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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 5

Artikel: Der Wälzersprung

Autor: Studer, Jean

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990590

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

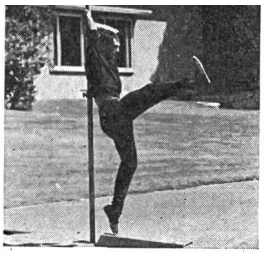
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

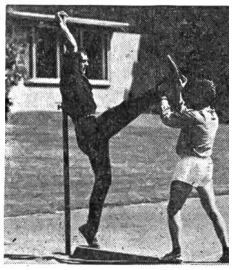
Download PDF: 08.08.2025

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

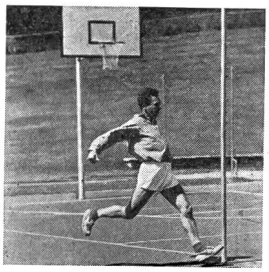
Der Wälzersprung

Jean Studer, dipl. Sportlehrer ETS
Photos: Hugo Lörtscher, ETS


2


3

1


4/5

Der sog. Wälzersprung hat sich endgültig eingebürgert. Durch ihn konnten die Leistungen innert 10 Jahren um 15 cm verbessert werden. Das entspricht einem gewaltigen Fortschritt, der in der Leichtathletik nicht alltäglich ist.
Das Erlernen einer neuen Technik erfordert viel Geduld; anderseits erleichtert eine entsprechende Einrichtung (überhöhte Sand- oder Schaumgummi-Sprunggruben) die rasche Anpassung. Ausserdem ist von einem Anfänger der Scherensprung nicht zu vernachlässigen. Dieser Sprung begünstigt nämlich die Absprungphase.
In den nachfolgenden Zeilen möchte ich kurz die Technik — eine Phase nach der anderen — und einige Übungsfolgen beschreiben, die das Erlernen erleichtern.

Technische Eigenschaften

Der Anlauf

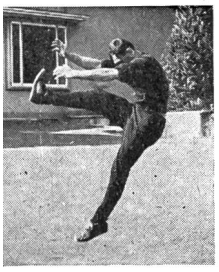
Der Anlauf besteht im allgemeinen aus 7—9 Laufschritten, deren Geschwindigkeit den Fähigkeiten des Springers angepasst ist. Diese Geschwindigkeit kann bei gewissen Springern (Brumel) 7—8 m/sec. betragen. Der Anlauf zum Wälzersprung soll in einem Winkel von 35—45 ° erfolgen; er kann als «geistige Vorbereitung» für den Sprung betrachtet werden. Der Anlauf muss dem Springer erlauben, seinen Sprung vorzubereiten, d. h. seine Kräfte zu dosieren und zu kontrollieren und seine Bewegungen genau einzustellen. Die günstige Körperhaltung beim Aufsprung zeigt sich in der Rücklage des Oberkörpers, der Senkung des Schwerpunktes und im Zurückwerfen der Arme. Diese besondere Haltung wird im vorletzten verlängerten Schritt vorbereitet.

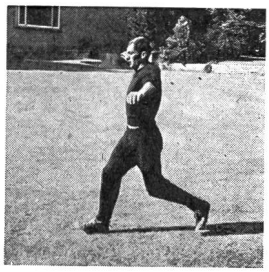
Übungsfolge

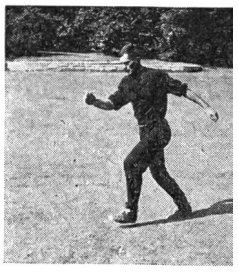
Aus dem Rasen die drei letzten Anlaufschritte schulen (links — rechts — links) mit Berücksichtigung ihrer Eigenheiten, d. h. der vorletzte Schritt lang betont, Rhythmus beschleunigt (tam-taa-tap). Anschliessend die Schrittzahl auf 5, 7, 9 vergrössern und darauf achten, dass die drei letzten Schritte automatisch richtig ausgeführt werden. Die Länge dieser drei letzten Schritte ist zu bestimmen, um die Zwischenmarke festzustellen.

Absprungphase

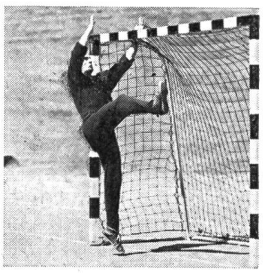
Der Absprung ist entscheidend für den Sprung; seine Wirksamkeit hängt von einer bestimmten Geschwindigkeit und von der korrekten Körperhaltung ab. Er muss dem Springer erlauben, sich vom Boden loszulösen, indem er fast senkrecht steigt.

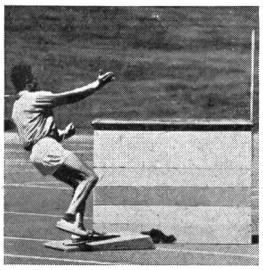

6



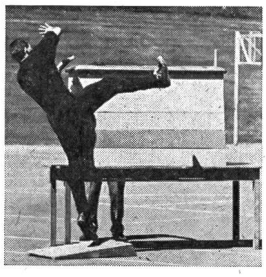
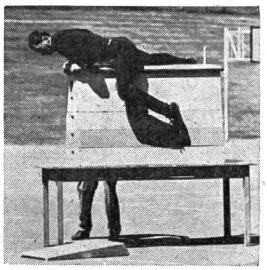


7/8


9/10



11/12



13/14

Der Absprung besteht aus einer weichen Stemmphase auf dem Absatz und der Druckkraft, die einerseits durch die kräftige Streckung des Sprungbeines — nach komplettem Abrollen des Fusses —, anderseits durch das rasche und hohe Aufschwingen des gestreckten Schwungbeines entsteht. Diese Streckphase wird durch Schwingen der Arme nach vorn und oben unterstützt. Das Schwingen des gestreckten Beines ist sicher wirksamer als dasjenige mit gebeugtem Knie, aber seine Ausführung verlangt eine Vorbereitung, die dem Springer ermöglichen soll, das Bein in einem Winkel von 150 ° zu schwingen. Dieses Schwingen beginnt mit gebeugtem Knie hinter dem Körper. Das Bein wird, im Moment, wo es am Standbein vorbeischwingt — Fussspitze nach oben — gestreckt.

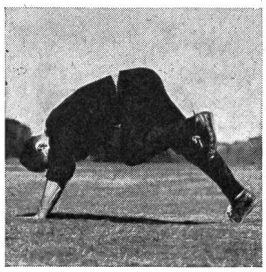
Übungsfolge

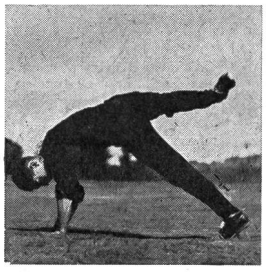
1. Beinschwingen
   a) Beinschwingen mit Anlehnen an eine Stange (Abb. 1 und 2)
   b) Beinschwingen mit Hilfe eines Partners (Abb. 3)
   c) Beinschwingen mit Aussenhandaufstützen, z. B. Stange; diese stehend und in der Bewegung (rechts—links) (Abb. 4 und 5)

2. Koordinationsübungen (Stemmwirkung, Schwingen des Beines und beider Arme, Abrollen des Fusses)
   a) nach 3 Anlaufschritten abspringen mit horizontal gestrecktem Bein (Fussspitzen nach oben). Nach einer guten Stemmwirkung des Fusses sollte der Körper steil steigen. Während des Anlaufes ist der Körperschwerpunkt möglichst tief zu verlagern. (Abb. 6)
   b) mit dem Kopf einen Gegenstand (z. B. Basketballkorb) berühren, Bein nach vorn gestreckt (Abb. 7 und 8)
   c) mit Fuss-Sohle einen Ast berühren (über 2 m)
   d) gegen Sprossenwand oder Torpfosten aufspringen und das Bein so hoch wie möglich schwingen (Abb. 9 und 10).

Flugphase und Überquerung der Latte

Nach dem Absprung erhebt sich der Körper gerade, Rücken leicht gebeugt, jedoch ohne den Körper zu «brechen» und ohne Drehbewegung der Schultern, um nicht zu früh auf die Latte zu liegen zu kommen. Der Kopf des Springers muss steigen und den Eindruck erwecken, auf die Latte zu blicken. Der äussere Arm wird über die Latte gezogen, und durch eine Drehbewe-

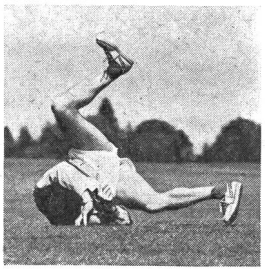

15

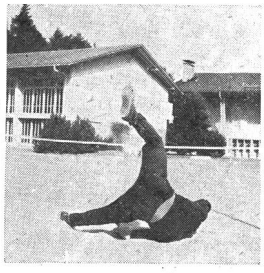

16

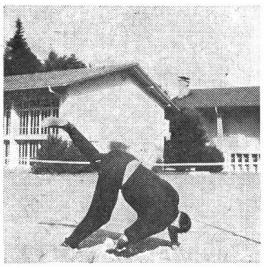
17

18

19


20


21



gung der Schulter «kippt» sich der Springer über die Latte. Sofort nach dem Absprung wird das Sprungbein gebeugt unter den Körper nachgezogen. Das Überqueren besteht aus dem «Pferdesitz» über der Latte, Brust gegen Boden, Knie gegrätscht. Um die Latte nicht mit dem Sprungbein zu reissen, wird das Knie nach aussen gezogen, Bein leicht gestreckt, die Fuss-Spitze nach aussen gedreht (Hüftdrehung). Die Landung erfolgt meistens fast gleichzeitig auf das Schwungbein und die Hände, um nachher über die äussere Körperseite weiter zu rollen und so den Aufprall zu dämpfen. Der Unterschied zwischen dem Tauchwälzer und dem Parallelwälzer muss hier betont werden.

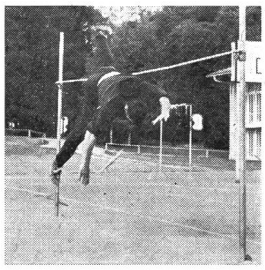
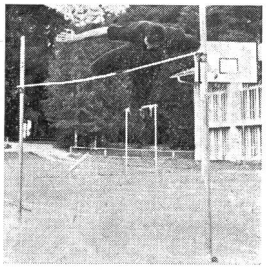
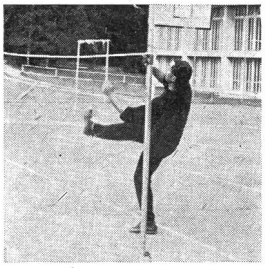
Übungsfolgen

1. Einführung «Roller» (ohne Latte)

a) Sprungbein nach vorn, Arme rückwärts: Beine und Arme gleichzeitig nach vorn schwingen, abstossen und auf das andere Bein landen. Nach einer halben Drehung (Schulterdrehung) wird das Sprungbein unter dem Körper gebeugt nachgezogen, Knie gegrätscht.
b) Gleiche Übung mit Landung auf einer überhöhten Stütze, z. B. Treppe, Mauer, Sprungkasten; dies mit und ohne Anlauf (Abb. 11 und 12)
c) Sprung im «Pferdesitz» (Abb. 13 und 14)
d) Liegestütz: Sprungbein gebeugt, Knie seitwärts hoch, Fuss nach aussen drehen und abrollen auf Körperseite (Abb. 15, 16 und 17), oder abrollen über die entgegengesetzte Schulter, nach einer «Tauchbewegung» des Oberkörpers (Abb. 18, 19, 20)

2. Mit Latte

a) Sich schräg zur Latte stellen (Latte 50 cm hoch), (Sprungbein ist das der Latte nähere): übergehen der Latte, von einem Bein auf das andere, mit Ausweichen des Sprungbeines. Schulterdrehung und Überrollen auf die äussere Körperseite, mit Stützhilfe durch die Hand. (Abb. 21)
b) Gleiche Übung mit höherer Latte: mit Sprung. Zuerst im Gehen, dann mit 3, 5, 7 und 9 Anlaufschritten (Latte nochmals höher gestellt), unter Berücksichtigung der Eigenschaften der drei letzten Schritte. (Abb. 22).


22