Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 4

Artikel: Die "Hang-Technik" beim Weitsprung

Autor: Wiemann, Klaus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995038

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die «Hang-Technik» beim Weitsprung

Klaus Wiemann

Mit 13jährigen in der Halle geübt – im Freien gekonnt

Wer im Sportunterricht des Winterhalbjahres nicht auf die Leichtathletik verzichten will, wer im Sommer durch ungünstige Witterung von der Aschenbahn getrieben wird, der kann auch in der Turnhalle eine Menge leichtathletischer Übungen und Techniken zweckmässig vorbereiten, um sie dann im Freien schneller zur Feinform zu bringen.
Die «Hang-Technik» ist eine leichtathletische Bewegungsform, die auf Grund ihres natürlichen Ablaufs schon von jüngeren Schülern (ab 10 Jahren) erlernt wird. Die organische Zweckmässigkeit dieses Sprunges muss jedoch dem Übungsleiter oder Lehrer bewusst sein, will er ihn in Angriff nehmen.

a: richtig b: richtig c: falsch

Abb. 1

Der Sinn der Bewegungsakte während des Fluges ist «die Vorbereitung einer raumgreifenden Landung» (Nett, Die Technik beim Hürdenlauf und Sprung, Berlin 1961), die sich durch eine möglichst intensive Hüftbeugung kennzeichnet. Damit diese Hüftbeugung zweckmässig durchgeführt werden kann, sollte die massgebliche Beugemuskulatur mindestens einer Körperseite in der Flugphase kräftig vorgedehnt werden, um die Beugung reflektorisch einzuleiten. Dazu ist eine Bogenspannung des Rumpfes notwendig, ein gesteigerter «Hopserlauf», auch an der sich mindestens ein Bein beteiligen sollte (Abb. 1, a und b). Eine herausgedrückte Brust mit einem Winkel im Hüftgelenk (Abb. 1, c) kann ausser dem M. rectus abd. keine der übrigen wichtigen Beugemuskeln vordehnen.

Dieses Grundprinzip der «Hang-Technik» sollte bei der methodischen Erarbeitung berücksichtigt werden. Es empfiehlt sich bei der Arbeit in der Halle folgender Geräteaufbau: 50–100 cm vor einem Reuther-Brett steht ein kleiner Kasten, an den sich eine genügend lange, zwei bis drei Lagen dicke Mattenbahn anschliesst (Abb. 2–4). Die Absprunggestalt wird nach den bekannten Methoden erarbeitet, wobei ein geisteigerter «Hopserlauf» auch «Wechselhüpfen» genannt, im Mittelpunkt der Übungen stehen sollte. Nun wird der Hopserlauf auf die Gerätbahn übertragen: Nach einigen Anlaufschritten springt der Schüler vom Sprungbrett über den Kasten und landet wieder mit dem Sprungbein, das während des Sprunges locker hängend nachgezogen wird (Abb. 2).

Abb. 2

Dann bekommt der Schüler die Aufgabe, während des Fluges den Bauch schnell in Richtung der gegenüberliegenden Turnhallenwand vorzudrükken (Orientierungspunkte und Aufgabenstellung variieren!). In den meisten Fällen wird das angehobene Schwungbein die Überstreckung des Hüftgelenks verhindern. Deshalb wird dem Schüler die Aufgabe gestellt, nach dem Absprung mit dem Schwungbein leicht auf den Kasten zu tippen (Abb. 3) oder mit der Sohle so gegen die vordere Kante des Kastens zu drücken (Abb.4), dass dieser nach hinten umfällt. Es ist jedoch darauf zu achten, dass der Schüler – um den Kasten auch zu treffen – den Absprung vom Sprungbrett nicht vernachlässigt. Je kräftiger nämlich der Schüler bei einem hohen Absprung mit dem Schwungbein «ins Leere» tritt (Abb. 4), desto leichter gelangt er in die für die Hangtechnik kennzeichnende Überstreckung des Körpers.
Selbstverständlich kann in der Halle die endgültige Form der Landung nicht erarbeitet werden. Bei der zuletzt genannten Übung wird zuerst wieder auf dem Sprungbein gelandet (Abb. 3). Daraus entwickelt sich allmählich eine beidbeinige Landung (Abb. 4). Wird nun vom Schüler verlangt, beim Niedersprung weder vor noch zurück zu fallen, sondern durch einen tief abfedernden Hockstand in den sicheren Stand zu gelangen, kann der Schüler lernen, die Wucht seines Fluges richtig abzuschätzen und in der Landung aufzufangen.
Auf die Armführung während des Fluges braucht nicht gesondert hingewiesen zu werden, um die Konzentration nicht vom Wesentlichen abzulenken. Ausserdem entwickelt sich – besonders an der Sprungbeinseite – von selbst ein Vorwärts-Armkreis, der sich im allgemeinen als zweckmässig erwiesen hat: Durch Drehrückstoss bewirkt er im Körper eine Rückwärtsdrehung, so dass in Zusammenarbeit mit dem leicht exzentrischen Stoss des Absprungs die für die Landung erforderliche Rücklage gewonnen wird.
Bei intensivem Üben der Überstreckung des Rumpfes gewöhnt sich der Schüler häufig daran, den Kopf während des Fluges in den Nacken zu nehmen. Die Ursache dazu ist die reflektorische Verknüpfung der gesamten Streckschlinge des Körpers (Körperstellreflexe). Solange diese Kopfhaltung nicht die Absprunggestalt beeinträchtigt und zur Landung aufgehoben wird, bringt sie keinen Nachteil. Notfalls

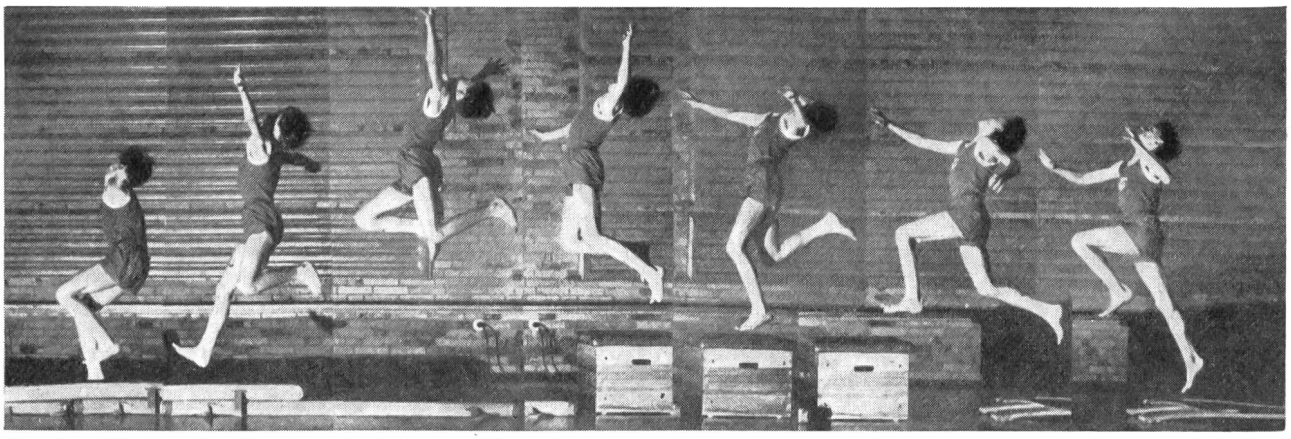
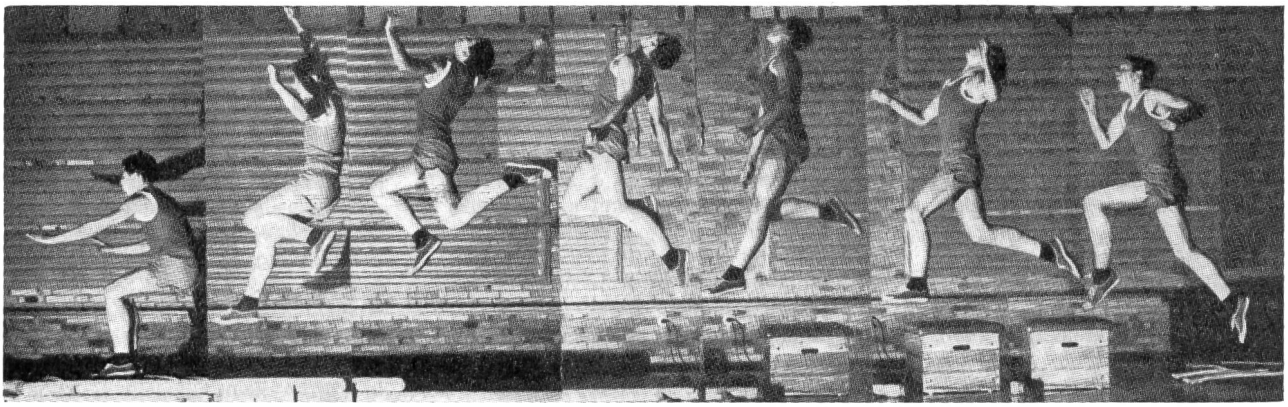


Abb. 3: 12jähriger Schüler

kann man sie unterbinden, indem man vom Schüler das Anschauen irgendwelcher Orientierungspunkte an der gegenüberliegenden Turnhallenwand verlangt.
Ist die «Hang-Technik» in der Halle so weit entwickelt, dann ist es ein leichtes, sie im Freien auszuführen. Dabei kann man die in der Halle gewohnten Geräte (Sprungbrett, Kasten) anfangs auch draussen benutzen und dann nach und nach abbauen. Jetzt muss vor allen Dingen die richtige Landung erarbeitet werden. Dazu ist das bekannte «Taschenmesser-Klappen» eine vorzügliche vorbereitende Übung, die auf den Hangsprung übertragen werden kann: Nach der Überstreckung des Rumpfes während der ersten Flugphase werden die Hände, die sich durch den Armkreis rückwärts mehr oder weniger in der Hochhalte befinden, auf die Fussriste geschlagen (Abb. 5). Nach der Landung soll der Schüler weder nach vorn noch nach hinten fallen (Riegenwettkampf!).
Abb. 5 zeigt «Hangsprünge», von Schülern einer Quarta (12/13 J.). Die von einem 8-mm-Film übertragenen Phasen sind zur besseren Übersicht auseinandergezogen, die Einzelphasen jedoch winkelgetreu abgebildet:

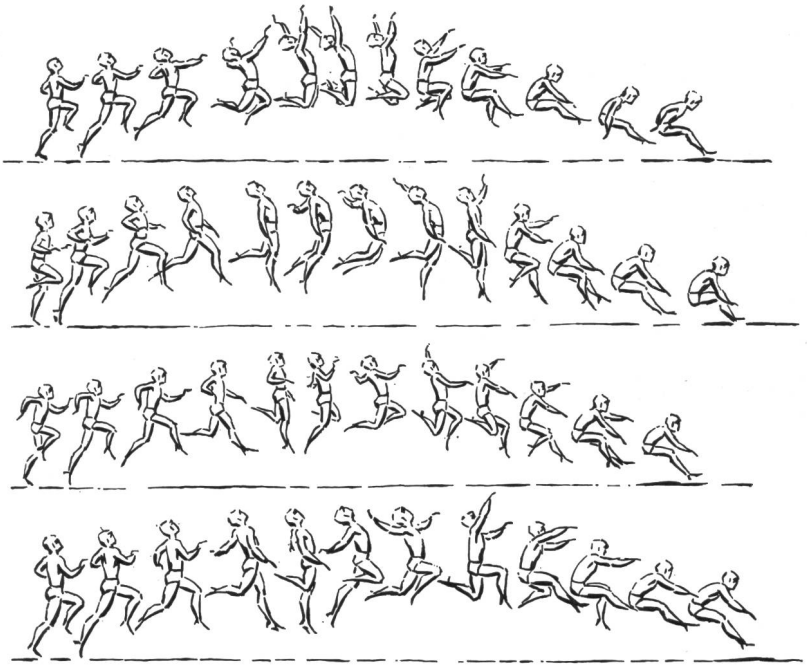
Der Schüler Sch. (auch Abb. 3) lässt noch die überschwengliche Motorik der 10–12jährigen erkennen. Die extreme Überstreckung ermöglicht ihm eine frühe und gute Landehaltung.
Auch Schüler Lo. springt eine ausgeprägte «Hang-Technik», wirkt aber in seinem Absprung verkrampft (starkes Längenwachstum!). Das Vornehmen des gestreckten Sprungbeins zur Landephase ist unökonomisch und verhindert eine Vorbereitung der Landung.
Trotz seiner schwachen Konstitution zeigt Schüler H. eine ausgezeichnete Absprunggestalt. Während der lockeren ökonomischen Luftarbeit wird zu Beginn ein «Hitch-Kick» Schritt angedeutet: das Herausschleudern des Unterschenkels des Schwungbeins. Dadurch beteiligt sich nur das Hüftgelenk des Schwungbeines an der für die «Hang-Technik» kennzeichnenden Überstreckung. Leider kann der Schüler bei diesem technisch schönen Sprung auf Grund der geringen Flugweite die Landung nicht früh und intensiv genug einleiten.

Abb. 4: 13jähriger Schüler



Eine ähnliche Technik mit halbem «Hitch-Kick» springt der für sein Alter recht kräftige und motorisch ausgeglichene Schüler O. (auch Abb. 4), jedoch mit einer guten und rechtzeitig vorbereiteten Landung.

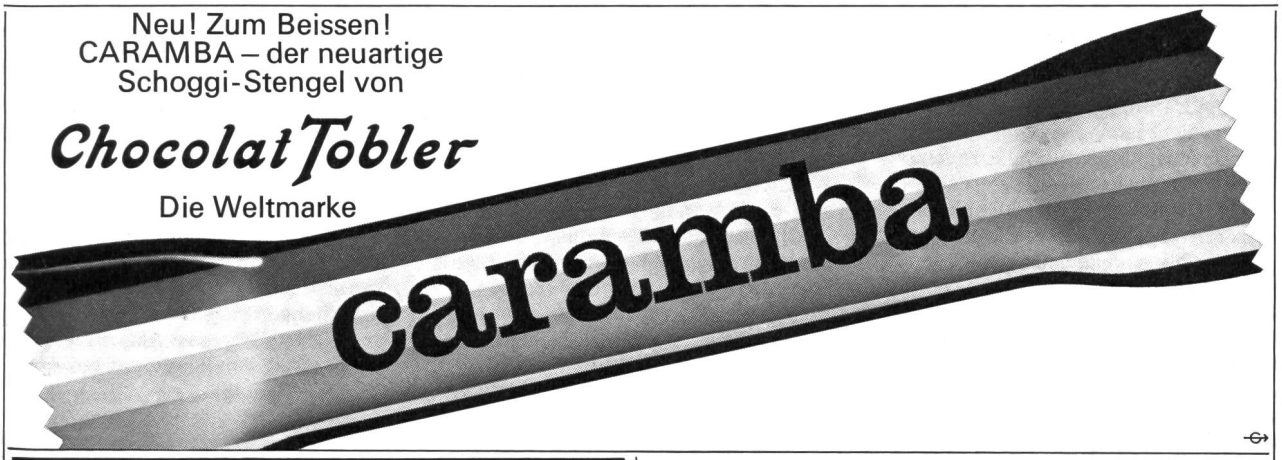
Für die Schulpraxis sei abschliessend darauf hingewiesen, dass sich durch das Erlernen dieser Technik die Sprungweite nicht bei jedem Schüler verbessern lässt. Doch es wird nicht nur den Leibeserzieher, dessen Unterrichtsziel neben der Steigerung der messbaren Leistung auch die Entwicklung neuer Bewegungsformen ist, sondern auch den Schüler ein gekonnter «Hang-Sprung» mehr erfreuen als ein formloses Drauflosspringen. Dabei sollte jedoch eine solche Technik nicht obligatorisch gefordert, sondern jedem Schüler die Möglichkeit geboten werden, den seiner individuellen Bewegungsart entsprechenden Sprungstil zu finden.



Neu! Zum Beissen!
CARAMBA – der neuartige
Schoggi-Stengel von

Chocolat Tobler

Die Weltmarke



Für erfolgreiche Werbung, behalten Sie uns im Auge

Clichés Moser & Co.

Biel-Bienne Falkenstrasse 21 Tel. 48383

schärer + co

sportplatzgeräte

liebefeld / bern

gegründet 1908

3097 Liebefeld

Waldeggstrasse 27a ✆ 031 / 63 44 22