

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	9 (1952)
<b>Heft:</b>	4
 <b>Artikel:</b>	Mechanik des Weitsprunges
<b>Autor:</b>	Hoke, Ralph J.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990931">https://doi.org/10.5169/seals-990931</a>

### 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:** 15.02.2026

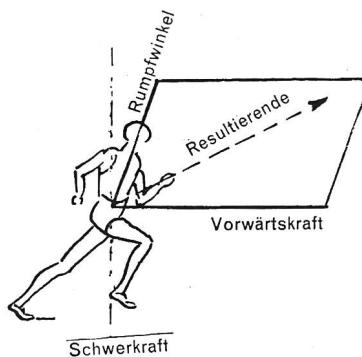
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mechanik des Weitsprunges

Ralph J. Hoke, Wien

Höhe und Weite eines Sprunges sind proportional dem Quadrat der Anfangsgeschwindigkeit. Jede kleine Geschwindigkeitsdifferenz nach oben oder unten ruft eine erhebliche Leistungsdifferenz hervor. Größere Schnelligkeit ergibt eine bessere Leistung. Hinzu kommt das Gewicht des Springers (das Verhältnis der Last zur Kraft). Bei zwei Springern, die mit derselben Geschwindigkeit abspringen, wird derjenige weiter kommen, der schwerer ist. Aber wenn sie mit der gleichen Kraft abspringen, wird der leichtere im Vorteil sein, weil seine Masse geringer ist. Massgebend ist auch die Höhe des Schwerpunktes im Augenblick der Absprungstreckung (Körpergrösse).

keit in diesem Augenblick ist. Daher zeigen sehr schnelle Weitspringer (z. B. Steele) bei ihren weit Sprüngen eine sehr flache Sprungkurve.



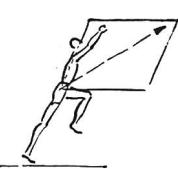
## 1. Anlauf

Die Weite des Sprunges ist, wie oben gesagt, abhängig von der Geschwindigkeit, die der Körper zu Beginn des eigentlichen Sprunges hat, und zwar nicht nur linear, sondern quadratisch. Bei doppelter Geschwindigkeit wird also die Sprungweite viermal so gross.

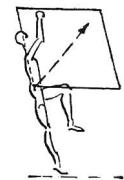
## 2. Absprung

Die Bewegungsenergie, die der Springer seinem Körper durch den Anlauf mitgeteilt hat, hängt in ihrer Grösse vom Quadrat der Endgeschwindigkeit ab: die Masse wird horizontal vorwärts bewegt. Diese Bewegungsenergie muss immer zu Beginn der Flugbahn unter einem günstigen Winkel gegen die Waagrechte geneigt sein, der im günstigen Fall 45 Grad betragen soll. Das Mittel, um diese Abweichung aus der Waagrechten hervorzurufen, ist der Absprung (die Umwandlung der Kräfte). Die vorwärtsreibende Kraft wirkt beim Absprung auf den Schwerpunkt ein. Soll diese Kraft wirken, so muss eine zweite Kraft einsetzen, die senkrecht nach oben wirkt (Uebersetzung). Dabei ist eine im besten Rhythmus ablaufende schnelle und kräftige Beinarbeit bei zweckmässiger Rumpflage über dem Absprungbein wichtig. Die Umwandlung der Anlaufkraft in die Aufwärtskraft ist aber um so wichtiger, je grösser die Endgeschwindigkeit ist.

Hier stemmt sich durch Rücklage die waagrechte Komponente der Vorwärtsbewegung und Absprungkraft entgegen



Bester Winkel 45 Grad



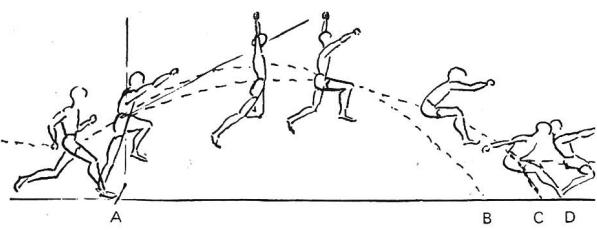
Durch zu lange Vorliegt der Absprungwinkel unter 45 Grad

## 3. Laufarbeit

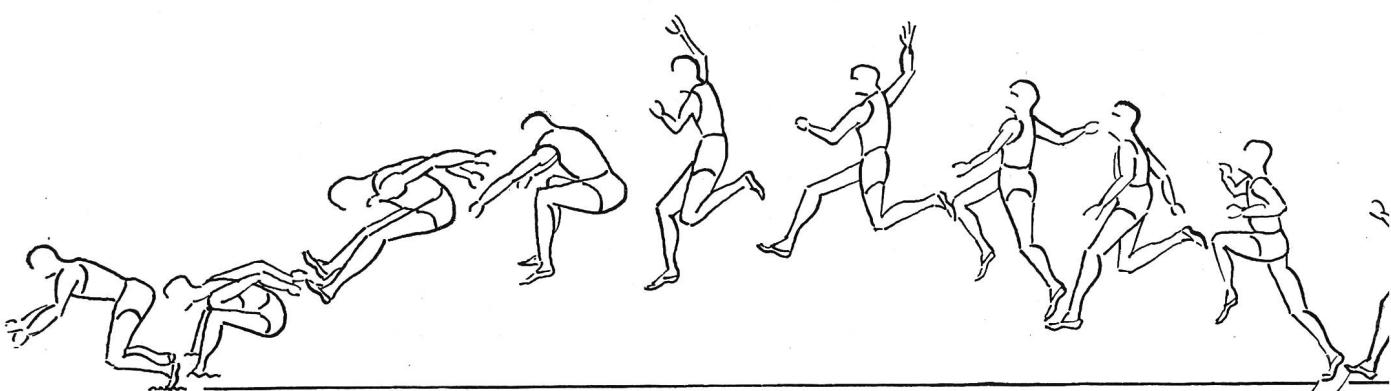
Körperbewegungen während des Fluges beeinflussen die Flugweite des Körperschwerpunktes nicht. Mechanik lehrt, dass die vorgezeichnete Bahn des Schwerpunktes eines Körpers durch innere Kräfte also solche, die vom Körper selbst ausgehen, nicht beeinflusst werden kann. Es ist unmöglich, dass der Springer durch irgendwelche Bewegungen in der Luft die Flugbahn seines Körpers, die durch die Geschwindigkeit im Augenblick des Absprunges und durch die Bewegungsrichtung im selben Moment gegeben ist, verlängert. Die einmal eingeschlagene Bahn des Körperschwerpunktes kann im Fluge nur durch eine äussere Kraft (Gegen- oder Rückenwind) abgelenkt werden, wobei ein einmaliger Impuls genügt.

## 4. Landung

Die Parabel der Flugbahn des Schwerpunktes bedeutet, dass die Füsse bei C zu Boden kämen (also unter dem Schwerpunkt), wenn sie nicht eine weitere Vorwärtsbewegung ausführen würden. Der Schwerpunkt kann aber noch einen weiteren Weg zurücklegen.



A — B = zu steile Flugbahn durch Rücklage des Rumpfes beim Absprung verursacht



Der Amerikaner Steele bei seinem Weitsprung. Beachte seine gute Rumpflage beim letzten Anlaufschritt: Rumpf locker aufrecht. Dann steigt er bei gutem Schwungbeinein (sein Knie arbeiten nach vorn-oben). Die Beine bewegen sich in Schrittform in günstiger Weise zum Rumpf und werden dann weit nach vorn geschwungen. Ausgezeichnet die regelmässige und unterstützende Arbeit der Arme — ein wirklicher Lauf durch die Luft.