

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

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

**Band:** 23 (1966)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Wie lernen den Stabhochsprung

#### **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**

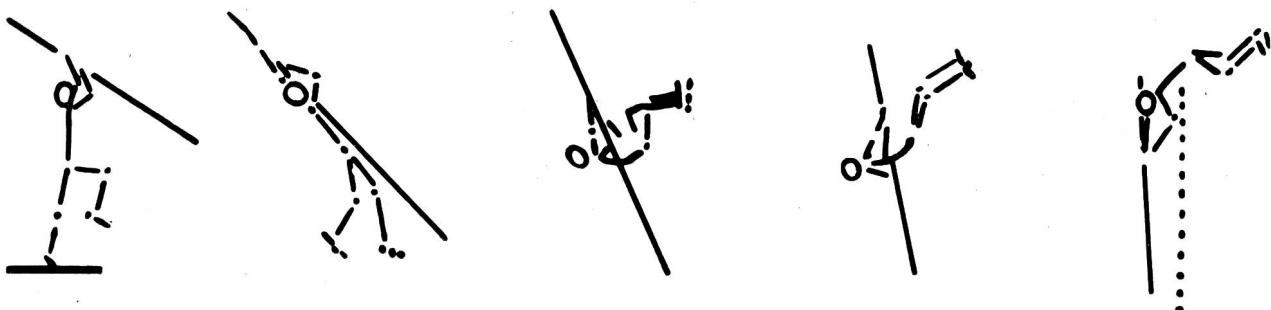
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 24.01.2026

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

# Wir lernen den Stabhochsprung

Arnold Gautschi, Luzern



Eine der schönsten, aber sicher auch schwierigsten Übungen in der Leichtathletik ist der Stabsprung. Seitdem anstelle des Metall- oder auch Bambusstäbels der moderne Glasfiberstab eingeführt worden ist, hat sich sein Reiz noch erhöht. Nicht umsonst sind die Stabsprung-hügel anlässlich von guten internationalen oder auch nationalen Leichtathletikanlässen von vielen Interessierten umlagert, welche den Springern die gebührende Hochachtung entgegenbringen. Zu Recht, denn die Stabspringer sind jene Leichtathleten, denen ihre Ergebnisse beileibe nicht ohne Schweiß und Anstrengung in den Schoss fallen. Mut gepaart mit guter Allgemeinkondition sind die bedeutendsten Faktoren für den guten Stabhochspringer. Der Stabhochsprung ist nicht eine Exklusivität sondergleichen, die nur einigen wenigen vorbehalten sein muss und soll. Vielmehr scheuen sich viele Lehrer und Trainer, diese schwierige Disziplin in ihren Übungsbetrieb einzubauen, weil sie selbst dazu keine Beziehung haben. Erst wenn die Vereinsmeisterschaften mit ihrem Pflichtpensum «Stabsprung» oder die Teilnahme einiger Athleten an Mehrkampfmeisterschaften vor der Türe stehen, holt man die Stäbe heraus und meint, in kurzer Zeit etwas herausholen zu können. Hand aufs Herz: In welcher Turnhalle findet im Winterrstrainingsbetrieb eine Stabsprungstange überhaupt Beachtung?

Jetzt, nachdem die Wettkämpfe dieser Saison ihrem Ende zugehen, kann man doch bestimmt vermehrt Zeit finden, sich dieser herrlichen Disziplin mit Musse zuzuwenden. Man scheue sich aber nicht, Jugendriegler und Burschen unter 16

Jahren die ersten Kenntnisse beizubringen. Sie gerade lernen leichter, als wir uns vorzustellen wagen. Die Grundlagen aufzuzeigen, wie man es dabei machen kann, soll Zweck dieser kurzen Abhandlung sein. Wir sind dabei bewusst nicht auf die Glasfertigkeit eingegangen, weil wir selbst überzeugt und viele Fachexperten der Leichtathletik mit uns einig sind, dass die elementaren Grundsätze mit einem harten Stab herausgearbeitet werden sollen. Ein weicher Stab würde nur allzu stark die Fehler und Ungenauigkeiten der Technik verdecken und den Anfänger zu Leistungen bringen, die er technisch eigentlich gar nicht verdient. Ein harter Stab zwingt den Springer zu korrekter Ausführung des Sprungs, denn ein grober Fehler wird dieser praktisch unmöglich machen.

weise beziehen sich auf einen Links-Springer. Beachte den Untergriß der obere resp. den Obergriff der unteren Hand. Abbildung 1.

## Die ersten Übungen

a) Einfaches Springen mit dem Stab von erhöhtem Standort aus mit dem Ziel, den Stab kennen zu lernen:

- vom erhöhten Bachufer, vom Grabenrand usw. auf niedrigere, weiche Gegenseite;
- von einer erhöhten Stelle auf dem Sportplatz (Zielstufe, Kiste) in die Sandgrube;
- vom Kasten in der Turnhalle auf eine Mattenauflage. Abbildung 2.

b) Stabweitsprünge im Freien und in der Halle. Kräftiger Absprung, richtige Griffhöhe, zuerst lang durchschwingen, dann erst kräftig die Arme anziehen.

c) Stabweitsprung mit halber Drehung, also mit dem sog. Drehumstütz. Zuerst Durchschwingen, dann Beine etwas anziehen — einrollen — und hierauf mit den Armen ziehen und Körper drehen. In der Schlussphase ist die rechte Schulter ganz am Stab. Abbildung 3.

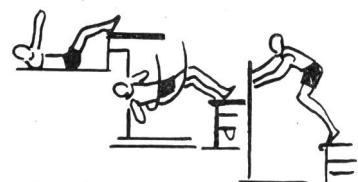
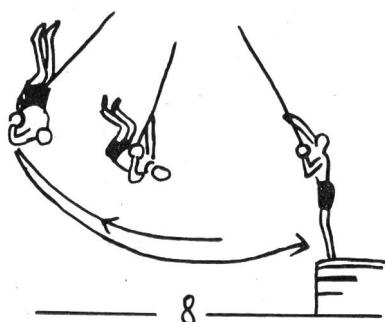
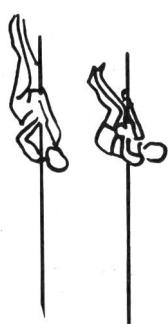
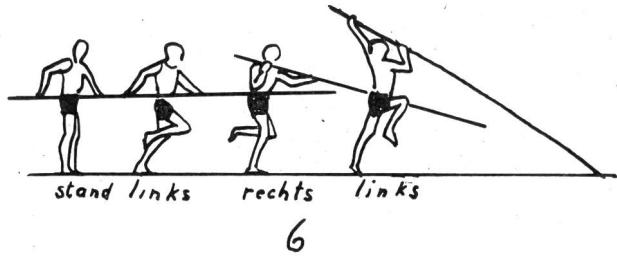
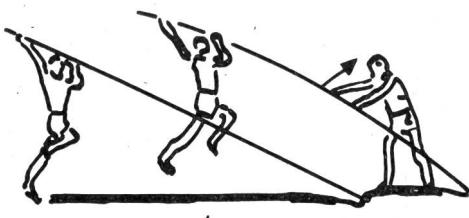
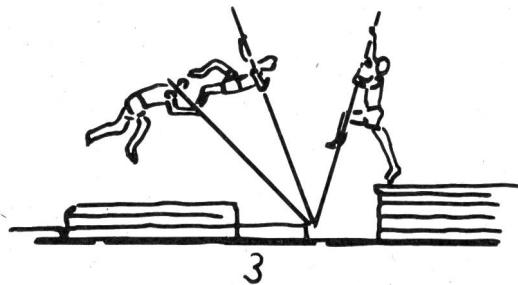
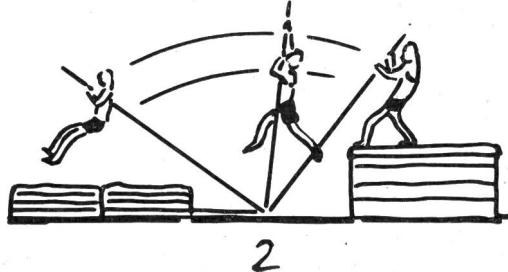
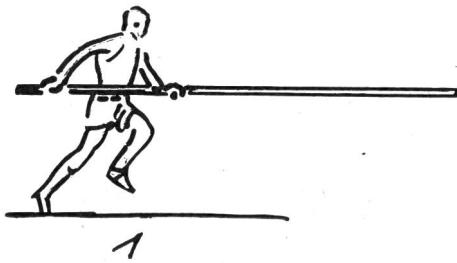
d) Anspringen des Stabes aus Anlauf: Der Leiter hält die Stange in einem Winkel von ca. 65° ruhig hin, während der Springer den Stab mit richtiger Grifftechnik anspringt. Der Leiter zieht am Stab in horizontaler Richtung bis zur Senkrechten. Der Springer lässt seine Beine hängen. Abbildung 4.

## Der Sprungstab

Am besten eignen sich für unsere Anfängerübungen leichte Bambusstäbe von ca. drei bis vier Meter Länge. Man tut gut daran, sie mit Isolierband zu umwickeln, und zwar a) am obere Griff (Griffsicherheit), b) in der Mitte zwischen den Knoten (vermehrte Sicherheit gegen Brüche) und c) am unteren Ende (Gefahr des Aufsplitters).

## Der Griff am Stab

Das Festhalten des Stabes besteht in einem festen Umklammern in der Gabel zwischen Daumen und den übrigen Fingern, und zwar mit einem Hände-Zwischenraum von ca. 40 bis 60 cm. Alle unsere Hin-



7

e) Gleiche Übung, aber der Sprin-  
ger stützt um und landet kor-  
rekt, also mit dem Gesicht ge-  
gen den Einstichkasten.

f) Stabsprung mit Überwinden ei-  
nes Hindernisses (Ast, Zauber-  
schnur, Latte, Stab). Das Hin-  
dernis wird am besten von Mit-  
springern gehalten. Der Sprin-

ger muss den Stab zurückstos-  
sen. Abbildung 5.

Beachte bei allen diesen Übungen:  
— Griff des Stabes ungefähr in  
Brusthöhe  
— Rechte Hand oben (Rechtshän-  
der), linke Hand etwa 40 bis 60  
cm darunter

— Absprung kräftig mit dem lin-  
ken Bein  
— Armzug darf nicht zu früh er-  
folgen  
— Verbindung mit dem Stab su-  
chen, immer nahe daran blei-  
ben, der Stab soll nicht seit-  
wärts geführt werden  
— Weiche Landung.

### **Das eigentliche Springen**

- a) Einstichübung mit zwei Schritten Anlauf: schnelles, aber weiches Vorbringen des Stabes, bis der linke Arm voll gestreckt ist. Die rechte Hand schiebt den Stab vor den Kopf, beide Handrücken drehen nach oben. Aufsprung lotrecht unter der rechten Hand und bewusster Sprung in den Stab hinein. Der rechte Arm wird nach dem Absprung wieder lang. Abbildung 6.
- b) Verlängerung des Anlaufes auf ca. 11/12 m, dann in der Folge auf 15/16 m und gar auf 19/21 m. Sprungübung mit Auflegen der Latte 60—80 cm hinter dem Einstichkasten in Richtung Landfläche. Am vorteilhaftesten wird die Latte (Seil, Schnur, Stange) von zwei Helfern gehalten.

- c) Immer wieder sind dazwischen Steigerungsläufe mit dem Stab auszuführen. Vermeide Verkrampfungen und achte beim Springen darauf, dass nicht alle Anstrengungen durch zu frühen Armzug vernichtet werden.

### **Und hier noch drei Ergänzungsübungen**

Gross ist die Zahl der Trainingsübungen für Kondition und Technik des Stabspringers. Man muss ja schnell sein, gewandt und mutig, aber auch Kraft besitzen im Schultergürtel, im Rumpf und in den Armen. Übe vor allem folgende Teile:

- a) Einrollübung: Aufschwingen des Körpers, ähnlich einer Rolle rückwärts, aus der langen Hangphase in einen Sturzhang, der nahe am Stabe ist. Diese Übung

kann ausgeführt werden an der senkrecht gehaltenen Stange, an Tauen, an Ringen usw. Abbildung 7.

- b) Die unter a) beschriebene Übung nähert sich ganz besonders dem Stabsprung, wenn sie an schwungenden Tauen und Ringen ausgeführt wird. Abbildung 8.
- c) Drehstütz-Übung: Man versuche bei gleicher Höhe im Springen mit den Griffen immer weiter herunter zu gehen, dafür den Drehumstutz zu intensivieren. Beachte Abbildung 9 und überlege die Problematik dieser Aufgabe. Seil, Kasten und Matte sind die drei Utensilien für die Ergänzungsübung. Der Drehumstutz wird hier immer schwieriger, je höher der Kasten und je tiefer der Griff gehalten wird. ■

## **Wozu haben wir eine Nase?**

Dr. P. Frey

**D**urch Mund oder Nase atmen?

A. Gautschi hat in Nr. 7 «Starke Jugend — freies Volk» geschrieben: «Reist den Mund auf beim Laufen!»

Wir wollen hier ganz vom ästhetischen Gesichtspunkt absehen und klarstellen: Die Nase ist nicht nur Riechorgan. Sie hat durch ihren Bau und die Struktur ihrer Schleimhaut ausserdem Funktionen zu erfüllen, die im besonderen den Eigenschaften der Nase als «Atrium des Respirationstraktes» entsprechen — die Nase quasi ein Ansatzstück der obren Luftwege. Kühle, trockene und staubige Luft macht hier eine Wandlung durch, sie wird dem körperinneren Milieu angepasst, auf die tiefgreifenden Veränderungen vorbereitet, die sie in der Lunge in ihrer Zusammensetzung als Gasgemisch erfährt. Die Nase ist unsere Klimaanlage.

Die Nasenschleimhaut ist dazu da, die Luft anzufeuchten, zu erwärmen und zu reinigen.

Sie ist dazu in der Lage kraft ihres spezialisierten Schleimhautepithels und der recht komplizierten inneren Architektur, die auf einer ge-

setzmässigen Anordnung von papiertünnen Knochenschalen, den sogenannten Muscheln, beruht. Das Gefüge des inneren Skeletts der Nase bewirkt, dass die Luft durch ein kleines Labyrinth von mit Schleimhaut überzogenen Muschelgängen hindurchgeschleust, somit gefiltert, zugleich auf einer in solcher Weise vergrösserten Schleimhautfläche angefeuchtet und angewärmt wird. Wohl wird dabei eine geringe Bremsung des Luftstromes in Kauf genommen, die um so ausgeprägter ist, je stärker der Sog ist und je mehr das naseninnere Gerät — auf angeborener Grundlage oder unfall- oder krankheitsbedingt — deformiert ist. Strukturverschiebungen betreffen vorwiegend die Nasenscheidewand, die operativ korrigiert werden kann.

Der Mund entbehrt der beschriebenen Eigenschaften zur Adaptation der Aussenluft an die unteren Atemwege. Die Mundschleimhaut ist anders geartet, hat andere Aufgaben zu erfüllen. Der kalte, trockene und schmutzige Luftzug gelangt auf kürzestem Wege in Rachen, Luftröhre und Bronchien. Die Schleimhäute dieser Organe sind

sehr empfindlich und reagieren auf äussere Reize wie Kälte, Trockenheit und schmutzige Luft bei gegebener Disposition des Organismus mit Entzündungen und degenerativen Erscheinungen, die ihrerseits bakteriellen und Virus-Infektionen den Weg ebnen. Eiterungen der Gaumen- und Rachenmandeln, Reizzustände im Bereich des Stimmapparates und Bronchitiden sind der Ausdruck davon.

Dem Ungeübten fällt die Nasenatmung schwer; es ist bequemer, schon bei den ersten Anzeichen von Lufthunger bei körperlicher Betätigung den Mund aufzumachen. Nasenatmung ist Gewohnheitssache; je früher sie gelernt wird, desto leichter fällt sie dem Sportler. Es ist wie mit jeder Art von Training: Man muss sie systematisch üben. Selbstverständlich genügt sie bei stark beanspruchter Atmung nicht mehr allein und muss durch Mundatmung ergänzt oder ersetzt werden. Das Ausatmen erfolgt zweckmässiger durch den Mund. Ausschliessliche Mundatmung ist medizinisch eine «Unsitte». Anstatt dazu zu ermuntern, sollte den Sporttreibenden zugerufen werden: «Macht den Mund zu beim Laufen — solange wie möglich!» ■