Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 5

Rubrik: Das Gewichtheben

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

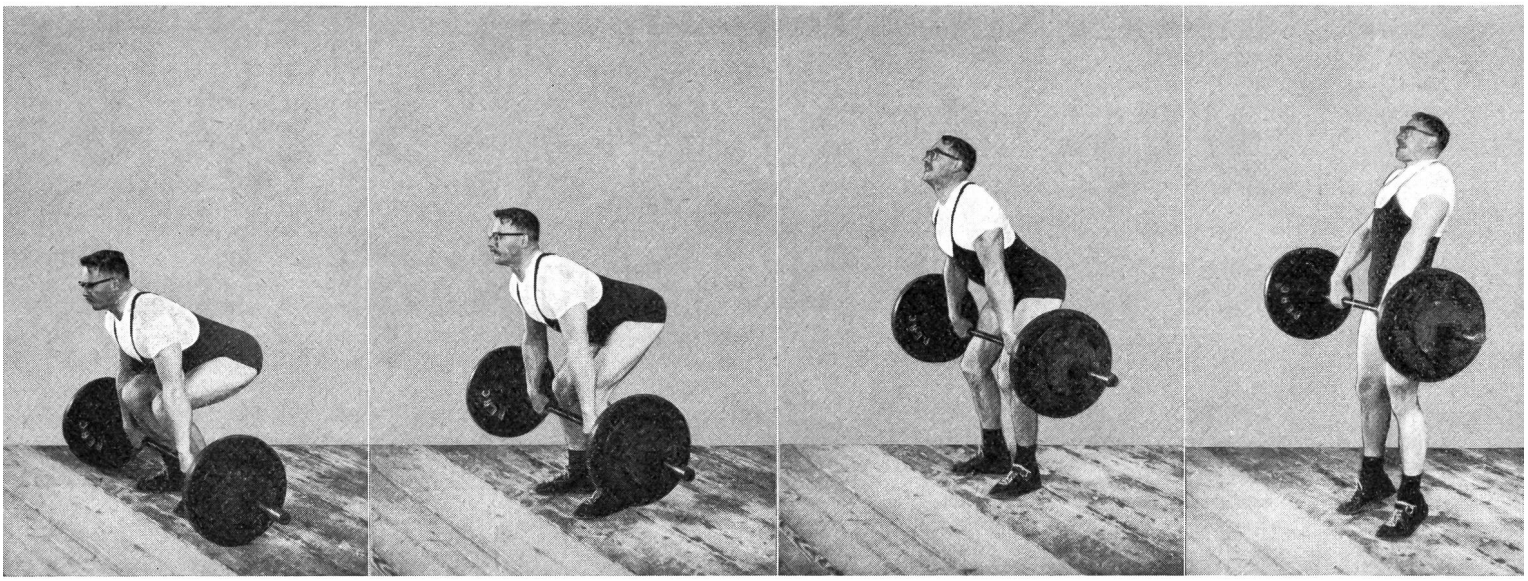
Download PDF: 11.07.2025

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

Das Gewichtheben

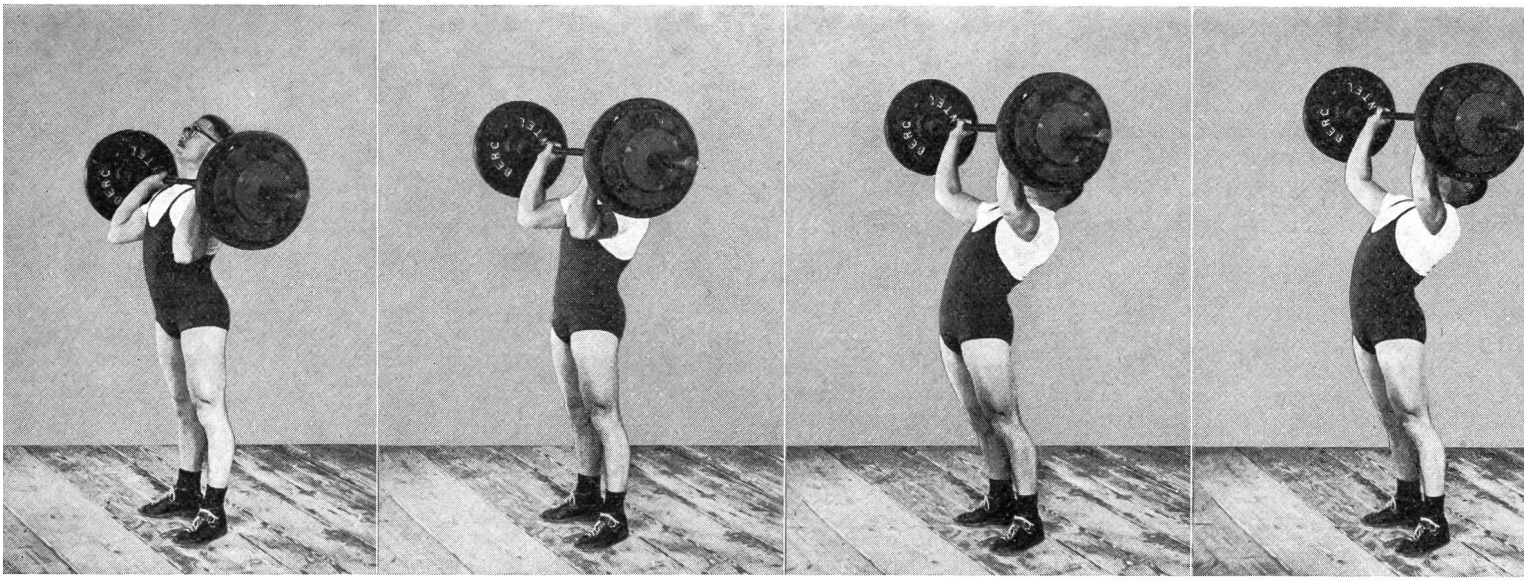
Roland Fidel, Nationaltrainer Übersetzung: El. Stocker

Stand-Umsetzen

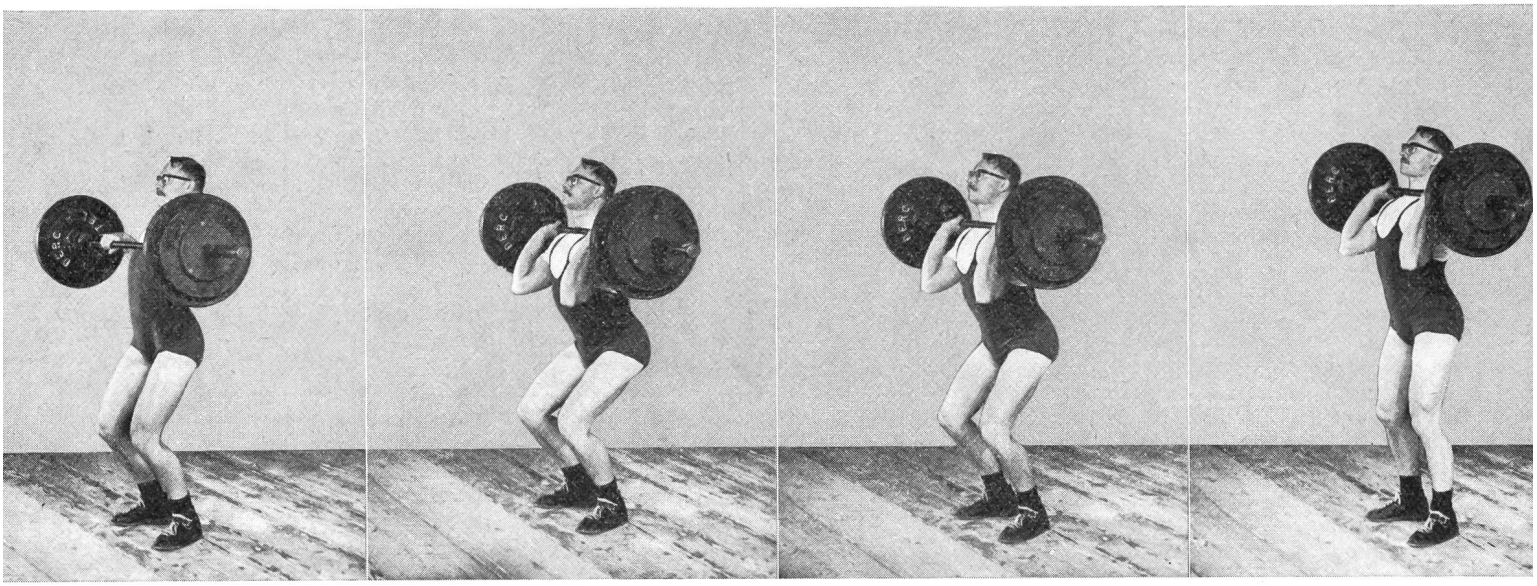


1 2 3 4

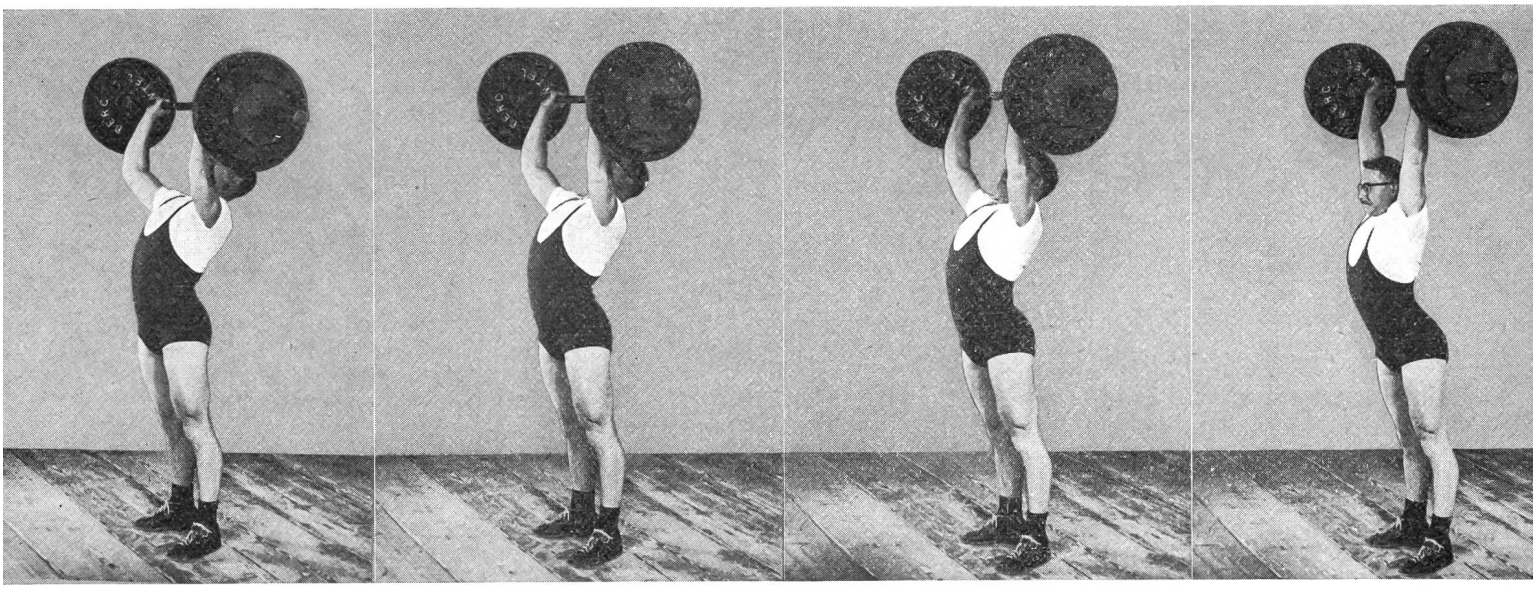
Beidarmiges Drücken



1 2 3 4



6 7 8



5 6 7 8

Das Gewichtheben muss in 2 Gruppen unterteilt werden:
— Das Gewichtheben als Wettkampfsport und
— die Muskelübungen zur Erreichung einer guten Kondition, im speziellen für das Gewichtheben und zum Teil auch für die allgemeine sportliche Betätigung.

Im eigentlichen Gewichtheben sind die Bewegungen auf drei begrenzt, und ihre Ausführung ist nach Reglementen strikte festgehalten. Dagegen können die Muskelübungen sehr variieren und sind theoretisch unzählbar. In der Praxis gibt es ungefähr 20 gebräuchliche Übungen. Nehmen wir zuerst das Gewichtheben als Wettkampfsport. Wie bereits gesagt, gibt es drei verschiedene Bewegungen oder Übungen. Wenn man das beste Resultat pro Übung addiert, erhält man als Endergebnis den olympischen Dreikampf, welcher allein entscheidend für die Klassierung ist. Es gibt also keine Einzelbewertung, wie z. B. im Turnen. Auf diese Weise wird die Spezialisierung vermieden, welche auf dem Gebiet des Gewichthebens nachteilig und somit dem eigentlichen Ziel des Sportes ganz entgegengesetzt wäre. Es gilt ja, den Körper harmonisch zu kräftigen, zu entwickeln und zur Verbesserung der Gesundheit beizutragen. Die drei olympischen Bewegungen bilden ein harmonisches Ganzes. Alle drei sprechen verschiedene körperliche Eigenschaften an, welche vom Ausführenden einen grossen, variierten Spielraum erfordern. Die Bewegungen in der richtigen Reihenfolge:
— Beidarmiges Drücken
— Reissen
— Umsetzen und Stossen

Alle Übungen werden mit beiden Armen ausgeführt. Das einarmige Gewichtheben kam als körperschädigend aus dem Gebrauch.

Technik

Bevor wir zur Beschreibung der Übungen übergehen, müssen wir die Technik des Hebens betrachten. Diese Technik ist direkt von den Körper- und mechanischen Gesetzen abhängig. Wenn es also gilt, das grösstmöglichste Gewicht zu heben, muss alles vermieden werden, was dieses Resultat beeinträchtigen könnte, vor allem die mechanische Überbelastung durch den Hebelarm. So ist man bei einer Technik angelangt, in der das Gewicht möglichst nahe an der Körperschwerpunktlinie behalten wird. Hier die diversen Phasen des Hebens in der Praxis, zuerst die einfache Bewegung:

das Stand-Umsetzen (L'épaulé debout)

Bild 1. Ausgangsposition. Die Füsse sind unter der Stange, das Schienbein berührt dieselbe. Der Beugewinkel der Knie beträgt ca. 90 Grad, die Achseln sind vor der Stange, die Arme leicht schräg. Zu beachten ist der Rücken, der während der ganzen Übung flach bleibt. Dies ist unbedingt notwendig, um jeden Wirbelsäuleschaden zu vermeiden. Der Kopf bleibt in der Verlängerung des Rumpfes während der ganzen Übungsdauer.
Bild 2. Erster Zug: die Stange wird verhältnismässig langsam — nur durch das Strecken der Beine (Quadriceps) — hochgezogen. Die Knie werden nach hinten gedrückt und erlauben es, die Stange vertikal und körpernahe hochzunehmen. Der Neigungsgrad des Rückens ist derselbe wie auf der vorhergehenden Photo. Ein vorzeitiges Aufrichten des Oberkörpers würde der Wirksamkeit des Zuges schaden, weil die Aktion der Oberschenkelstrecker vermindert würde.
Bild 3 und 4. Zweiter Zug: hier beginnt die Hauptphase der Zugarbeit. Auf Bild 3 hat die Stange die Knie passiert, welche unter der Stange nach vorne gedrückt werden, während der Rumpf energisch und schnell aufgerichtet wird. Die Stange streift die Oberschenkel während der ganzen Streckung. Bild 4 zeigt die komplette Streckung des Rückens und der Beine. Der Athlet steht auf den Zehenspitzen und zieht die Schultern kräftig hoch. Bis jetzt sind die Arme gestreckt geblieben und sind an keiner Bewegung beteiligt.
Bild 5, 6 und 7. Réception, verrouillage). Empfang und Blockierung.
Bild 5: Arme gebeugt, der Athlet «zieht« an der Stange, um eine schnelle Beugung der Knie zu erreichen und steht schliesslich unter der Hantel. Auf Bild 6 drehen die Ellbogen rasch von hinten nach vorn. Die Stange wird auf dem Schlüsselbein «festgeriegelt», während der Körperfall durch die Beine aufgefangen wird, welche dem Gewicht widerstehen.
Bild 7: Aufrichten.
Bild 8: Endposition: der Körper ist ganz gerade, die Achseln, das Bekken, die Knie und Füsse auf einer Linie.

Hauptsächlichste Fehler, die vermieden werden können

1. Die Stange ist während des Zuges vom Körper entfernt.
2. Runder Rücken.
3. Beugung der Arme vor der kompletten Streckung des Körpers.
4. Unvollständige Streckung.
5. Rhythmusfehler: zu schneller Anfang und fehlende Beschleunigung bei der zweiten Bewegung.

Beidarmiges Drücken

Das beidarmige Drücken ist eine Kraft- und Ausdauerübung. Es gilt, das Gewicht vom Schlüsselbein bis in die gestreckten Arme zu heben, indem nur die Kraft der Arme und der Achseln beansprucht wird. Die Beine müssen gestreckt und unbeweglich bleiben, und der Rumpf kann sich nur ganz leicht nach hinten neigen. Durch ein übertriebenes Zurückbeugen des Körpers würde die Bewegung annulliert. Zudem wäre dies sehr gefährlich für die Wirbelsäule, da die Bandscheiben nach vorne gedrückt würden.
Die Bewegung beginnt, nachdem die Stange in der im technischen Kapitel beschriebene Art und Weise auf Schulterhöhe gebracht wurde.
Bild 1. Ausgangsposition: gerader Körper, Ellenbogen in Richtung Boden.
Bild 2. Start: die Stange ist «angetrieben» durch die Schultermuskulatur (vord. Anteil des Deltamuskels).
Bild 3 und 4. Toter Punkt: Endphase der Aktion des Deltamuskels. Der Rücken ist leicht gebeugt; der

12 Jahre Hochsprung — meine goldenen Regeln

René Maurer

Athlet nimmt seine Stützpunkte auf Beine und Becken.
Bild 5, 6, 7 und 8. Entstreckung der Arme: die Stange wird durch die Armmuskeln (Triceps) nach oben gestossen. Der Rumpf richtet sich bis zur vollständigen Streckung der Arme langsam auf (8). Beachten Sie die Linie Hantel—Schultern—Becken—Füsse.
Der Übergang von Position 3 in Position 4 ist durch die Drehbewegung des Schulterblattes möglich, was die Streckung der Arme erlaubt. Diese Drehbewegung wird durch die Sägemuskeln ausgeführt. Es ist also sehr wichtig, diese Muskeln nicht zu vernachlässigen, hängt doch von ihnen ein Grossteil des Endresultates ab.
Anfänglich war das beidarmige Drücken eine reine Kraftübung, die langsam und ohne den Rumpf zurückzubeugen ausgeführt werden musste. Diese Bewegung war unphysiologisch, da der Athlet wegen der langsamen Ausführung und des Atemanhaltens während der Übung unter Herz-Überdruck arbeitete. Eine solche Bewegung konnte nicht weiter existieren. Nach und nach entwickelte sie sich zur heutigen modernen Form, die wir kennen.
Es empfiehlt sich, die Übung so rasch wie möglich durchzuführen, um die Druckbelastung des Herzens zu begrenzen.
Jede Betätigung der Beine und des Rumpfes war strikte verboten und zog die Annullierung der Bewegung nach sich. Dagegen ist es heute möglich, den Rumpf leicht zurück zu beugen, um die Stützpunkte (Körper und Beine) besser auszunützen. Diese Änderungen haben seit ungefähr 10 Jahren eine bemerkenswerte Verbesserung der Leistungen und zahlreiche neue Rekorde mit sich gebracht. Dagegen ist eine neue Schwierigkeit aufgetaucht. Nachdem es jetzt erlaubt ist, den Oberkörper leicht zurückzubeugen, weiss man nicht genau, wo die Grenze liegt. Man kann sich die Diskussionen über Schiedsrichterentscheide vorstellen. Ein Zurück zu den alten Regeln ist undenkbar; entweder muss das Drücken aufgehoben werden oder die Qualität der Schiedsrichter muss verbessert werden.

Vor 12 Jahren, als ich meine sportliche Laufbahn begann, war der Hochsprung keine grosse Wissenschaft. Da war noch der Meister leitendes Vorbild für Athlet und Trainer, seine Technik zur Nachahmung empfohlen. Ich erinnere an meinen Vorgänger und Altersgenossen, den Genfer Eric Amiet, dem es dank guter Beobachtungs- und Nachahmungsbegabung vortrefflich gelang, den damaligen Klassehochspringer und Europameister Bengt Nilsson zu imitieren, um es mit dieser Lehrweise selbst zu einem schweiz. Spitzenspringer zu bringen. Heute sind sowohl dieser Schwedenstil — ein Bauch-/Tauchwälzer —, mit welchem Bengt Nilsson im Jahre 1954 in Bern und sein Landsmann Richard Dahl 1958 in Stockholm Europameister wurden, wie auch der Schersprung und der Rollsprung (Seiten- oder Westernroller) vom internationalen Wettkampfplatz so gut wie verschwunden. Was geblieben ist, und zwar in stärkerem Masse als je zuvor, ist das System der Nachahmung. Im Gegensatz zu damals hat unter Zuhilfenahme der Physik und Mechanik der technische Bewegungsablauf im Grundsätzlichen — nicht in der individuellen Ausführung — fertige, auf wissenschaftlichen Gesetzen gründende Formen erhalten. Der Athlet von heute hat es deshalb viel einfacher, ebenso sein Trainer. Das Wesentliche, auf was es endlich allein ankommt, ist abgeklärt. Er muss sich «nur» noch konsequent an diese Grundregeln halten. Seit 1960, als die russischen Hochspringer an den Olympischen Spielen in Rom so erfolgreich abschnitten (alle 3 Springer unter den ersten 4), hat auch der Rest der Welt, vielleicht mit Ausnahme der Amerikaner, ihre Ausbildung technisch und physisch nach einheitlichen Methoden gewissermassen schematisiert. Die Lehrfilme, welche uns von den Olympischen Spielen in Tokio zur Verfügung stehen, beweisen dies. Die Klassespringer aller Kontinente springen heute einheitlich. Individualismus ist nur noch in einem bestimmten, eng gehaltenen Rahmen sichtbar. Ich wage zu sagen, dass es heute eine Idealform der Sprungtechnik und des Sprungstiles gibt. Der Weltrekordler Valerie Brumel, relativ und absolut der beste Hochspringer aller Zeiten, kam ihr bisher am nächsten. Von ihm sagt kein geringerer als Igor Ter-Owanesian: «Er springt so meisterhaft, dass die Meisterschaft gar nicht sichtbar ist.» Der Springer, der von dieser Idealform abweicht, springt eben nicht meisterhaft. In Kenntnis der Idealform versucht er im Training bewusst, ihr nahe zu kommen.
Die Literatur über Hochsprung ist in den letzten Jahren von berufener Seite hervorragend ergänzt worden. Ich möchte ganz besonders auf die Lehrbücher von Toni Nett «Lehrweise der Leichtathletik», erschienen im Verlag Bartels und Wernitz, Berlin, sowie auf die vorzüglichen Beilagen der deutschen Fachzeitschrift «Leichtathletik», «Die Lehre der Leichtathletik», hinweisen. (Sie sind in der Bibliothek der ETS erhältlich).
Das Niveau im Hochsprung steht international auf einer derart hohen Stufe, dass eine Annäherung von uns Schweizern nur möglich ist, wenn wir uns (Trainer und Athleten) laufend die neuesten Kenntnisse von Theorie und Praxis aneignen. Dabei müssen wir nicht eigene Konzepte erfinden. Etwas Gutes nachzuahmen ist immer besser, als etwas Schlechtes zu erfinden. Das war immer mein Prinzip und ein wesentlicher Anteil bei meinen Erfolgen.

Weshalb können die Hochspringer, welche bei uns die moderne Sprungtechnik anwenden, an einer Hand abgezählt werden?

Ich möchte kurz auf einige spezifisch schweizerische Eigenschaften eingehen, die — davon überzeugte ich mich nach nunmehr 12jähriger Karriere — symptomatisch für unseren Leistungsstandard sind:

Fehlende Eigenschaften:

1. Bereitschaft zur frühen Spezialisierung; 2. Wille zur Höchstleistung; Bekenntnis zum Hochleistungssport; 3. Selbstvertrauen; 4. Ausdauer und Beharrlichkeit, auch nach Rückschlägen; 5. Opferbereitschaft; 6. Selbstinitiative; 7. Selbständigkeit.
Der Schweizer ist zu oft ein «Kompromissathlet», will alles tun, kann