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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 5

Artikel: 12 Jahre Hochsprung : meine goldenen Regeln

Autor: Maurer, René

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990993

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: 10.12.2025

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

Athlet nimmt seine Stützpunkte auf Beine und Becken.
Bild 5, 6, 7 und 8. Entstreckung der Arme: die Stange wird durch die Armmuskeln (Triceps) nach oben gestossen. Der Rumpf richtet sich bis zur vollständigen Streckung der Arme langsam auf (8). Beachten Sie die Linie Hantel—Schultern—Becken—Füsse.
Der Übergang von Position 3 in Position 4 ist durch die Drehbewegung des Schulterblattes möglich, was die Streckung der Arme erlaubt. Diese Drehbewegung wird durch die Sägemuskeln ausgeführt. Es ist also sehr wichtig, diese Muskeln nicht zu vernachlässigen, hängt doch von ihnen ein Grossteil des Endresultates ab.
Anfänglich war das beidarmige Drücken eine reine Kraftübung, die langsam und ohne den Rumpf zurückzubeugen ausgeführt werden musste. Diese Bewegung war unphysiologisch, da der Athlet wegen der langsamen Ausführung und des Atemanhaltens während der Übung unter Herz-Überdruck arbeitete. Eine solche Bewegung konnte nicht weiter existieren. Nach und nach entwickelte sie sich zur heutigen modernen Form, die wir kennen.
Es empfiehlt sich, die Übung so rasch wie möglich durchzuführen, um die Druckbelastung des Herzens zu begrenzen.
Jede Betätigung der Beine und des Rumpfes war strikte verboten und zog die Annullierung der Bewegung nach sich. Dagegen ist es heute möglich, den Rumpf leicht zurück zu beugen, um die Stützpunkte (Körper und Beine) besser auszunützen. Diese Änderungen haben seit ungefähr 10 Jahren eine bemerkenswerte Verbesserung der Leistungen und zahlreiche neue Rekorde mit sich gebracht. Dagegen ist eine neue Schwierigkeit aufgetaucht. Nachdem es jetzt erlaubt ist, den Oberkörper leicht zurückzubeugen, weiss man nicht genau, wo die Grenze liegt. Man kann sich die Diskussionen über Schiedsrichterentscheide vorstellen. Ein Zurück zu den alten Regeln ist undenkbar; entweder muss das Drücken aufgehoben werden oder die Qualität der Schiedsrichter muss verbessert werden.

12 Jahre Hochsprung — meine goldenen Regeln

René Maurer

Vor 12 Jahren, als ich meine sportliche Laufbahn begann, war der Hochsprung keine grosse Wissenschaft. Da war noch der Meister leitendes Vorbild für Athlet und Trainer, seine Technik zur Nachahmung empfohlen. Ich erinnere an meinen Vorgänger und Altersgenossen, den Genfer Eric Amiet, dem es dank guter Beobachtungs- und Nachahmungsbegabung vortrefflich gelang, den damaligen Klassehochspringer und Europameister Bengt Nilsson zu imitieren, um es mit dieser Lehrweise selbst zu einem schweiz. Spitzenspringer zu bringen. Heute sind sowohl dieser Schwedenstil — ein Bauch-/Tauchwälzer —, mit welchem Bengt Nilsson im Jahre 1954 in Bern und sein Landsmann Richard Dahl 1958 in Stockholm Europameister wurden, wie auch der Schersprung und der Rollsprung (Seiten- oder Westernroller) vom internationalen Wettkampfplatz so gut wie verschwunden. Was geblieben ist, und zwar in stärkerem Masse als je zuvor, ist das System der Nachahmung. Im Gegensatz zu damals hat unter Zuhilfenahme der Physik und Mechanik der technische Bewegungsablauf im Grundsätzlichen — nicht in der individuellen Ausführung — fertige, auf wissenschaftlichen Gesetzen gründende Formen erhalten. Der Athlet von heute hat es deshalb viel einfacher, ebenso sein Trainer. Das Wesentliche, auf was es endlich allein ankommt, ist abgeklärt. Er muss sich «nur» noch konsequent an diese Grundregeln halten. Seit 1960, als die russischen Hochspringer an den Olympischen Spielen in Rom so erfolgreich abschnitten (alle 3 Springer unter den ersten 4), hat auch der Rest der Welt, vielleicht mit Ausnahme der Amerikaner, ihre Ausbildung technisch und physisch nach einheitlichen Methoden gewissermassen schematisiert. Die Lehrfilme, welche uns von den Olympischen Spielen in Tokio zur Verfügung stehen, beweisen dies. Die Klassespringer aller Kontinente springen heute einheitlich. Individualismus ist nur noch in einem bestimmten, eng gehaltenen Rahmen sichtbar. Ich wage zu sagen, dass es heute eine Idealform der Sprungtechnik und des Sprungstiles gibt. Der Weltrekordler Valerie Brumel, relativ und absolut der beste Hochspringer aller Zeiten, kam ihr bisher am nächsten. Von ihm sagt kein geringerer als Igor Ter-Owanesian: «Er springt so meisterhaft, dass die Meisterschaft gar nicht sichtbar ist.» Der Springer, der von dieser Idealform abweicht, springt eben nicht meisterhaft. In Kenntnis der Idealform versucht er im Training bewusst, ihr nahe zu kommen.
Die Literatur über Hochsprung ist in den letzten Jahren von berufener Seite hervorragend ergänzt worden. Ich möchte ganz besonders auf die Lehrbücher von Toni Nett «Lehrweise der Leichtathletik», erschienen im Verlag Bartels und Wernitz, Berlin, sowie auf die vorzüglichen Beilagen der deutschen Fachzeitschrift «Leichtathletik», «Die Lehre der Leichtathletik», hinweisen. (Sie sind in der Bibliothek der ETS erhältlich).
Das Niveau im Hochsprung steht international auf einer derart hohen Stufe, dass eine Annäherung von uns Schweizern nur möglich ist, wenn wir uns (Trainer und Athleten) laufend die neuesten Kenntnisse von Theorie und Praxis aneignen. Dabei müssen wir nicht eigene Konzepte erfinden. Etwas Gutes nachzuahmen ist immer besser, als etwas Schlechtes zu erfinden. Das war immer mein Prinzip und ein wesentlicher Anteil bei meinen Erfolgen.

Weshalb können die Hochspringer, welche bei uns die moderne Sprungtechnik anwenden, an einer Hand abgezählt werden?

Ich möchte kurz auf einige spezifisch schweizerische Eigenschaften eingehen, die — davon überzeugte ich mich nach nunmehr 12jähriger Karriere — symptomatisch für unseren Leistungsstandard sind:

Fehlende Eigenschaften:

1. Bereitschaft zur frühen Spezialisierung; 2. Wille zur Höchstleistung; Bekenntnis zum Hochleistungssport; 3. Selbstvertrauen; 4. Ausdauer und Beharrlichkeit, auch nach Rückschlägen; 5. Opferbereitschaft; 6. Selbstinitiative; 7. Selbständigkeit.
Der Schweizer ist zu oft ein «Kompromissathlet», will alles tun, kann

nichts lassen und erreicht daher wenig. Er möchte ein sportliches und vergnügliches Leben führen, was nicht nur schön wäre, sondern auch schön ist. Aber der heutige Spitzensport, Hochleistungssport, duldet Kompromisse nur auf Kosten der Leistung. Und darin liegt einer unserer grossen Fehler. Ganz grosse Leistungen trauen wir uns ferner nicht zu, deshalb sind wir genügsam und mit uns schnell zufrieden, als wären Spitzenergebnisse für die Ausländer reserviert. Bei dieser Einstellung, die uns Schweizern eigen zu sein scheint (fehlender sportlicher Ehrgeiz?), werden immer wenige Ausnahmekönner für unsere Leichtathletik repräsentativ bleiben. Alle Massnahmen, die für unseren Spitzensport heute in so anerkennenswerter Weise getan werden, sind aber wichtige vorbereitende Bestandteile grosser Leistungen. Voraussetzung und Faktor Nummer 1 ist und bleibt aber die Einstellung des Athleten zum Spitzensport, zum Hochleistungssport, der physische und psychische Anforderungen stellt, denen ein Schweizer Athlet, will er seinen Aufgaben gegenüber Schule, Studium, Beruf oder Familie voll gerecht werden, kaum mehr gewachsen ist. Darin sehe ich den Grund, weshalb viel zu früh hochtalentierte Athleten von der Aschenbahn abtreten.

An meinem Beispiel möchte ich aber doch aufzeichnen, wie es möglich ist, selbst in verantwortungsvoller Stellung und ohne Vernachlässigung seiner Pflichten bis ins «hohe Alter» Hochleistungstraining zu betreiben.

Meine goldenen Regeln

1. Das Kraft-, Konditions- und Lauftraining führe ich zu Hause durch, ebenso die technischen Nachahmungsübungen. Vorteile: maximale Ausnützung der beschränkt zur Verfügung stehenden Trainingszeit, Erziehung zur Selbständigkeit. Das Training kann nach meiner von Tag zu Tag variierenden Freizeit ausgerichtet werden. Keine Gebundenheit an Vereinstrainingstage und -zeiten.
2. 1mal wöchentliches Sprungtraining in Trainingsgemeinschaft mit anderen Hochspringern im regionalen Trainingszentrum (Sihlhölzli, Zürich).
3. Eigener Heimtrainingsraum (Estrich), ausgerüstet mit eigenen Geräten (z. B. Scheibenhantel mit variierenden Gewichten bis ca. 150 kg sowie Aufhängevorrichtung, Veloschläuche, Sprungseile, Sandsäcke) für ganzjähriges Kraft- und Konditionstraining.
4. Analytisch-synthetisches Prinzip zur Erlernung der Sprungtechnik, d. h. Zerlegung der Technik in einzelne Phasen und Einüben mittels ständiger Wiederholung von Nachahmungsübungen. Koordination der Bewegungsteile (Automatisierung) bis zur Synthese (Ganzheit). Allein dieses Prinzip erlaubte mir mit 28 Jahren, ohne jegliche Anleitung eines Trainers, allein durch Studium von Literatur, Ringfilmen, Beobachtung von Weltklasseathleten usw., noch die Erlernung der modernen Sprungtechnik (Russentechnik = Doppelarmschwung und gestrecktes Schwunbein). Beim Anfänger wird die Ganzheitsmethode nach meiner Meinung nicht zum Erfolg führen oder dann verspätet. Die heutige Sprungtechnik ist in der Gesamtausführung so schwierig (vom Könner ausgeführt sehr einfach aussehend), dass ich das Prinzip der Russen, also üben im Einzelnen und im Ganzen (analytisch-synthetisch), unbedingt empfehle. Erst wenn der Bewegungsablauf und die Bewegungskoordination in — wie wir zu sagen pflegen — Fleisch und Blut übergegangen sind, soll mit Sprüngen über die Latte begonnen werden (dabei kann man schon aus 2 bis 3 Schritten einen vollständigen Bewegungsablauf exkl. Lattenüberquerung ausführen).
5. Standardprogramm mit wenigen, einfachen, aber wirkungsvollen Kraft- und Konditionsübungen. An Bewährtem festhalten, nicht ständig experimentieren, sich aber gutem Neuen nicht verschliessen.
6. Sofortige ärztliche Behandlung von Trainingsverletzungen (guter, verständnisvoller Sportarzt aufsuchen, der nicht schon bei der ersten Konsultation von weiterem Hochleistungssport abrät...) Ich habe erfahren, dass ein mehrjähriges Hochleistungstraining ohne ständige ärztliche Betreuung kaum möglich ist.

Abschliessend möchte ich auf ein Kernproblem, das Fehlen einwandfreier Sprungmöglichkeiten im Sommer und im Winter, hinweisen. Die heutige Sprungtechnik erfordert unbedingt: absolut rutschsichere Anlaufbahn und Absprungfläche. Die Anlaufbahn soll mindestens 2 bis 3 Gehschritte und 8 normale Anlaufschritte ermöglichen. Der Winkel zur Latte muss ganz offen sein, d. h. es dürfen sich dem Springer keine Hindernisse, wie überhöhte Rasenbänder, Bordsteinfassungen usw., in den Anlaufweg stellen. Die Niedersprunggrube soll mit einem mindestens 40 cm hohen Schaumstoffbett überhöht und gepolstert sein. Fehlen diese Voraussetzungen, empfehle ich, mit Vorsicht zu springen (Unfallgefahr, Einschleifen eines falschen Bewegungsablaufes). Die meisten Turnhallenböden mögen der Anforderung «Rutschsicherheit» nicht zu genügen. Spezielle Gummiläufer (10 bis 15 m lang und leicht profiliert) lösen das Problem einwandfrei. Da die Kosten für eine einwandfreie Hallenanlage relativ hoch sind, müssen Trainingszentren geschaffen und diese von den Athleten regelmässig, mindestens aber einmal 14täglich, besser einmal wöchentlich, besucht werden können. Die heutigen methodischen Schulungsformen sind ganz auf einheitliche Grundtechnik (Doppelarmschwung, gestrecktes Schwungbein) ausgerichtet und zwingen daher den Trainer, in den natürlichen Bewegungsablauf des Schülers einzugreifen. Ein talentierter Springer — und solche wollen wir ja auch zu grossen Leistungen heranbilden — will sich die physikalisch günstigsten Bewegungsabläufe anerziehen lassen. Meine Erfolge, innerhalb von 12 Jahren erzielt, vom Scherensprung über den Westernroller (1,90 m), den schwedischen Tauchwälzer (2,01) zum russischen Bauchwälzer (2,06 m) sprechen jedenfalls nicht gegen diese Methode.