

<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>	18 (1961)
<b>Heft:</b>	[5]
<b>Artikel:</b>	Weitsprung
<b>Autor:</b>	Kolb, Christoph
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990820">https://doi.org/10.5169/seals-990820</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

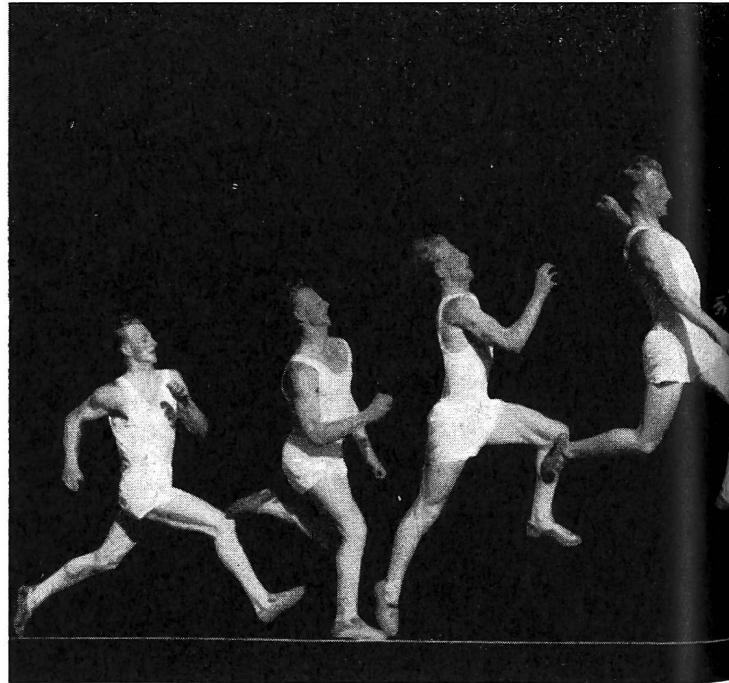
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Weitsprung

Christoph Kolb

Turn- und Sportlehrer, Magglingen

Bild: Fernand Rausser, Bern



In den Wintermonaten liegt das Hauptgewicht des Trainings in der Aneignung von Kraft. An zweiter Stelle folgt die Forderung nach Kondition und schliesslich wird die Technik nicht ganz vernachlässigt. Im Frühling sehen die Trainingsziele so aus: zuerst Kondition, dann Technik und an Intensität zuletzt Kraft. Für die spezielle Konditionsarbeit verweise ich auf unsere Januar-Nummer, wobei ich darauf aufmerksam mache, dass die Gewichte, je mehr wir uns dem Frühling nähern, um so leichter sein müssen. Der Weitsprung ist die technische Disziplin mit den geringsten Anforderungen an die Technik. Massgebend für die Länge des Sprunges sind Anlaufgeschwindigkeit, Sprungkraft und das richtige Treffen des Schwerpunktes. Wenn wir noch wissen, dass der erstgenannte Faktor im Verhältnis zum zweiten mehr als den doppelten Einfluss auf die Sprungweite hat, sind wir nicht erstaunt über die relativ schlechten Weitsprungresultate: wieviele Weitspringer der Zehnbestenliste finden wir auch beim Sprint aufgeführt?

## 1. Zum Anlauf

Nachdem wir alle möglichen Formen von Laufspielen wie Nummernwettlauf, Jägerball, Stefetten usw. in jeder Stunde durchgeführt haben, darf ein gelöstes Laufen vorausgesetzt werden. Wenn es die Hallenverhältnisse oder die Witterungsbedingungen erlauben: Steigerungsläufe aus dem Fallstart auf eine Distanz von ca. 35 m. Aber bitte, Temposteigerung wie ein Ferrari, nicht wie ein 2 CV. Wir müssen danach trachten, unsere Höchstgeschwindigkeit nach möglichst kurzer Zeit zu erreichen. Die genannte Strecke wird etwa zehnmal in Intervallen gelaufen. Durch die

mehrmalige Wiederholung erreichen wir eine gute Koordination der Arm- und Beinarbeit, auch in der grössten Geschwindigkeit. Zur Kontrolle und zur Erreichung eines regelmässigen Schrittes setzen wir Anfangs- und Endmarken. Am ausgelegten Messband kann sich jeder Teilnehmer seine Anlauflänge ablesen und aufschreiben. Spätere Abweichungen sind bedingt durch Bahnzustand, Windverhältnisse und Tagesform; sie können nach einem oder zwei Probessprüngen leicht korrigiert werden. Zwischenmarken sind zu empfehlen, vor allem eine ca. 10—12 m vor dem Balken, das entspricht 6 Schritten.

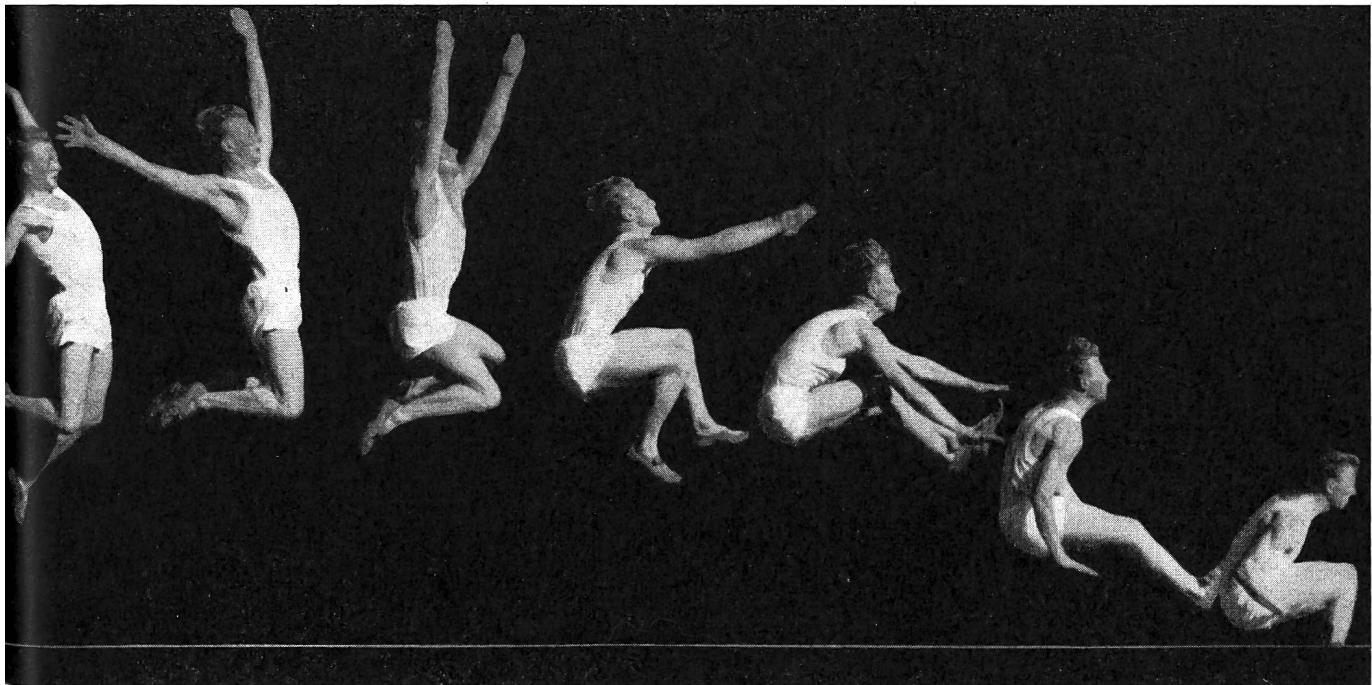
## 2. Absprung

Die Schulung erfolgt durch verschiedenartige Sprungübungen, die alle den gleichen Zweck verfolgen, nämlich Förderung der Sprungkraft und, was ebenso wichtig ist, wir lernen den Körper richtig zu treffen. Benutzen wir für die Sprungübungen noch alte Velo-reifen, so wird der Anreiz zum Springen noch grösser.

1. Hüpfen auf einem Bein (10 Reifen) l. und r.
2. Hüpfen auf beiden Beinen
3. Hüpfen im Wechsel l. und r.
4. Hopser hüpfen
5. Hopser hüpfen mit zwei Zwischenschritten.

Als Wettkampfform: wer benötigt mit obengenannten Übungen für eine bestimmte Strecke am wenigsten Sprünge?

in der Halle springen wir von Matte zu Matte, nie auf dem harten Boden, oder von Pferd zu Pferd, resp. Sprungkasten zu Sprungkasten.



Nicht vergessen dürfen wir die Spiele, die auf die Sprungkraft einen günstigen Einfluss haben, z. B. Basket- und Volleyball.

### 3. Flugphase

Wie schon bemerkt, kann die Länge des Sprunges nach dem Verlassen des Balkens nur noch unwesentlich beeinflusst werden. Die Bewegungen mit Armen und Beinen in der Luft dienen der Erhaltung des Gleichgewichts und der Landevorbereitung. Die drei Sprungarten sind: Hangsprung, Hocksprung und Laufsprung. Neben diesen reinen Sprungarten sieht man auch die verschiedensten Mischformen.

#### a) Hocksprung

Es ist der einfachste Sprung, aber kaum so wirkungsvoll wie die anderen beiden. Das Schwungbein bleibt nach dem Absprung vor dem Körper — zur Landung wird das Sprungbein nachgezogen. Selten gelingt es einem Springer, die Beine zur Landung hoch genug zu bringen, meistens fallen sie frühzeitig ab, was sich nachteilig auf die Sprunglänge auswirkt.

#### b) Hang- (Schnepper) sprung

Nach langem Steigen senkt sich das Schwungbein zum Sprungbein, beide werden hinter dem Körper nachgezogen. Kurz vor der Landung schnellen beide Beine und der Oberkörper nach vorn, zu vergleichen mit dem Zusammenklappen eines Taschenmessers.

#### c) Laufsprung

Wie schon der Name sagt, wird in der Luft die Laufbewegung weitergeführt, je gelöster und ausholend-

der, desto besser. Dieser Sprung ist besonders beliebt bei den schnellen Springern. Die Beine kommen zur Landung in die günstigste Stellung, weil das Hochheben aus der Bewegung erfolgt.

Bei allen drei Sprungarten gleichen die Arme entsprechend der Beinbewegung aus.

### 4. Landung

Die fast parallel zur Sprunggrube liegenden Beine geben bei der ersten Berührung mit dem Sand in den Kniegelenken sofort nach. Damit verhindern wir ein Sitzenbleiben oder ein Zurückfallen. Mit den Armen helfen wir durch schnelles nach vorn oben Schwingen nach. Erwin Müller zeigt hier einen sehr schönen Hangsprung. Der letzte Schritt ist etwas länger, der Körperschwerpunkt leicht gesenkt. Beim Aufsetzen des Sprungfusses befindet sich der Athlet leicht in Rücklage, um möglichst lang strecken zu können. Der Ex-Schweizermeister rollt über die Ferse ab und geht elastisch in die Streckung über, die ihm ausgezeichnet gelingt. Schön ist auch das lange Abdrücken vom Balken ersichtlich. Der Körper wird dabei gut getroffen. Das Schwungbein (links) und der rechte Arm ziehen nach oben. Das Streben nach Weite und Höhe kommt vor allem in der dritten Figur trefflich zum Ausdruck, auch der Blick ist nach vorn-oben gerichtet. Wunderbare Hangphase mit anschliessendem Zusammenklappen (drittletzte Figur). Die Landung ist eher etwas zu früh angesetzt, was bei andern Springern ein Absinken der Beine zur Folge hätte. Gut sieht man die Ausholbewegung der Arme, die in der letzten Figur ersichtlich ist, um ein Zurückfallen zu verhindern.