André Daniel beurteilt Bob Beamon

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 9

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

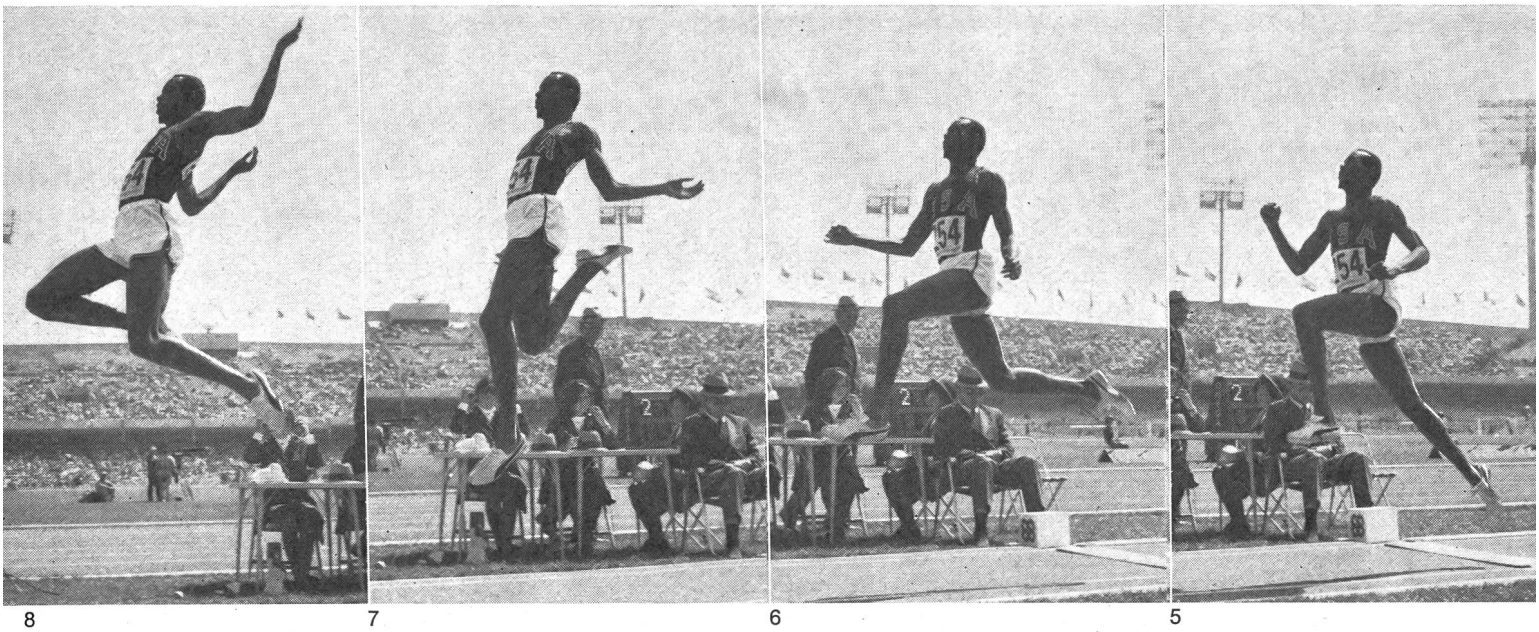
André Daniel beurteilt Bob Beamon

Auszug aus «Athlétisme Magazine», herausgegeben vom «Miroir des Sports»

Reihenbild Elfriede Nett

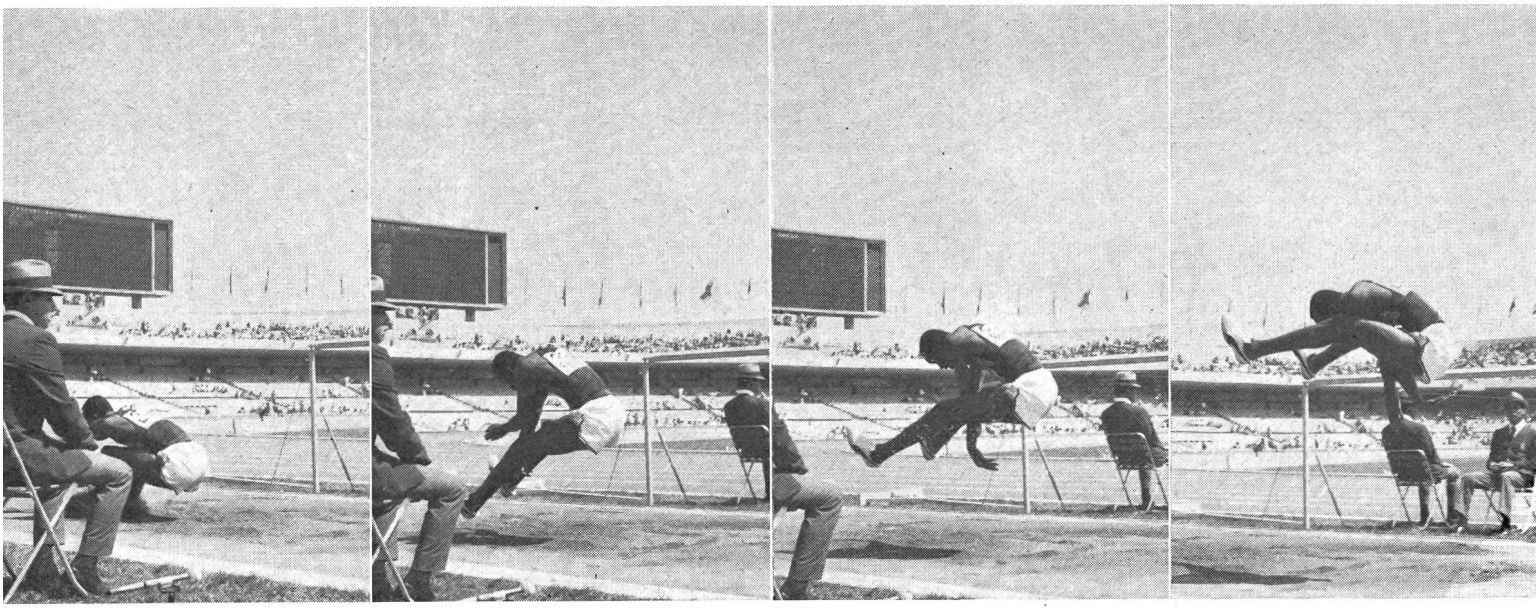
Bemerkung der Redaktion: Bob Beamon springt selten zweimal gleich. Bei seinem sensationellen 8,90-m-Sprung anlässlich der Olympischen Spiele von Mexiko zum Beispiel war der letzte Schritt auf dem Balken bedeutend länger. Ausserdem schwang Beamon bei der Landung die Arme nicht zwischen den Beinen, sondern wie üblich seitwärts nach hinten.

Bilder 1, 2, 3 — Diese Phase ist entscheidend. Der letzte Schritt ist kürzer, um das Aufsetzen des Sprungbeines zu beschleunigen. Dieses



8 7 6 5

16 15 14 13



Aufsetzen wird mit grosser Kraftintensität und Schnelligkeit ausgeführt. Beim Absprung ist das Becken fast senkrecht zum Sprungbein. Die Arm- und Beinarbeit ist synchronisiert.

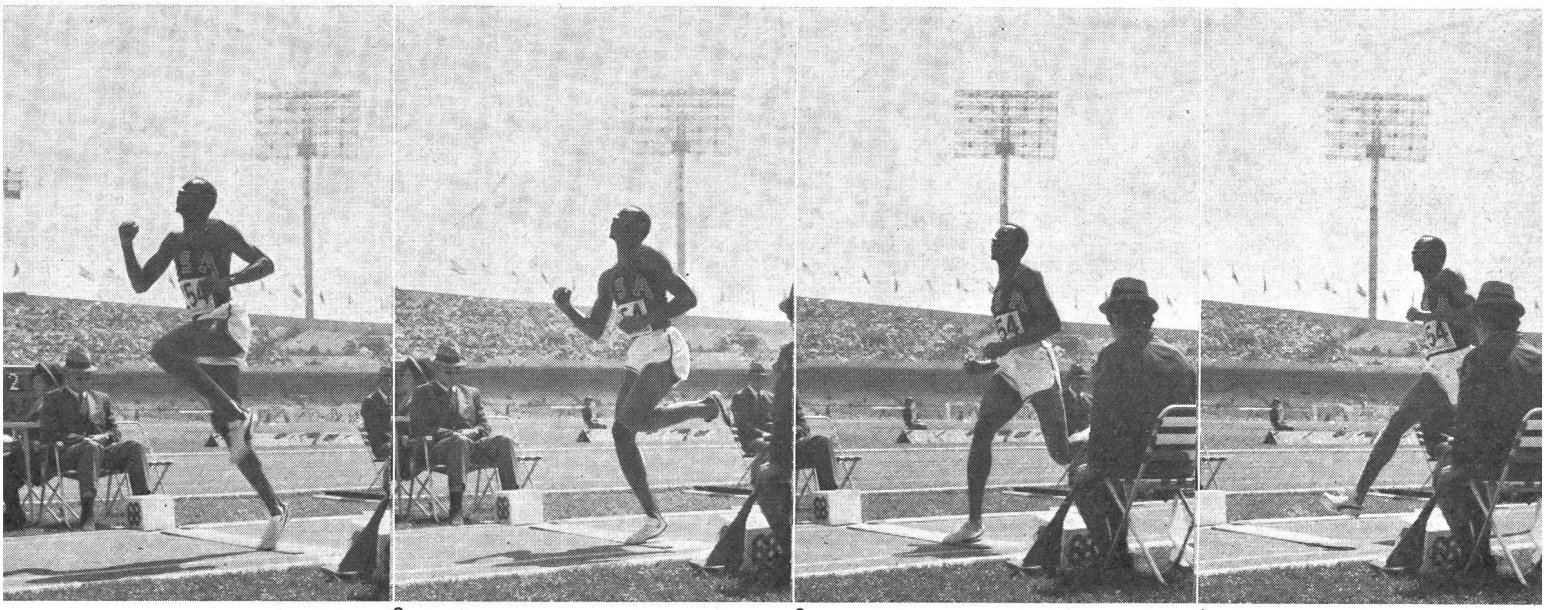
Bilder 3, 4, 5 — Auf den Bildern 3 und 4 rollt der Fuss bis zur Erreichung der maximalen Streckung des Sprungbeines. Auf dem Bild 3 ist das Becken senkrecht zum Stützbein. Sehr wichtig ist das maximale Pendeln des Schwungbeines nach oben und nach vorne. Das Sprungbein bleibt gestreckt nach hinten.

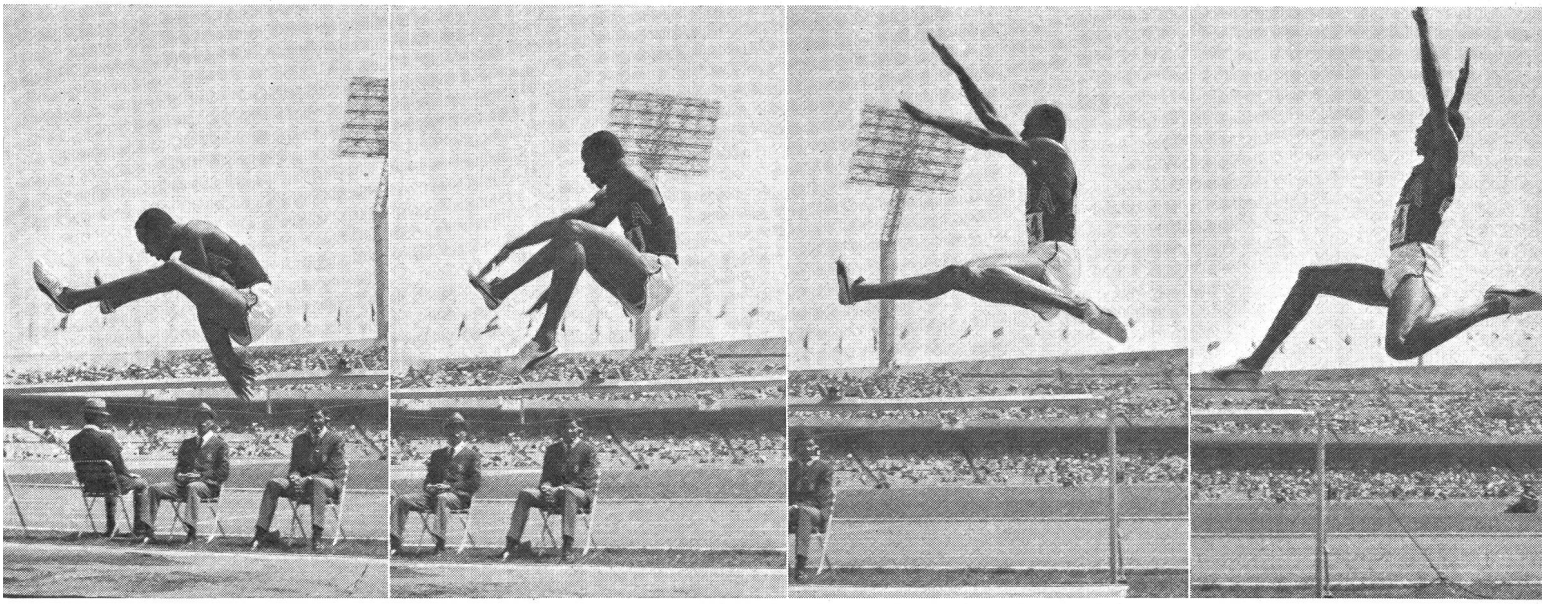
Bilder 6, 7, 8 — Beamon führt seine einfache Beinschere aus. Bild 8 zeigt die höchste Phase des Sprunges.

Bilder 9, 10, 11 — Die maximale Streckung der Hüfte wird erreicht. Rumpf leicht in der Rücklage und Landephase vorbereiten. Das linke Bein wird wie beim Hürdenlauf nachgezogen und nach vorne geschoben. Rumpf und Arme beugen sich ebenfalls nach vorne.

Bilder 12, 13 — Die Armhaltung nach unten zwischen die Beine erlaubt ein besseres Rumpfbeugen nach vorne und die Beine können horizontal gestreckt werden. Diese Stellung zeigt eine aero-dynamische Form.

Bilder 14, 15, 16 — Die langen Hebel sind für Beamon bei der Landung ein grosser Vorteil.



3 2 1

2 11 10 9