

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 20 (1963)

**Heft:** 9

**Artikel:** Toni Netts Lehrbildreihe

**Autor:** Nett, Toni

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990896>

### **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:** 15.01.2026

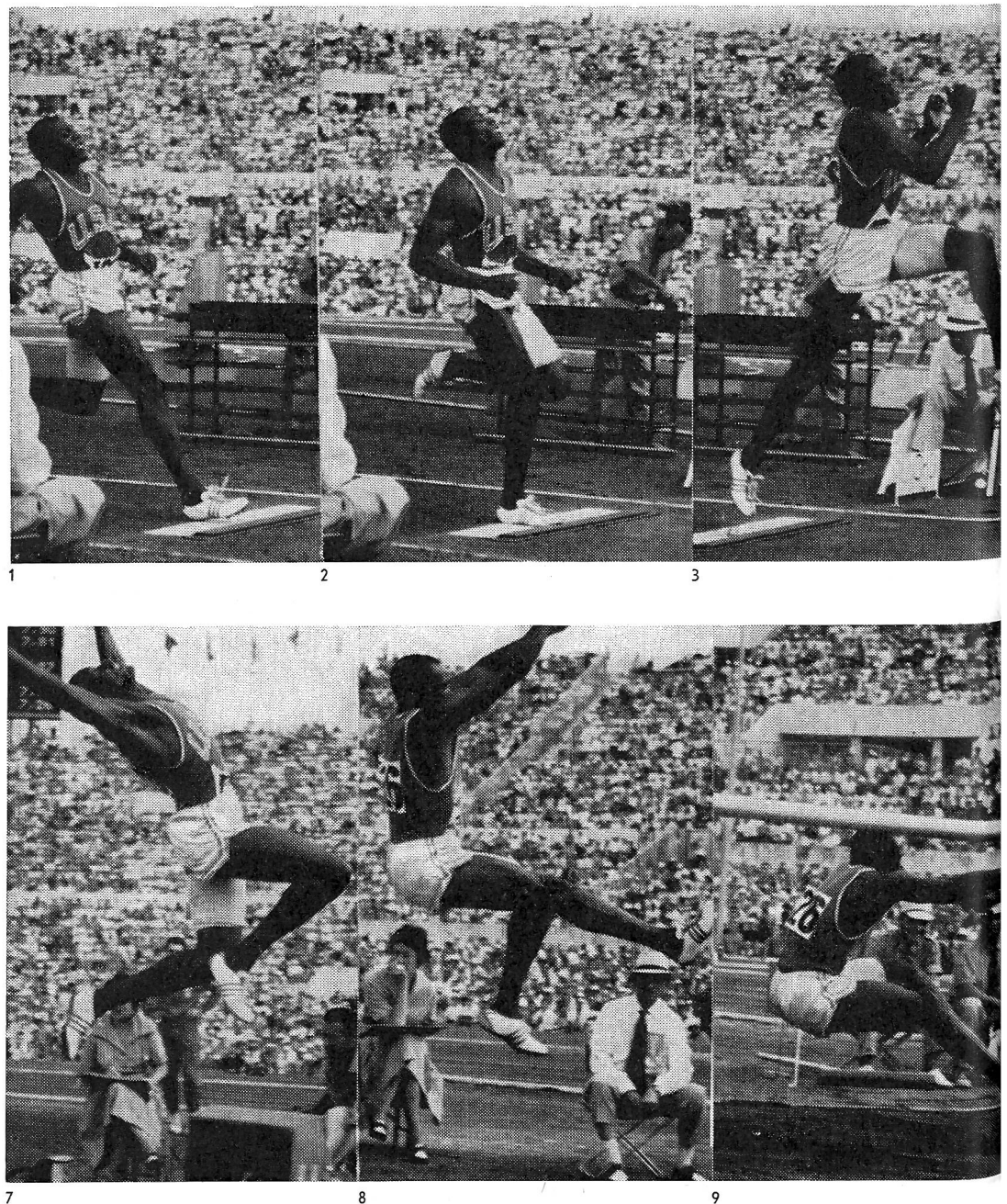
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Toni Netts Lehrbildreihe

Irvin Roberson, USA; Gewinner der Silbermedaille in Rom 1960 mit 8,11 m. Geboren 23. 7. 1935, 1,85 m gross, 84 kg schwer, 100 Yards in 9,5 Sek. (100 m zirka 10,4 Sek.), 220 Yards Hürden (Gerade) 22,3 Sek. — Sprungweite im Bild: 8,03 m in Rom 1960, zweiter Versuch des Vorkampfes.

## Zu den Bildern:

Roberson setzt den Absprungfuss ziemlich flach, wenn auch mit der Ferse am tiefsten, mit der Sohle auf. Ohne auf den Balken zu schauen (was grosse Sicherheit im Anlauf voraussetzt!), springt er in gutem Absprungwinkel mit kräftiger Unterstützung der Arme/Schultern (Schwungwirkung) ab. Wie die meisten amerikanischen Springer, springt auch Roberson im Grundsätzlichen nach Art des «Laufsprunges» mit lang ausschlagenden Beinen («Hitch-Kick»). Doch hat er eine ausgesprochen starke Rumpfrücklage im Flug; der Kopf «steuert» den Rumpf nach hinten. Da in Bild 3 zu sehen ist, dass er mit dieser Absprunghaltung keine starke echte Rückwärtsdrehung um die Breitenachse eingeleitet hat, dürfte das Einnehmen der übertriebenen Rumpfrücklage nach dem Sprung wohl mit der Absicht durchgeführt worden sein, ein besonders weites Vorbringen der Beine bei der Landung zu ermöglichen. Das wird sicherlich damit erreicht, doch kann man durch das Kopf-in-den-Nacken-Nehmen beim Flug leicht die Kontrolle über den Bewegungs-



ablauf verlieren und zum Beispiel die Landebewegung zeitlich und räumlich zu früh vornehmen, was meines Erachtens hier auch bei Roberson zu sehen ist: er «stösst» auf dem abfallenden Ast der Flugkurve (schon ab Bild 8) mit hochgehaltenen Beinen zur Landestelle hin; das relativ lange Hochhalten der Beine kostet meines Erachtens unnötige Kraft, wenn auch der Bewegungsablauf dadurch sehr einfach wird. Meines Erachtens ist daher die Landebewegung nach der orthodoxen Art beim Laufsprung und dem «Hang-Sprung» (von «hang-style») besser; denn hier wird bei aufrechtem Rumpf das Gleichgewicht vorzüglich erhalten, ist die Kontrolle über die rechtzeitige Einleitung der Landung besser, werden die Beine wesentlich lockerer vorgebracht und ist daher kaum ein steifes Hochhalten der Beine über eine relativ lange Strecke zu beobachten (wie zum Beispiel auch beim alten Hocksprung). Das weite Zurückhalten des Rumpfes verstärkt sicherlich auch die Gefahr des Rückfallens bei der Landung, da der Körperschwerpunkt bei dieser Haltung relativ weiter hinten im Körper liegt.

Immerhin: das sind «Schönheitsfehler» bei Roberson; denn entscheidend für seine Sprungweite waren: die hohe Anlaufgeschwindigkeit wurde durch intensiven Absprung im richtigen Winkel und bei richtiger Oberkörperhaltung gut übersetzt (Kinn vielleicht beim Absprung schon zu hoch genommen); trotz der meines Erachtens unzuweckmässigen Rumpfrücklage beim Flug und einer steifen Landebewegung wurde bei der Landung viel Raum gewonnen (die weit vorgestreckten Beine ermöglichen ein tiefes Fallen des Beckens). Die hohe Landegeschwindigkeit und das Vorbringen des Rumpfes und der Arme ermöglichten auch bei dieser Art Technik das Hinwegkommen über den Hebelpunkt der Beine.

Toni Nett

