Die Wälzer-Technik im Hochsprung

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

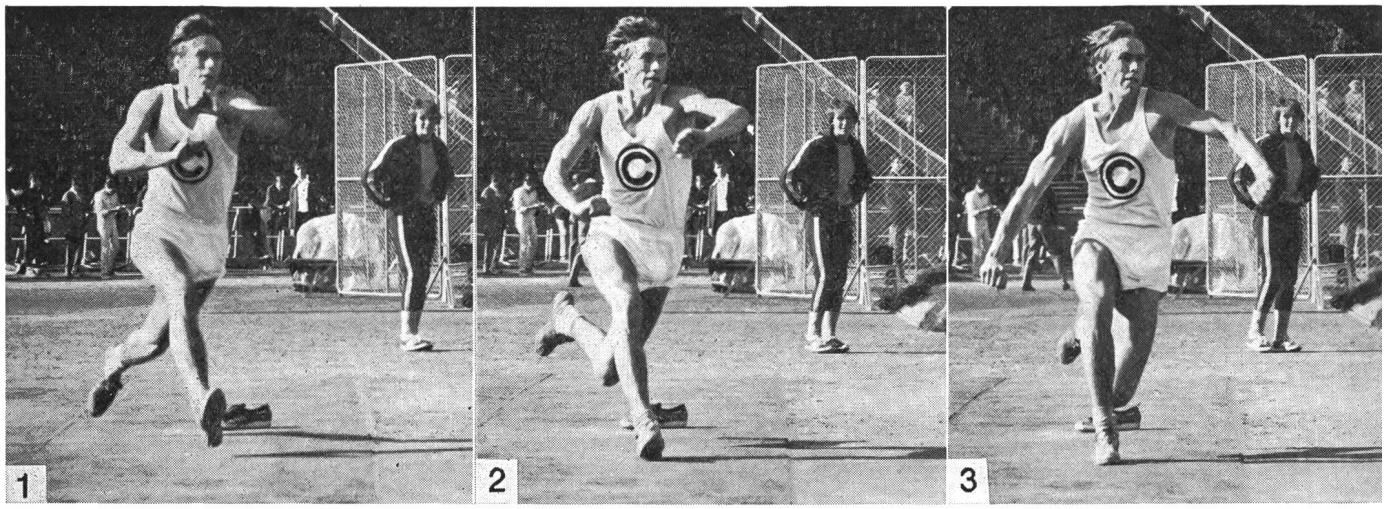
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

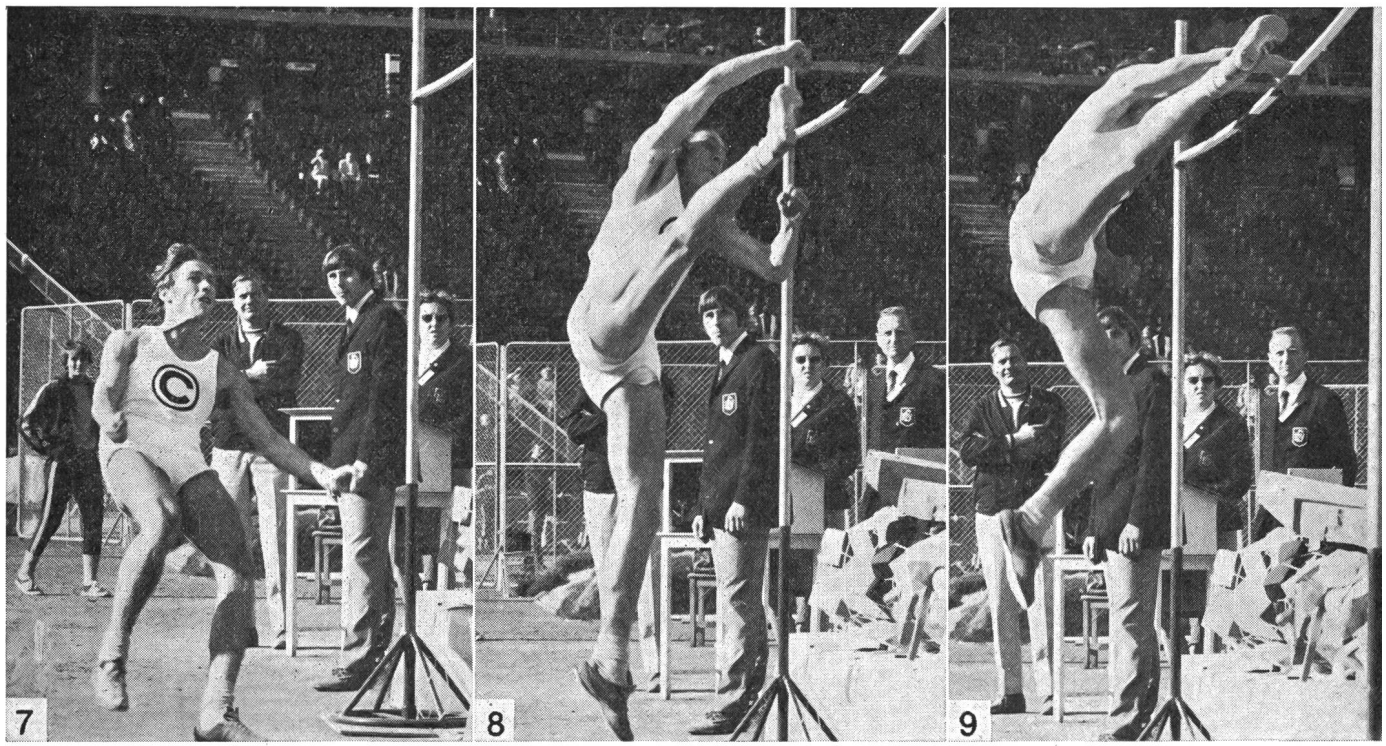
Haftungsausschluss

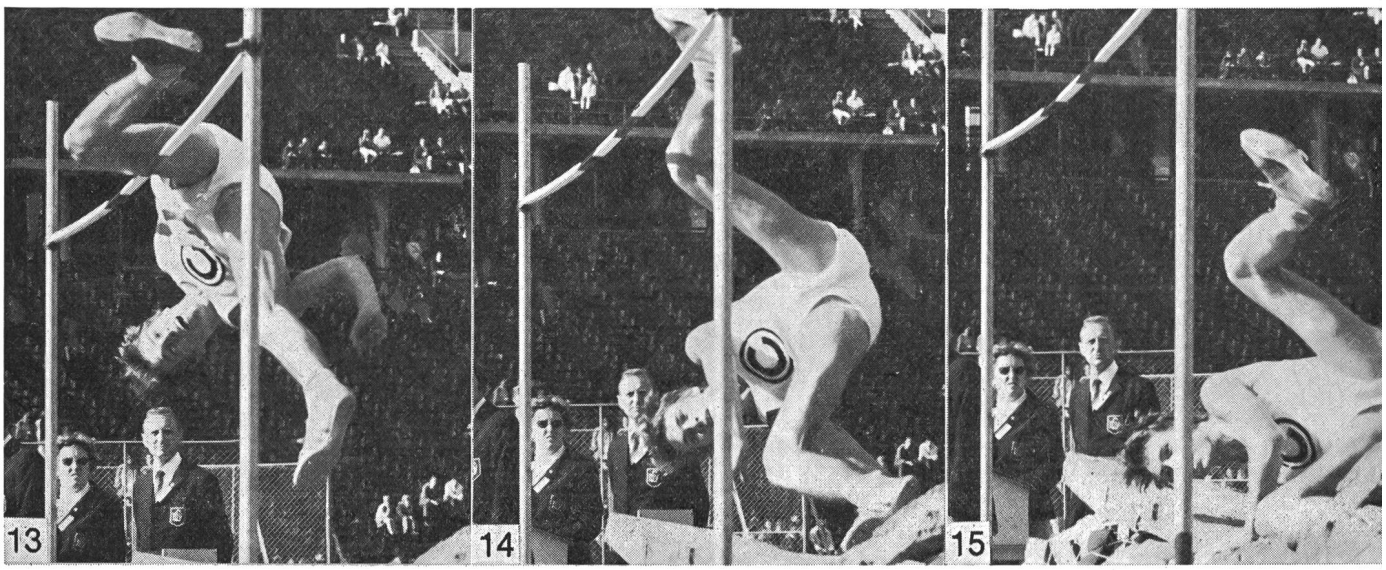
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

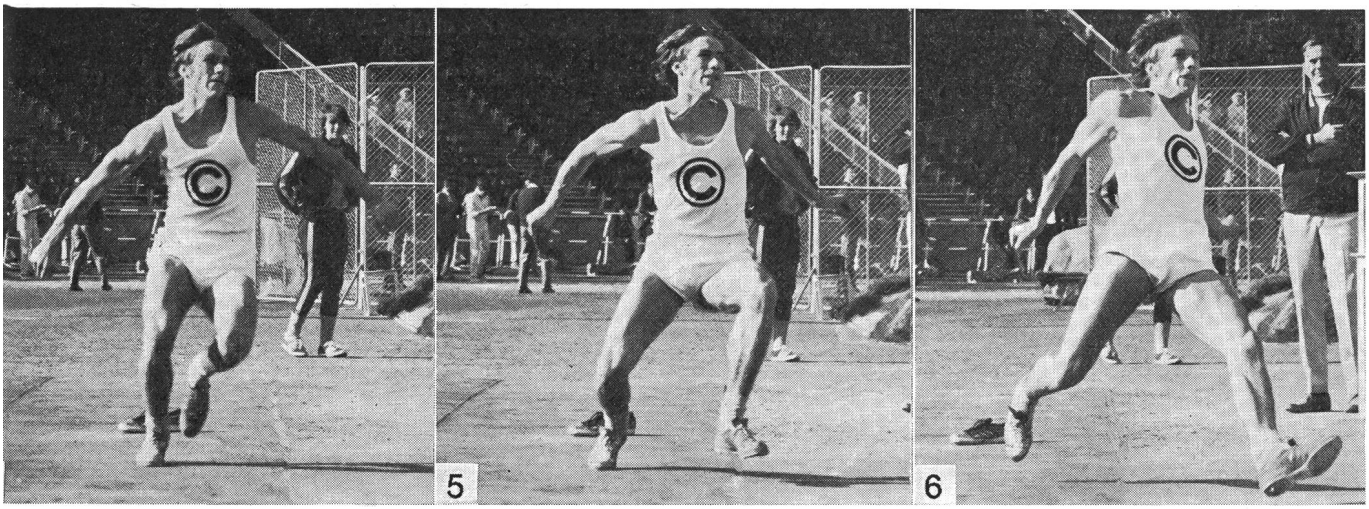
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

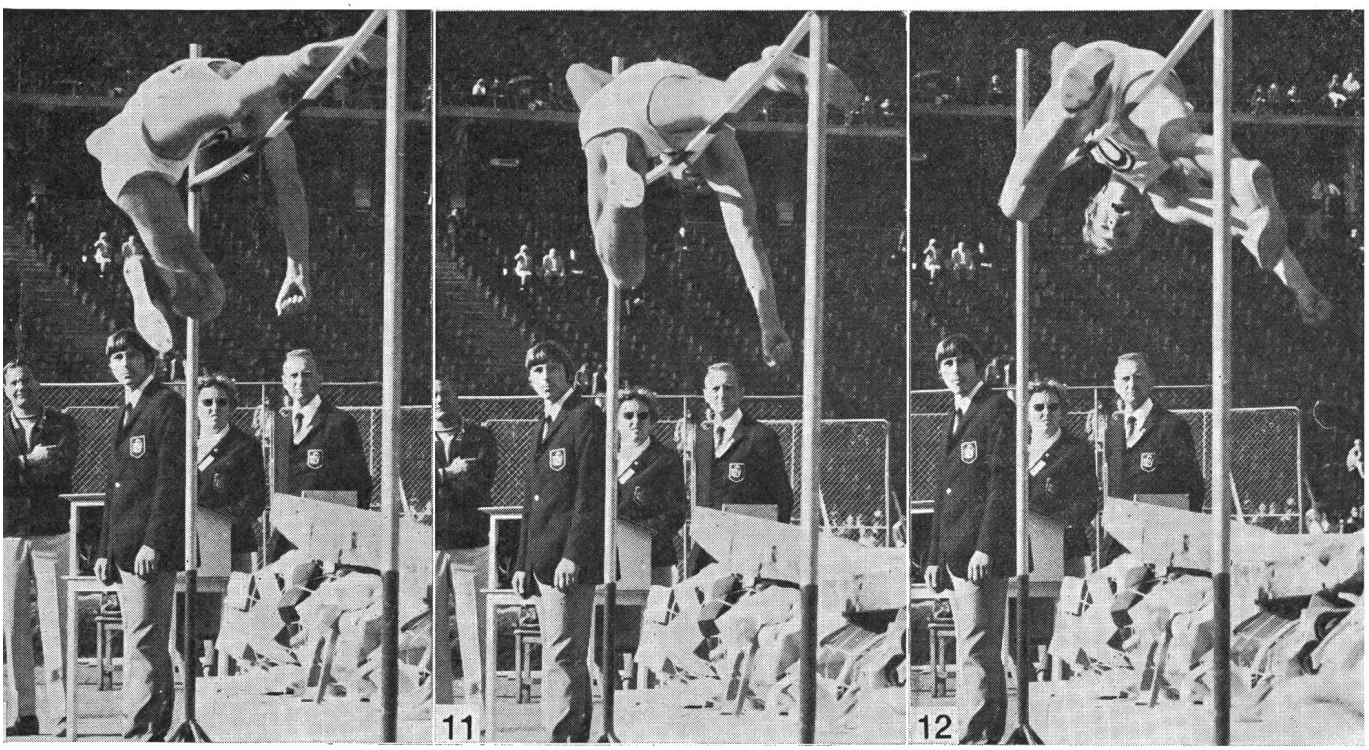
http://www.e-periodica.ch


1
2
3


7
8
9


13
14
15





Die Wälzer-Technik im Hochsprung

Die meisten Hochspringer praktizieren bei ihren Sprüngen einen «Mixed-Grill» an technischen Eigenheiten. Viele neigen mehr zum eigentlichen Wälzer hin, andere bevorzugen das «Tauchen», die grösste Zahl aber neigt dazu, aus beiden Arten eine Kleinigkeit zu «stehlen». Man kann bei dieser Bildreihe sicher nicht von einem Tauchwälzer sprechen, doch neigt auch

Thomas Zacharias (BRD)

bei seinem hier festgehaltenen 2,06-m-Sprung in geringem Masse zum Tauchwälzer hin. Dafür sprechen die Bilder 12 bis 14. Zacharias ist übrigens deutscher Rekordhalter mit 2,21 m, in der Halle gar mit 2,22 m.

Der hier festgehaltene Sprung beginnt mit dem vorletzten Schritt. Das Becken ist bereits recht tief, und ausgiebig sind die Vorbereitungen zum so wichtigen letzten, längsten Schritt. Der Oberkörper geht in leichte Rücklage (Bilder 6 und 7), der Springer holt im Doppelarmschwung aus. Damit werden Schwungbein (gestreckt! Bilder 8 und 9) und Arme eine einzige Bewegungseinheit, welche den Kraftstoss des Sprungbeins mächtig unterstützen. Im Zuge der Drehung «taucht» der Kopf in leichtem Masse, während Zacharias den linken Arm an den Oberkörper herannimmt. So wird die Drehung nicht gestört, im Gegenteil beschleunigt. Sobald das Becken die Höhe der Latte erreicht hat, wenn also der Springer zu fallen beginnt, hebt er das Sprungbein aktiv, um die Latte nicht zu gefährden (Bild 12). Man beachte auch das leichte Heben des rechten Armes, um das Passieren der linken Körperseite zu erleichtern (Bilder 10, 11 und 13).

Siehe auch den «hohen» Kopf und die Konzentration des jungen Springers in der Auftaktphase. So muss es ja gelingen!

Bildreihe: Toni Nett (Deutschland)

Text: Arnold Gautschi (Luzern)