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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 13 (1956)

Heft: 5

Artikel: Kennst du den Tauchroller?

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991101

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

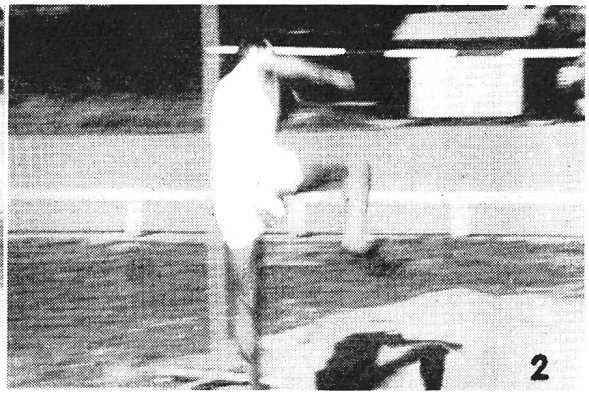
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.12.2025

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



Kennst Du den Tauchroller?

MARCEL MEIER

Im Jahre 1933 erregte der Negerspringer Dave Albritton mit einem neuen Sprungstil, dem sogenannten Bauchwälzer (Bauchroller), grosses Aufsehen. Vier Jahre später gelang es ihm, den Weltrekord im Hochsprung auf 2,07 m zu verbessern. 1941 war es dann L. Steers, USA, der mit demselben Stil den Rekord sogar auf 2,11 m hinaufdrückte.

Aus dem Bauchroller, der in Amerika unter dem Namen «belly roll» (Belly — Bauch, oder «straddle» = Spreizen) bekannt ist, entwickelte sich mit der Zeit der sogenannte T a u c h r o l l e r.

Vom physikalisch-mechanischen Standpunkt aus ist diester Stil der ökonomischste, weil der Körperschwerpunkt weitaus am günstigsten über die Latte gebracht werden kann.

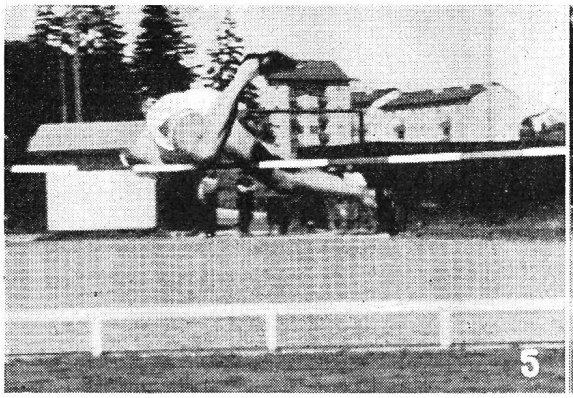
Nun gibt es allerdings viele Springer, denen der Tauchroller beim besten Willen nicht «liegt». Es wäre daher falsch, einen Springer zum Tauchroller zu zwingen. Sehr oft sind es anatomische Gegebenheiten, welche es einem Athleten verunmöglichen, diesen Stil anzuwenden. Immerhin ist zu sagen, dass dieser Sprungstil vielen Jungen liegt, weil er sehr natürlich ist. Hier eine kleine Bewegungsanalyse. Die Bilder zeigen den Hallenweltrekordinhaber Ken Wiesner, USA, der in Helsinki den zweiten Platz belegte. Die Aufnahmen stammen aus dem ETS-Film «Wie sie trainierten und kämpften».

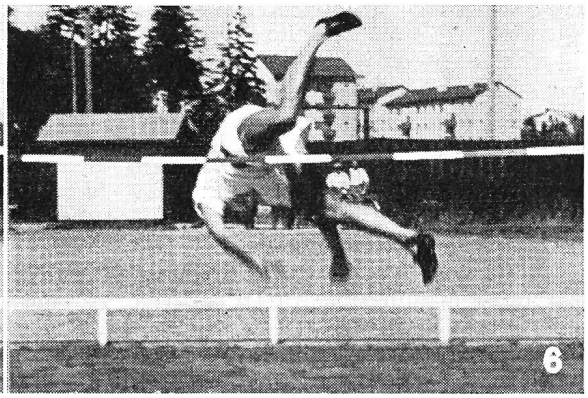
Der Anlauf (Bild 1). Wiesner läuft gleichmässig steigernd an. Sein Lauf ist gelöst, die ganze Haltung gut konzentriert. Der Anlauf darf bekanntlich nicht wild und hastig sein, weil sonst die Uebersetzungsphase zu kurz ausfällt. Die Geschwindigkeit des Anlaufes muss so sein, dass die horizontale Bewegung bestmöglich in ein vertikales Steigen übersetzt werden kann.

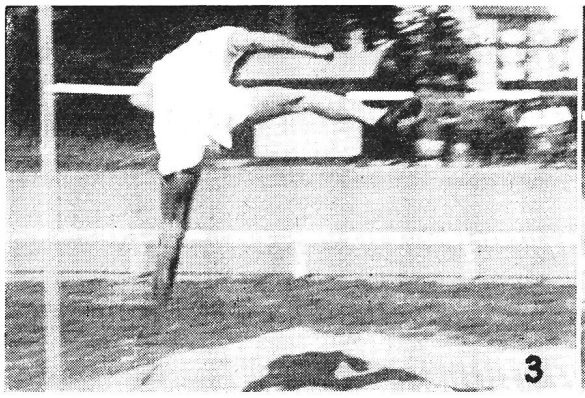
Typisch — bei Wiesner sehr gut zu sehen — der lange letzte Schritt, wobei der Absprungsfuss weit vor dem tiefliegenden Körperschwerpunkt auf der Ferse absetzt.

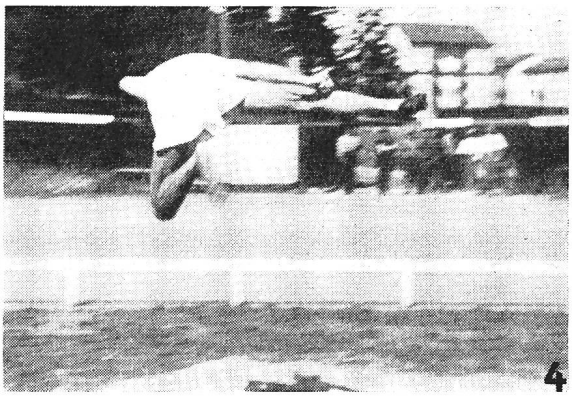
Der Absprung (Bild 2) erfolgt bei diesem Sprungstil sehr nahe der Latte (ca. 30—50 cm). Der tiefliegende Körperschwerpunkt wird von der kraftvollen Körperstreckung gut getroffen (vollständige Streckung der Sprungbeinseite). Das Schwungbein wird — im Knie voraus — hochgerissen, die Arme unterstützen die Aufwärtsbewegung wirkungsvoll.

Steigen (Bild 3). Während der Steigphase wird das Schwungbein kräftig rechts-hoch geschwungen und parallel zur Latte gebracht, während der Kopf bereits die Tauchbewegung einleitet. Den linken Arm legt Wiesner in die Bauchhöhle. Da das Gesicht des Springers bei dieser Sprungart der Latte zugekehrt ist, hat der Athlet stets eine gute Kontrollmöglichkeit.









Wälzen (Bild 4). Im Gegensatz zum gewöhnlichen Roller, wo danach getrachtet wird, den Körper längs der Latte zu legen, stehen Schwungbein und Rumpf bei diesem Stil beinahe in einem rechten Winkel zueinander. Die Achse des Rollens ist verschoben, liegt sie doch — im Gegensatz zum reinen Bauchroller — ziemlich schräg zur Latte. Sehr gut ist die Haltung der Arme. Dass dieser Sprungstil sehr vorteilhaft ist, sieht man ganz besonders bei diesem Bild. Man beachte nur, wie knapp Schwungbein und Becken über die Latte gebracht werden.

Tauchen (Bild 5—7). Die schon früher eingeleitete Tauchbewegung wird weitergeführt, unterstützt durch die Arbeit des Schwungbeines, das die Latte bereits passiert hat. Durch das Tiefgehen des Schwungbeines und durch das Tauchen kommt es zu einer Gewichtsverlagerung des Rumpfes, was zur Folge hat, dass die diesseits der Latte befindliche Sprungbeinseite hochgetrieben wird. Diese Phase wird noch aktiv unterstützt durch das Sprungbein, das kräftig nach hintenhoch gehoben wird. Das Sprungbein darf nicht hochgeschleudert werden, sonst besteht die Gefahr, dass das Bein im Knie gehoben wird, so dass die Latte noch mit dem Knie gerissen wird. Daher: Bein lang lassen! Die Tauchphase zeigt ein typisches Hechten, wobei der Rumpf um die Hüftachse gerollt wird. Der Kopf ist tiefer als das Becken, das nachfolgt.

Wiesner taucht nun in die Sprunggrube. Das hochgehobene Sprungbein ist durch Wälzen und Tauchen gut von der Latte weggekommen. Die Beine sind stark gespreizt (daher auch der Name Straddlesprung).

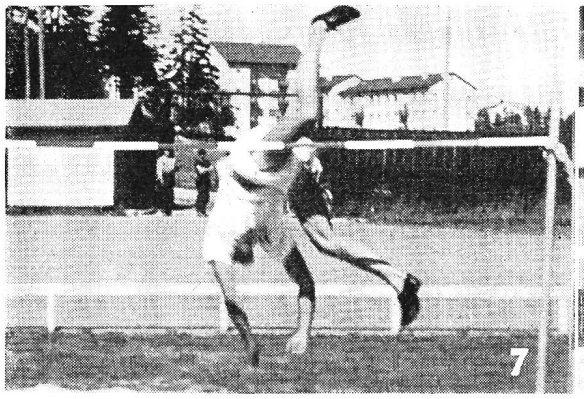
Landung (Bild 8). Der Amerikaner landet auf beiden Händen in der Weichgrube. Die Landung mit der darauffolgenden Rolle seitwärts ist nur gefahrlos möglich, wenn die Sprunggrube genügend weich gepolstert ist. Die meisten Athleten, welche den Bauch- oder Tauchroller springen, landen entweder auf den Händen, dem Gesäss oder gar auf dem Rücken. Bei einwandfrei gefüllten Weichgruben traut sich der Springer hemmungslos zu springen, weil er weiss, dass er weich fällt. Die leiseste unterbewusste Angst vor der Landung beeinflusst jedoch den technischen Ablauf weitgehend und behindert den Springer beim Entfalten seines ganzen Könnens. Wieviele Springer haben sich schon verletzt, nur weil die Grube nicht genügend gepolstert war!

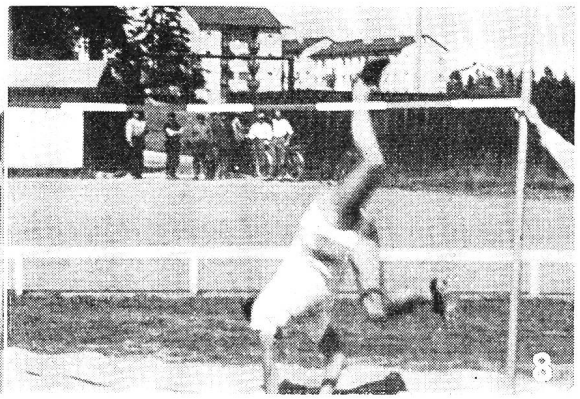
Sorgen wir also dafür, dass unsere Sprunggruben mit weichem Material gefüllt und immer wieder aufgelockert werden.

Fassen wir noch die Vorteile des Tauchrollers kurz zusammen:

1. Absprung nahe der Latte, dadurch kleiner Rotationsradius.
2. Das Gesicht des Springers ist zur Latte gekehrt, was die Kontrolle erleichtert.
3. Der Körper kommt weniger in Gefahr, zu früh nach der Seite gelegt zu werden.
4. Aeusserst günstiger Verlauf der Schwerpunktkurve.

In einem späteren Aufsatz wollen wir den methodischen Aufbau behandeln.





Widerstand in die Gefässe, die den Muskel versorgen, hineinströmen kann.
Diese Art Krampf wird als sogenannter momentaner Muskelkrampf bezeichnet. Typisch für ihn ist also das plötzliche Auftreten während der Arbeit und das rasche Verschwinden bei Ruhe. Daneben gibt es aber noch jene Art Muskelkrampf, die erst längere Zeit nach der vollbrachten Leistung auftritt, besonders nachts, also dann, wenn der Muskel entlastet ist. Für diese Art Krampf werden Störungen im Stoffwechsel verantwortlich gemacht: nämlich zu starke Funktion des Nebennierenrindenhormons, sowie ebenfalls zu starke Ausscheidung von Kalzium und Phosphor und Zurückhaltung von Natrium und Chlor unter Mitbeteiligung des vegetativen Nervensystems. Doch dies nur nebenbei. Mehr dürfen uns die Ursachen der Muskelkrämpfe interessieren.

Ohne Anspruch erheben zu wollen auf Vollständigkeit der Liste, noch auf eine bedeutungsgemässe Reihenfolge, können als Ursachen genannt werden (wir wollen sie uns merken, da sie als Ursachen für den nachher zu behandelnden Muskelkater ebenfalls von Bedeutung sind):
Hitze — Kälte — Wasserverlust des Organismus — Salzverlust — hochgradige Ermüdung — Beanspruchung untrainierter Muskelpartien — plötzliche Durchführung maximaler Muskelleistung ohne vorhergehendes «Anwärmen» — Training unmittelbar nach überstandenen Infektionskrankheiten.

Wie wir sehen, handelt es sich um eine umfangreiche Liste, doch lohnt es, sich die einzelnen Punkte zu merken; denn mit ihnen ist ein deutlicher Hinweis gegeben für die Prophylaxis, die vorbeugenden Massnahmen. Es lohnt sich also, sowohl Hitze als Kälte im sportlichen Training zu meiden, zu grossem Wasser- und Salzverlust (Schwitzen) zu begegnen, das Training nicht über die natürliche Ermüdung hinaus zu betreiben, Rücksicht zu nehmen auf den Grad des Durchtrainiertseins der einzelnen Muskelpartien. Es lohnt sich, den Körper um so sorgfältiger anzuwärmen, je grösser die beabsichtigte Leistung ist; es lohnt sich, nach überstandenen Infektionskrankheiten längere Zeit zu pausieren. Es lohnen sich all diese Massnahmen zur Vermeidung von Muskelkrämpfen (und zugleich Muskelkater — wir kommen darauf zurück) um so mehr, als sie darüber hinaus auch weit grössere Benachteiligungen und Schäden zu verhüten vermögen. Es erhellt daraus einmal mehr, wie unser sportliches Training sein muss: nämlich angepasst dem individuellen Organismus, sowie den dauernd wechselnden äussern Umständen in Aufbau, Intensität, Dauer und weiteren Belangen.
Da jedoch ein noch so vernünftiges Training nicht unbedingt vor Muskelkrämpfen bewahrt, vor allem nicht den zu Muskelkrämpfen prädestinierten Sportler, sei abschliessend ausgesagt, was die meisten Sportler ja aus der Praxis wissen: dass eingetretener Krampf im Augenblick gelöst werden kann durch passive Dehnung der betroffenen Muskelpartie; z. B. also durch Zurückbiegen der Zehen mit den Händen oder durch Anstemmen des Fusses bei Krampf im Fussgewölbe, durch Hochziehen des Fusses an den Körper beim Krampf im Wadenmuskel und sinngemässem Verfahren in anderen Fällen. Das Prinzip besteht also in der Dehnung der betreffenden Muskelpartien, wobei eine Weile in dieser Stellung verharrt werden muss, mit nachfolgender Entspannung. Flüssigkeitszufuhr soll dabei günstig sein, das beste jedoch ist sicherlich Ruhe, d. h. Schonung. —
Und nun noch ein paar spezielle Worte zum Thema **Muskelkater.** An die oben aufgezeichnete Liste der möglichen Ursachen sei erinnert. Es muss zwar gleich betont werden, dass man über die eigentliche Natur des Muskelkaters ebenso wenig im klaren ist, wie über die des Krampfes. Auch hier handelt es sich um komplizierte Stoffwechselvorgänge, in denen bekanntlich die vielerwähnte Milchsäure eine besondere Rolle spielt. Eine weitere Parallele zum Muskelkrampf besteht darin, dass auch für Muskelkater eine persönliche Veranlagung entscheidend ist, indem viele Menschen immer und immer wieder vom Muskelkater befallen werden, sobald sie nur ein bis zwei Tage mit dem Training ausgesetzt haben. Andere hingegen können ohne Folgen beliebig pausieren.
Eine Prädisposition besteht auch bezüglich der einzelnen Muskelpartien, so dass bei ein und demselben Typ bei gleicher Beanspruchung eine unterschiedliche Reaktion eintreten kann, je nachdem es sich um die Oberschenkel, um das Gesäss, um die Oberarme oder um Rücken und Nacken handelt.

Als vorbeugende Massnahmen für Muskelkater müssen wir ganz allgemein dieselben bezeichnen, wie wir sie bei der Darstellung des Muskelkrampfes kennengelernt haben. Wir wollen nur auf die Wichtigsten eintreten, auf Grund der Hauptursachen.
An erster Stelle steht ungenügender Trainingszustand: es ist noch zu wenig lang oder zu wenig häufig oder zu wenig intensiv geübt worden. Es ist auch daran zu denken, dass neue Uebungen meist wieder andere Muskelpartien beanspruchen, die wiederum zuerst trainiert sein wollen. Tritt Muskelkater ein bei genügendem Trainingszustand, dann liegt der Fehler vielleicht im ausgebliebenen oder ungenügenden Einlaufen. Ungenügend kann das Einlaufen sein, weil zu wenig lang, weil zu unsorgfältig, d. h. zu wenig weich und steigernd, oder weil grundsätzlich technisch falsch. Kann auch hierin keine Unterlassungssünde erkannt werden, so verbleibt als weiterer häufiger Grund für Muskelkater die Missachtung des Gebotes, dass der Körper zu Beginn der Uebung viel Wärme braucht, Wärme, die nicht erst durch ihn selbst zu produzieren ist, sondern auch Wärme, die man ihm von aussen her durch entsprechende Bekleidung geben muss. Nur so kann übrigens der Körper auch technisch zum richtigen Funktionieren gebracht, will heissen, können koordinierte, ökonomische und stilgetreue Bewegungen erlangt werden, die — nebenbei gesagt — absolute Vorbedingung sind für gute Leistungen. Sportlehrer und Trainer wissen, wie viele Sportler in den verschiedensten Sportarten durch chronische Missachtung des Wärmegebotes im Training und im Wettkampf sich um die Früchte ihres Fleisses bringen. Gerade unser schweizerischer Sport krankt unter anderem stark an diesem Uebel.
Wie beim Muskelkrampf kann auch bezüglich des Muskelkaters das beste Training nicht unbedingt davor bewahren. Darum mögen auch hier ein paar therapeutische Hinweise gegeben sein:
Handelt es sich um leichten Muskelkater, dann dürfte in den meisten Fällen die Wiederaufnahme, bzw. Fortsetzung der sportlichen Arbeit zweckmässig sein, unter der Voraussetzung allerdings, dass es sich um sogenannte «weiche» Arbeit handelt.
Bei schwerem Muskelkater hingegen hilft normalerweise einzig und allein Schonung durch Sportruhe. Wärmezufuhr gilt dabei als heilungsbegünstigend, während Bedeutung und Wert von Massage unbestritten sind. —
Muskelkrämpfe und Muskelkater sind also — um ein abschliessendes Urteil zu fällen — nicht a priori obligate Begleiterscheinungen des sportlichen Trainings, können vielmehr durch entsprechende Massnahmen in ihrem Erscheinen weitgehend zurückgedämmt, wenn auch nicht ganz aus dem sportlichen Leben gebannt werden. Häufigkeit und Grad ihres Erscheinens zu beeinflussen, liegt jedoch in hohem Masse in der Macht des Sportlers.