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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 9

Artikel: Der Dreisprung

Autor: Studer, Jean

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990613

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: 23.01.2026

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

Der Dreisprung

Jean Studer, Magglingen

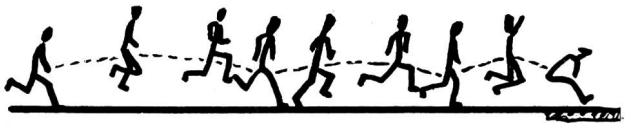
Das IAAF-Reglement sagt:

Artikel 39

1. Der Absprung erfolgt von einem Absprungbalken, der in Bodenhöhe eingelassen und mindestens 11 m von der Sprunggrube entfernt ist.
2. Der Sprung wird so ausgeführt, dass der Springer den Boden das erstemal mit dem Fuss berührt, mit dem er abgesprungen ist, das zweitemal landet er mit dem andern Fusse, mit dem er dann den dritten Sprung ausführt. Die Reihenfolge der Füsse ist also so: links, links, rechts oder rechts, rechts, links.
3. Wenn der Springer bei der Ausführung des Sprunges mit dem Schwungbein (d. h. mit dem an der jeweiligen Phase des Sprunges nicht beteiligten Bein) den Boden berührt, gilt dies als Fehlsprung.

Die Technik

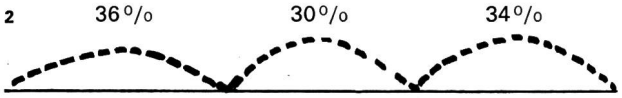
Der Dreisprung besteht also aus drei verschiedenen Sprüngen:
— Hüpfsprung,
— Laufsprung und
— Weitsprung mit Landung mit beiden Füssen in der Sprunggrube. (Abb. 1.)



1

Die Weite des Sprunges hängt von der Geschwindigkeit des Anlaufes und von der Sprungkraft ab. Der Anlauf besteht aus 18 bis 20 Laufschritten, was einer approximativen Länge von 35 bis 40 m entspricht. Schnelle Springer sind selbstverständlich im Vorteil (Schmidt, Weltrekordmann mit 17,03 m, läuft 100 m in 10,5 Sek.). Die weniger schnellen Springer gleichen den Mangel mit vermehrter Sprungkraft aus, indem sie beim zweiten und dritten Sprung die Doppelarmführung verwenden. Wir nehmen an, dass für das Erlernen des Dreisprungs die Technik der asymmetrischen oder Einarmführung einfacher ist. Zudem muss man wissen, dass der erste Sprung länger ist, während der zweite und schwierigste Sprung am kürzesten ausfällt. (Abb. 2).

2



Bei einem Sprung von 14 m zum Beispiel würde sich das Sprungverhältnis ungefähr wie folgt verteilen: 5,25 m — 4 m — 4,75 m.

Die Methodik

Einführung in den Sprungrhythmus mit dem Sprungseil (Abb. 3)

3

a) hüpfen auf dem gleichen Fuss an Ort,
hüpfen mit Fusswechsel,
hüpfen mit beiden Füssen;
b) hüpfen an Ort im richtigen Dreisprung-Rhythmus;
c) wie b), jedoch in Vorwärtsbewegung.

Übungen für den Absprung und Rhythmus

a) Fortlaufende Sprünge von einem Fuss auf den anderen (Abb. 4);

4 l r

b) fortlaufende Hüpfsprünge auf dem gleichen Fuss (Abb. 5);

5 l l

c) fortlaufende Sprünge, abwechslungsweise Hüpfsprung und mit Beinwechsel (Abb. 6). Rhythmus: links — links — rechts — rechts.

6 l l r r

Diese Übungen gelten als Grundlage. In technischer Hinsicht muss vor allem das Körpergleichgewicht beherrscht werden, d. h. Oberkörper aufgerichtet, Blick nach vorn, Hüften nicht gebeugt und Landung auf der ganzen Sohle des Fusses. Angewöhnen an die aktive Landung, d. h. Landung und Absprung gleichzeitig, wie zum Beispiel das Aufprallen eines Tennisballes.
Beim Scherensprung (1. Sprung) ist das Sprungbein gebeugt nach vorn vor zu nehmen, während das Schwungbein locker nach vorn und zurück schwingt. Die Arme bleiben tief und sind mit der Beinbewegung zu koordinieren. (Abb. 7.)

7

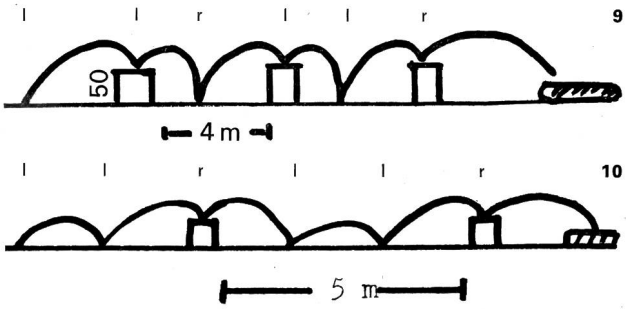
8

Beim Laufsprung (2. Sprung) (Abb. 8) wird das Knie so hoch wie möglich angezogen, ohne den Rumpf stark zu beugen. Die Hüften sollen bei der Landung vorgeschoben werden.
Diese Übungen sollen das ganze Jahr hindurch (im Winter auf Matten) mit einer gewissen Intensität ausgeführt werden. Während des Trainings sollten mehrere hundert Meter in Sprüngen zurückgelegt werden. Nur so entsteht das Gefühl für den Dreisprungrhythmus, für die aktive Landung und das Halten der Geschwindigkeit. Gleichzeitig wird die Beinmuskulatur gestärkt. Der Anfänger soll nicht zuerst auf die Sprungweiten achten; wird die Technik einmal beherrscht, so werden die Sprünge automatisch länger als 3 m.
Als Test sollte ein 14-m-Springer mit 5 Sprüngen und 6 Anlaufschritten eine Weite von über 18 m erreichen.

Technische Fertigkeit mit Hilfe des Sprungkastens
Eigenschaften des ersten Sprunges

Der erste Sprung ist lang und flach. Beim Absprung soll der Körper leicht nach vorn geneigt sein; die Arme sind halb gebeugt und liegen tief. Der Absprungfuss soll möglichst nahe unter dem Körperschwerpunkt

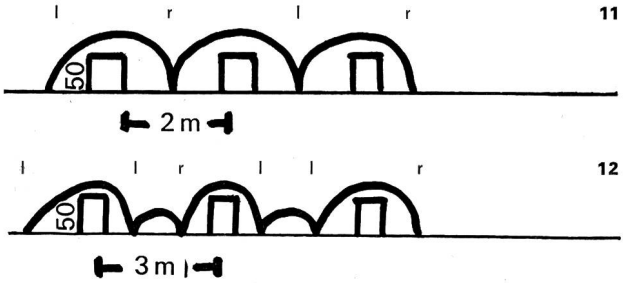
aufsetzen, um weder eine Blockierung noch einen Geschwindigkeitsverlust zu verursachen. Das Durchstrekken des Sprungbeines erfolgt etwas verspätet, d. h. die Hüften schieben sich zuerst über den Balken. Während des Fluges ist die Landung mit einer Scherenbewegung der Beine vorzubereiten. (Sprungbein gebeugt unter dem Körper.) Jede Hüftbeugung sowie ein zu starkes Absinken des Körpers bei der Landung ist zu vermeiden.
Die Übungen Abb. 9 und 10 schulen in erster Linie die aktive Landung sowie das lockere Schwingen des Schwungbeines. Ausserdem ist jegliche Beugung der Hüften ausgeschlossen, wenn man den nächsten Sprungkasten erreichen will.



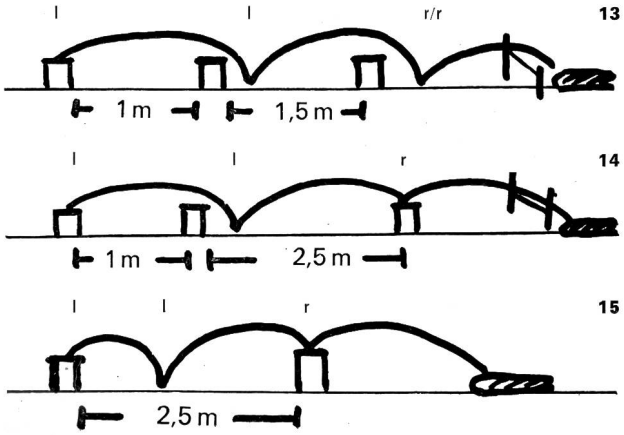
Mit der Zeit sollen die Sprungkasten höher sein und weiter auseinander gestellt werden, und der Anlauf ist zu verlängern.

Eigenschaften des zweiten Sprunges

Der zweite Sprung hängt von der richtigen Körperhaltung bei der Landung des ersten Sprunges und vom Einsatz des Sprung- und Schwungbeines ab. Der Springer lässt sich durch seine eigene Geschwindigkeit tragen und versucht, das bis zu Hüfthöhe geschwungene Bein so lange wie möglich hoch zu halten. Im letzten Augenblick streckt er das Bein mit vorgeschobenen Hüften für die Landung durch.
Die Übungen Abb. 11 und 12 sind mit Anlauf auszuführen. Sie schulen hauptsächlich das Schwungbein und den Gleichgewichtssinn.



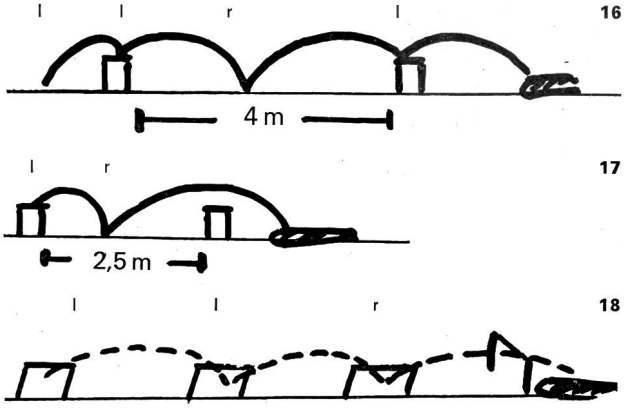
Die Übungen Abb. 13, 14 und 15 sind ohne Anlauf auszuführen; sie schulen die aktive Landung und den Rhythmus.



Eigenschaften des dritten Sprunges

Der dritte Sprung ist ein gewöhnlicher Weitsprung, meistens auf dem schwachen Bein und mit etwas reduzierter Geschwindigkeit ausgeführt. Während des Fluges bereitet der Springer die Landung vor, indem er die Hüften streckt und die Knie nach vorne bringt, um dann den Boden mit vorgestreckten Beinen wieder zu finden.

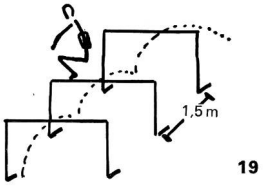
Die Übung Abb. 16 wird mit Anlauf ausgeführt und verlangt eine gewisse Dosis Mut.



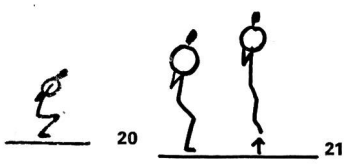
Zweckmässige Kraftübungen

Da der Dreisprung die Muskulatur und die Gelenke der Beine stark belastet, ist es eine Notwendigkeit, diese mit Widerstandsübungen zu stärken. Die aufgeführten Übungen zeigen die meistgebrauchten Trainingsformen des Dreispringers.

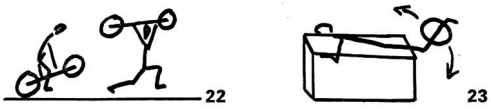
1. Springen mit geschlossenen Beinen über Hürden mit kleiner Belastung (10 bis 15 kg) (Abb. 19).



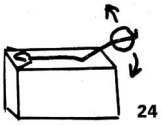
2. Übungen mit Hanteln, mit starker Beugung der Knie unter schwerer Belastung (Abb. 20).



3. Hüpfen in leichter Hocke mit mittelschwerer Belastung (Abb. 21).
4. Gewicht-Reissen mit Ausfallschritt (Abb. 22).

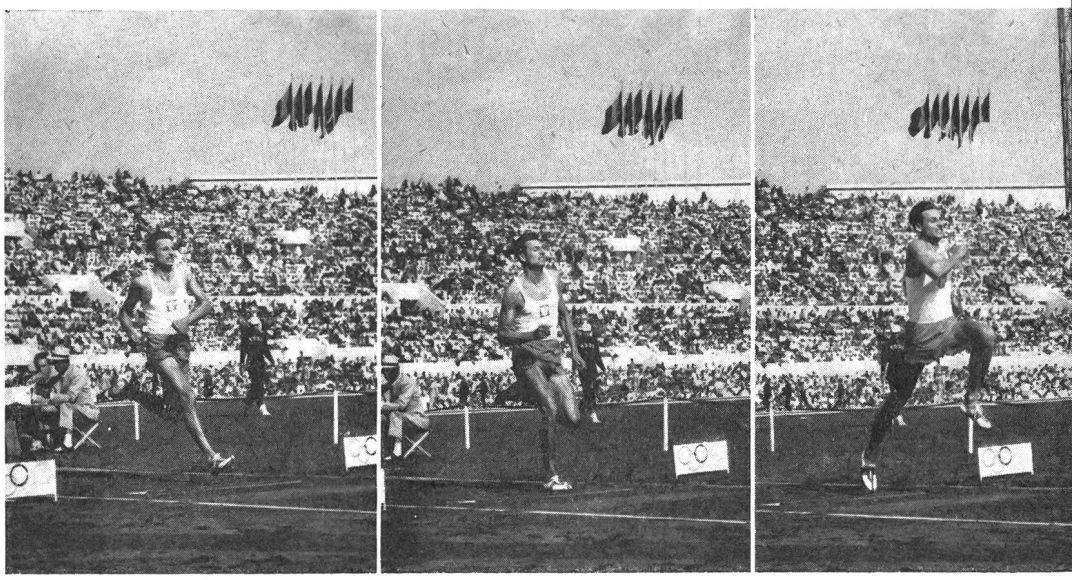


5. Bauchlage auf Sprungkasten: Beine beugen mit Medizinball zwischen den Füssen (Abb. 23).
6. Rückenlage auf dem Sprungkasten: Beine heben mit Medizinball zwischen den Füssen (Abb. 24).

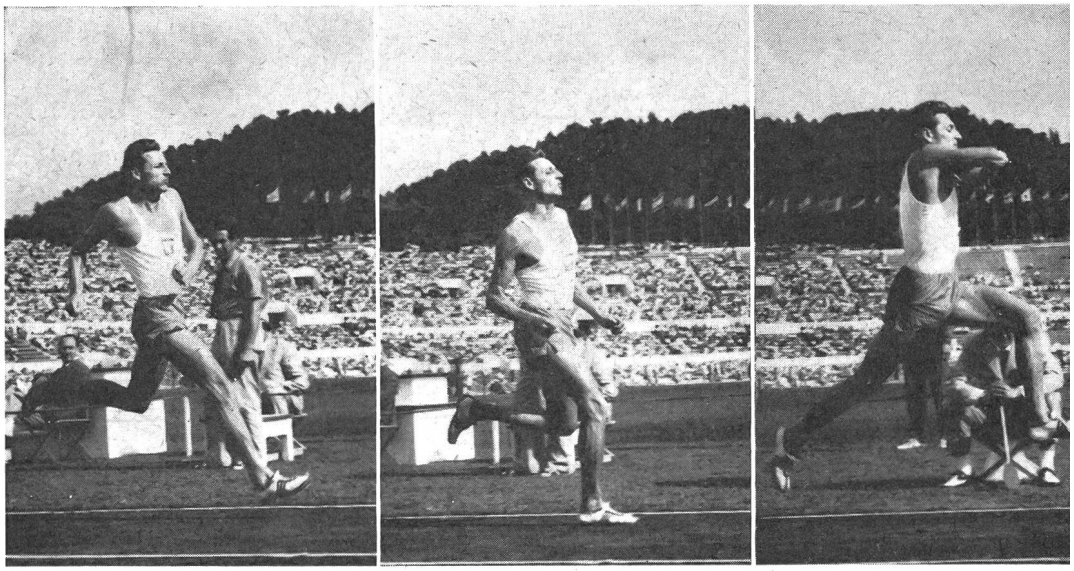


Dreisprung

1 2 3

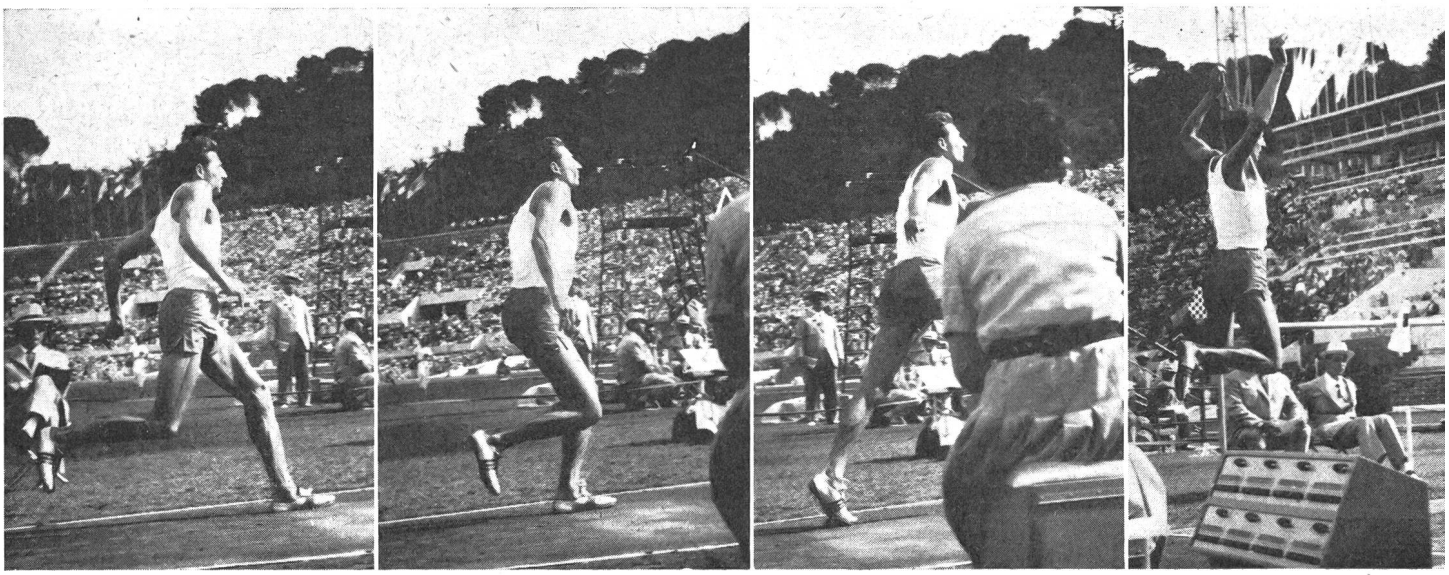


8 9 10

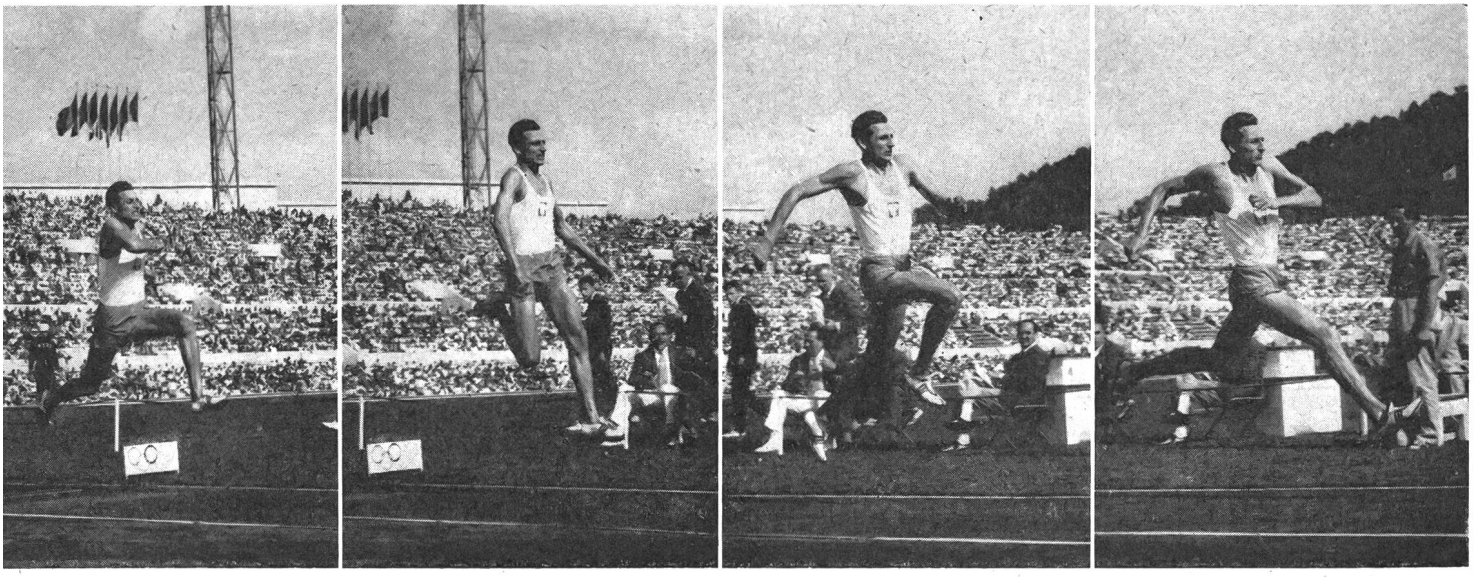


Joseph Schmidt, Polen, Weltrekordmann mit 17,03 m. Schmidt springt mit der sogenannten Flach-Sprungtechnik oder asymmetrischer Einarmführung

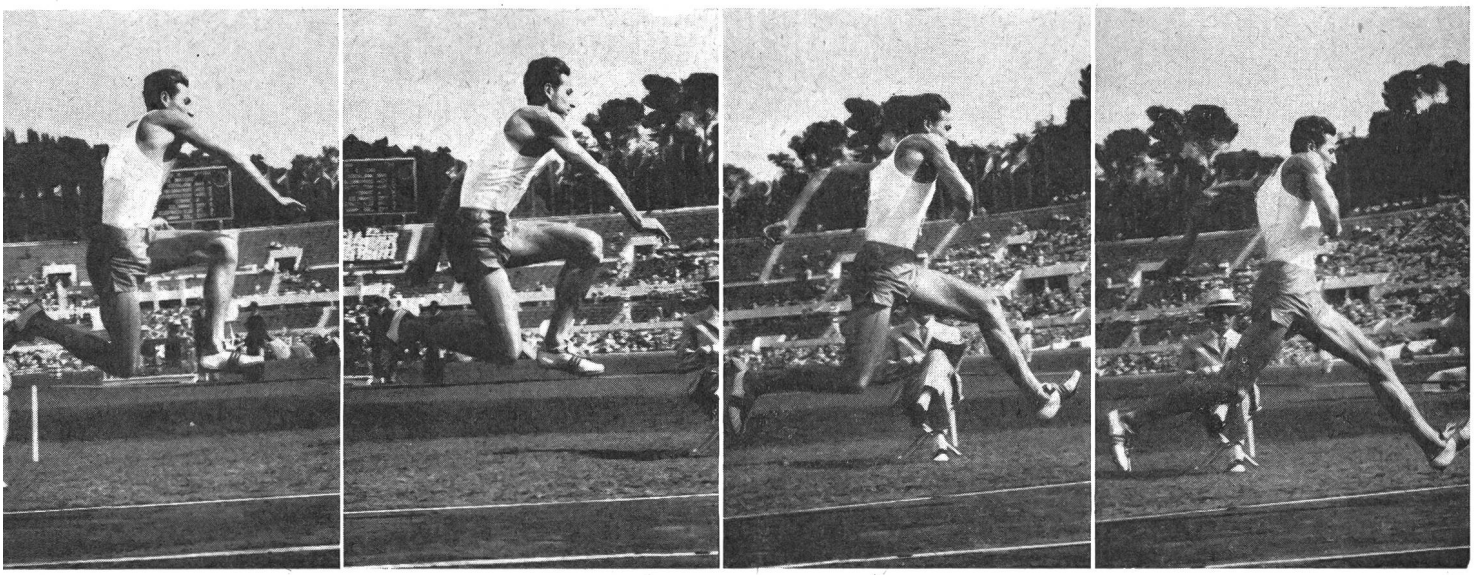
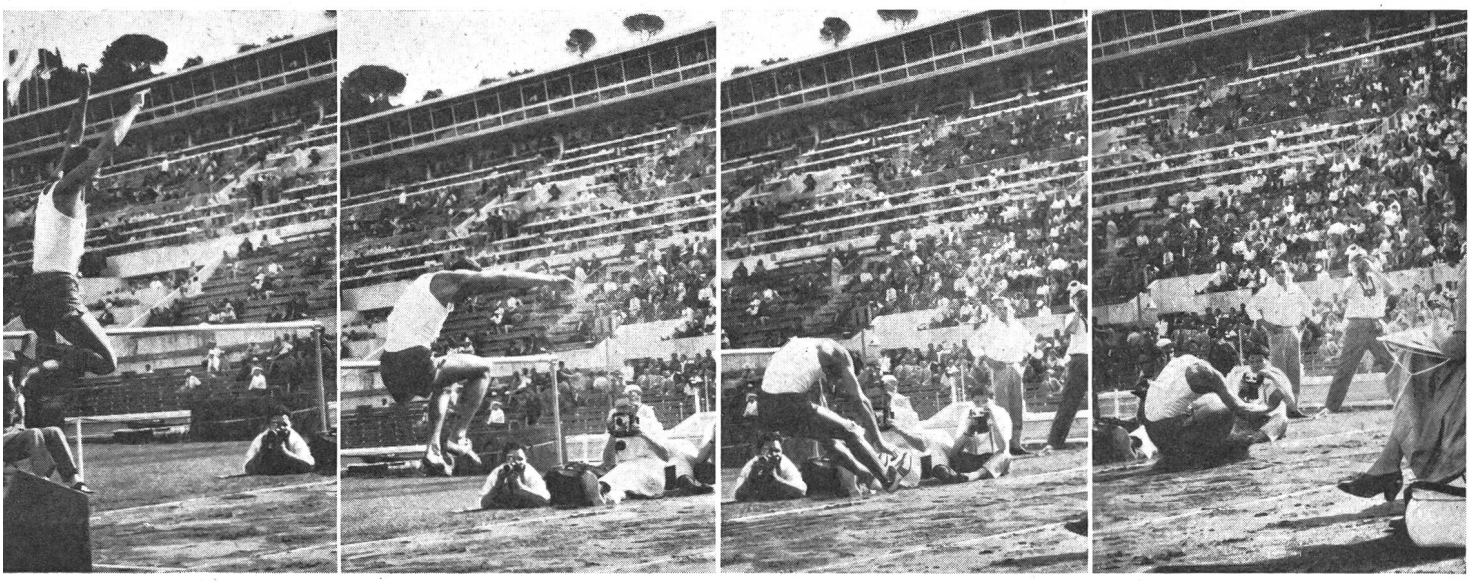
15 16 17 18



5 6 7



12 13 14



20 21 22