

# Flop-Hochsprung mit Armwechselsprung

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 5

PDF erstellt am: **01.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

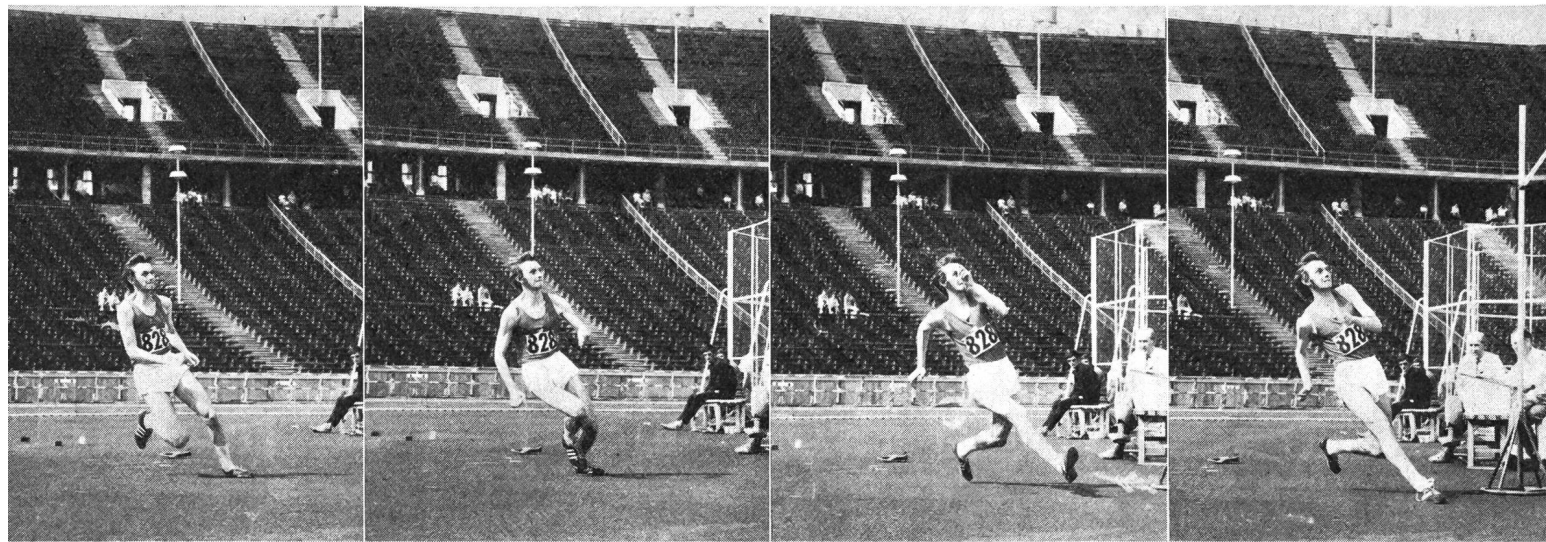
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

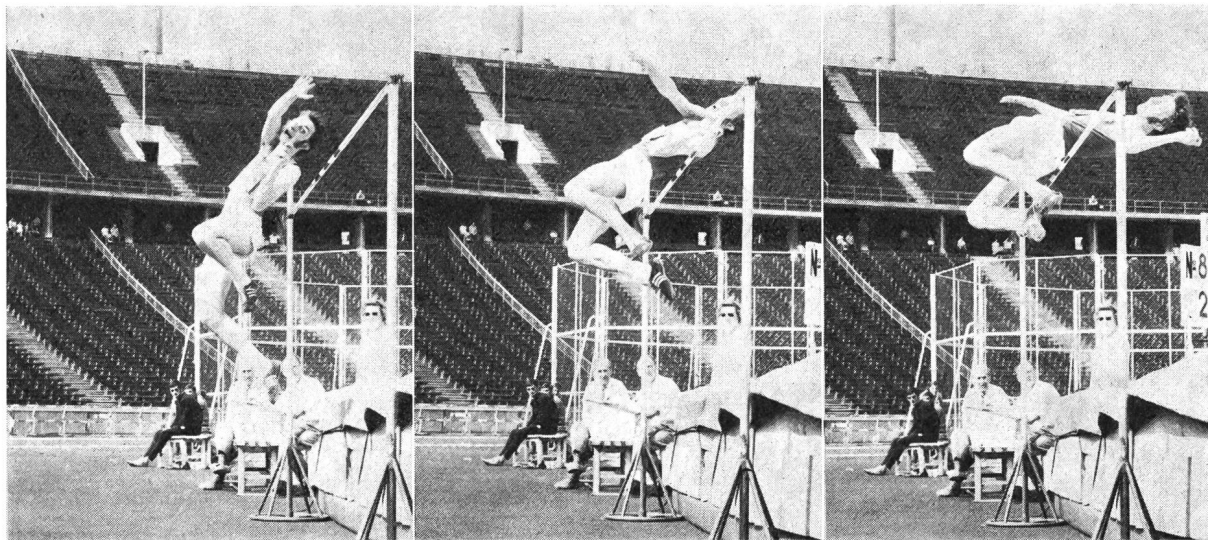


1

2

3

4



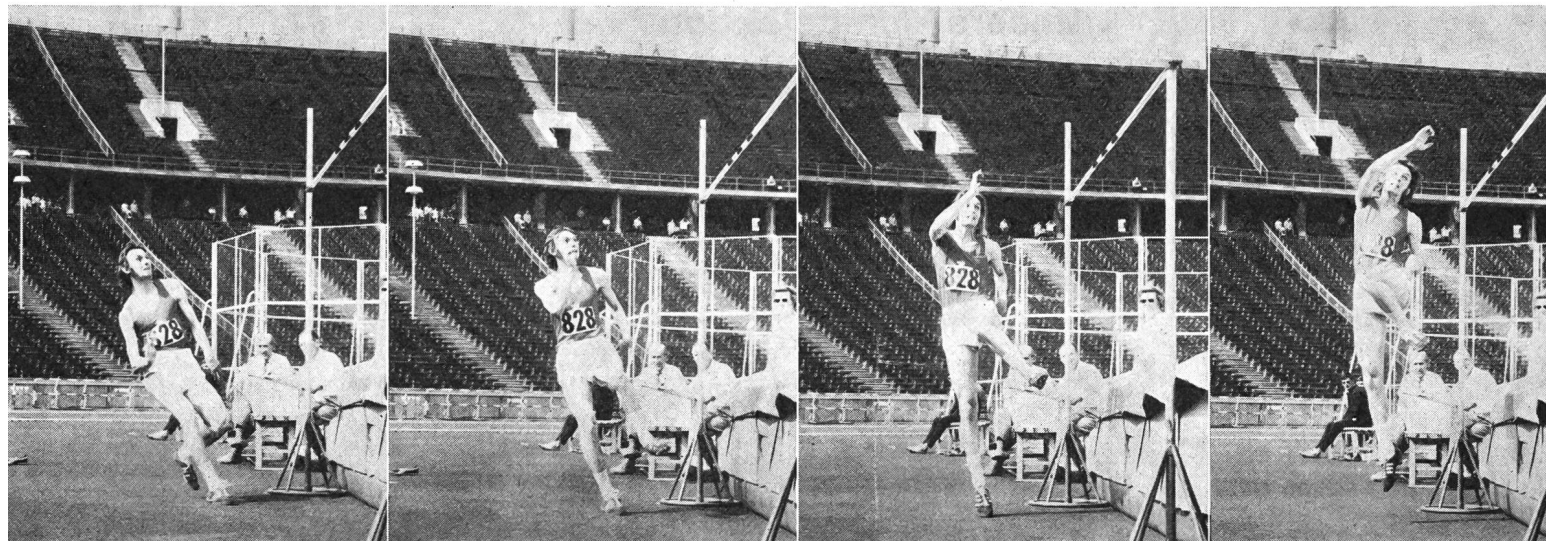
9

10

11

## ***Flop-Hochsprung mit Armwechselschwung***

Bildreihe: Elfriede Nett  
Text: Arnold Gautschi, Luzern

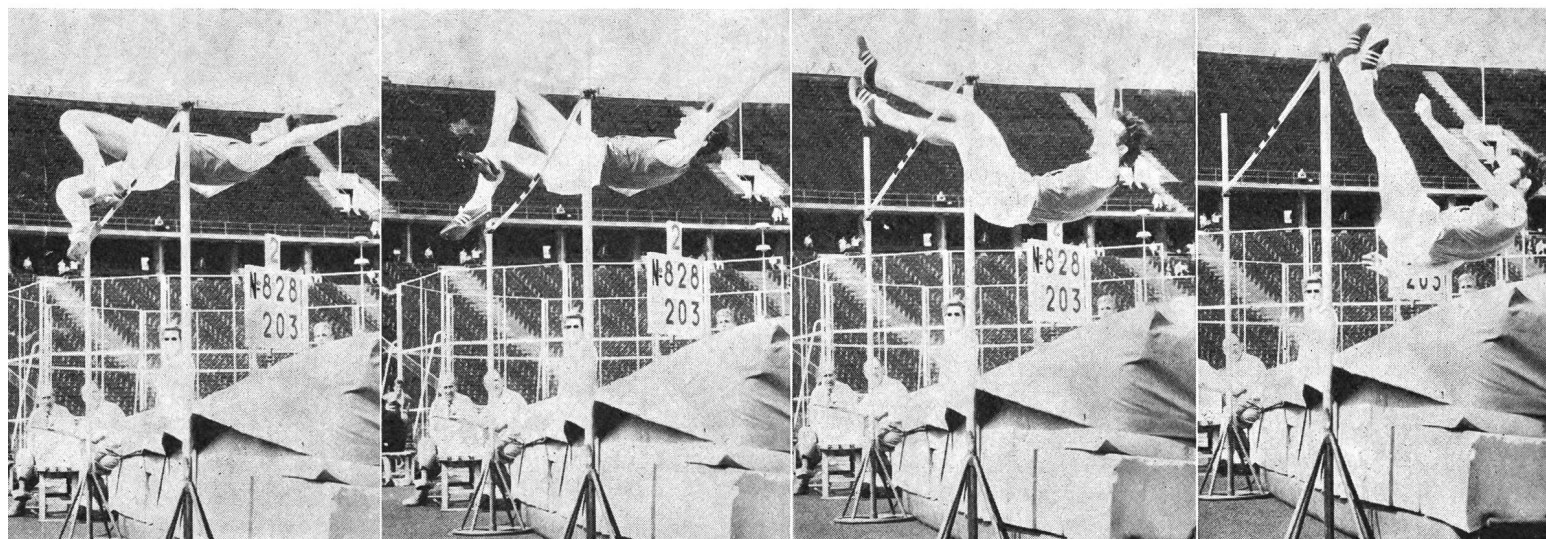


5

6

7

8



12

13

14

15

Die Diskussion wird kaum verebben: Soll man beim Floppen den eher natürlichen Armwechselfschwung vorziehen, wie ihn auch Dick Fusbury selbst verwendete, oder ist ein Doppelarm-schwung (wir denken u. a. an den vorzüglichen Ungarn Major) von Vorteil? Es gibt viele Trainer, welche dieser letzten Lösung den Vorzug geben. Wichtig ist ja nur die Höhe, die schliesslich erzielt wird. Stilnoten werden ja auch hier keine ausgeteilt.

Der deutsche Springer Junggebauer, den Frau Elfriede Nett hier im Film festhielt, springt mit dem Armwechselfschwung. Wir erkennen hier deutlich den bogenförmigen Anlauf. Aus dieser Kurveninnenlage wird das Becken durch eine tiefere Kniebeuge (Bilder 2, 3) gesenkt und das

Sprungbein greift weit aus. Der Fuss wird korrekt in der Verlängerung des Beins aufgesetzt und dreht nicht nach aussen (Bild 4). Der Schwungbein-Einsatz erfolgt mit gebeugtem Kniegelenk und ist hier sehr aktiv. Er geht klar körpereinwärts, hier also in Richtung des Schwungarmes (Bilder 6, 7). Der Absprung ist senkrecht (Bild 7). Nach dem Absprung ist keine Hohlkreuzhaltung zu erkennen, nur das Becken wird gehoben. Der Kopf ist leicht vorgeneigt. Am Schlusse kommt es zur «Klappmesserbewegung» und zur Landung auf dem nach vorne gekrümmten Rücken. Es gibt heute bereits Springer, welche — analog dem Wälzer — einen gestreckten Schwungbein-einsatz biomechanisch als wirkungsvoller betrachten. Da kann man wirklich geteilter Meinung sein.