

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 11

**Artikel:** Gestreckter Einsatz des Schwungbeins im Hochsprung

**Autor:** Gautschi, Arnold

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995109>

#### **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:** 29.01.2026

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

# Gestreckter Einsatz des Schwungbeins im Hochsprung

Arnold Gautschi, Luzern

Parallelwälzer und Tauchwälzer sind heute die meist verwendeten technischen Arten im Hochsprung. Während man noch vor wenigen Jahren teilweise die Ansicht vertrat, dass nur beim reinen Parallelwälzer (Bauchwälzer) ein gestrecktes Hochschwingen des Schwungbeins angebracht sei, hat die Weltelite den Beweis längst angetreten, dass der gestreckte Schwungbein-Einsatz für beide Stilarten Gültigkeit hat. Was heißt gestreckter Schwungbein-Einsatz? Wir haben in Bild 1 und 2 die entscheidenden Phasen zum klaren Verständnis festgehalten:

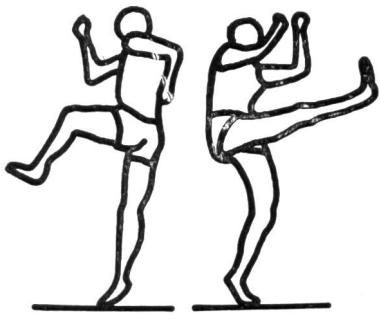


Bild 1

Bild 2

Wenn wir diese einzelne Phase des Schwungbein-Einsatzes hier herausheben, sie analysieren, also einzeln darstellen wollen, so versteht man uns nicht falsch: Der Hochsprung besteht keineswegs nur aus diesem Einsatz des Schwungbeins. Anlauf, Absprung, Armeinsatz, die Arbeit über der Latte und die Landung, alle diese Teile sind voneinander sehr stark abhängig und garantieren nur in ihrem optimalen Zusammenhang die gute Leistung. Der mangelhafte Schwungbein-Einsatz indes ist einer der Hauptfehler unserer Hochspringer, ein Fehler übrigens, der sofort in die Augen springt.

## Lange Hebel sind wirkungsvoller

Auch wer die Schulstunden in der Physik längst hinter sich hat und wem die Hebelgesetze nicht mehr so präsent sind, wird sicher einsehen, dass ein langer Hebel (hier das gestreckte Schwungbein) wirkungsvoller ist als ein kurzer Hebel (gebeugtes Schwung-

bein), wenn beide mit gleicher Geschwindigkeit in Bewegung gesetzt werden. Damit ist auch gleich auf den wichtigsten Punkt dieser Schwungbeinphase hingewiesen: die Wirkung kommt erst dann recht zur Geltung, wenn das Bein schnell gespreizt wird. Der ganze Schwung muss nach oben, vertikal gerichtet sein. Aus dieser Erkenntnis heraus macht es der gute Hochspringer nicht den Ballet-Tänzerinnen gleich, welche in ihrem Programm die Zehenspitze strecken. Damit nämlich lässt der Springer den erworbenen Schwung nicht steil nach oben wirken. Der Hochspringer zieht seine Fussspitze an (Bild 3). So ver-

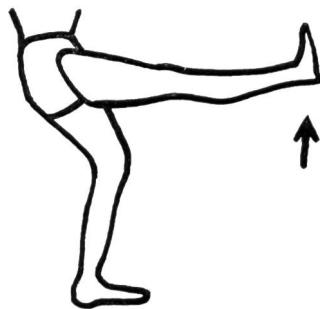


Bild 3

mehrt er die Wirkung seines Einsatzes. Das bedingt aber eine spezielle Gymnastik, denn so mit angezogener Fussspitze zu springen, ist im Anfang wirklich nicht jedermann Sache. Der Vollständigkeit halber wollen wir doch noch erwähnen, dass dieses Schwungbein im Kulminationspunkt nicht tot ausläuft, sondern dort einwärts gedreht wird, um das Kippen des Körpers über der Latte zu erleichtern.



Bild 4

fassen sofort wieder abzudrücken. Dazu kommt, dass heute der Springer das Stemmen durch eine starke Rücklage des Körpers unterstützt (Bild 5).

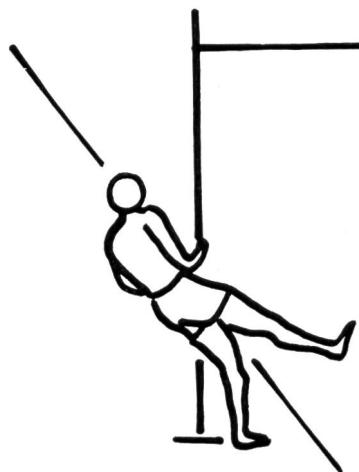


Bild 5

## Fünf Spezialübungen für das Schwungbein

haben wir in der Folge zusammengestellt. Sie sollten dem Springer zum täglichen Trainingsbrot werden und ihn befähigen, sich konditionell so fit zu machen, dass er den technischen Anforderungen des modernen Hochsprungstils gewachsen ist.

- 1) Fasse die Sprossenwand oder die Reckstange oder den Barrenholm auf der Sprungbein-Seite und

# Das Krafttraining der amerikanischen Kugelstosser

W. Petrow, UdSSR

trainiere Dein Schwungbein. Wiederhole die gleiche Übung mit Belastung, z. B. schwere Schuhe, angebundener Schleuderball, Gewichtsschuhe usw. (Zehenspitze anziehen!) (Bild 6).

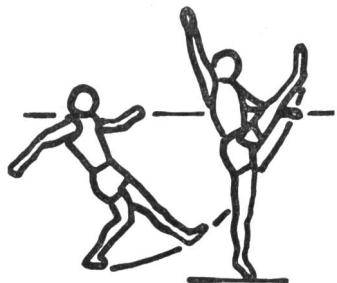


Bild 6

2) Hang an Ringen oder am Reck, Sprungbein auf den Schultern des Partners: schlage das Schwungbein hoch. Mache die nämliche Übung auch mit Belastung (Bild 7).

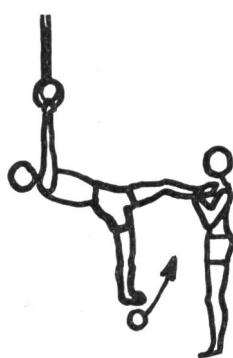
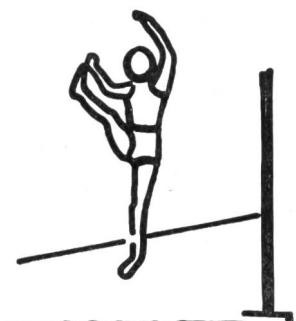


Bild 7

3) Sprung über eine Schräglatte aus Stand, dann mit 3 Schritten Anlauf: Schwungbein-Einsatz speziell betonen (Bild 8).



324 Bild 8

4) Berühre einen aufgehängten Gegenstand mit dem Schwungbein aus Stand und mit Anlauf. Aufhängevorrichtung am Reck oder an den Ringen, Schleuderball, Spielabzeichen usw. (Bild 9)

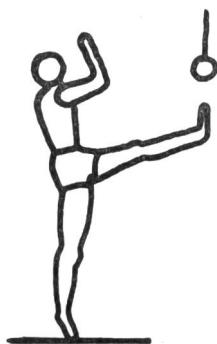


Bild 9

5) Überquere ein Pferd oder einen zwischen zwei Kästen eingeklemmten Langbank. Der Anlauf gehe dabei über ein Sprungbrett, sodass die geforderte Rücklage «künstlich» erworben wird. Benütze die Wälzertechnik. Flüchtiges Aufsetzen der Hand der Sprungbeinseite ist gestattet (Bild 10).



Bild 10

Versuche, die Wirkung des Schwungbeins zu messen. Du wirst erstaunt sein, wie rasch Du Zentimeter um Zentimeter gewinnst. Verstehe mich nicht falsch: der Hochsprung ist mit dem Einsetzen des Schwungbeins noch nicht ausgeführt. Wesentliches indes kannst Du sicher so gewinnen.

Literatur: Toni Nett «Die Technik beim Sprung» und «Lehre der Leichtathletik» Artikel Herbert Hopf.

Bei den Olympischen Spielen in Mexiko wird das Duett Matson – Steinhauer versuchen, die Tradition von Thompson, O'Brien, Nieder und Long fortzusetzen. Die Vorherrschaft der amerikanischen Kugelstosser ist bisher von niemandem gebrochen worden. Wir wollen versuchen, die Gründe für den Erfolg der Amerikaner zu analysieren.

Zuerst muss man Gewicht, Grösse und sportliche Leistungen von einigen weltbesten und sowjetischen Kugelstossern vergleichen (siehe Tabelle 1). Die aufgeführten Daten zeigen, dass zwischen der sportlichen Leistung und dem Körpergewicht des Athleten eine direkte Abhängigkeit besteht. Das führt zu dem Schluss, dass die Vergrösserung der Muskelmasse parallel mit der Kraftentwicklung der wichtigste Faktor der Leistungssteigerung ist. Die führenden ausländischen Stosser übertreffen die sowjetischen hinsichtlich der Kraft und der Körpermasse bedeutend. Deshalb ist das Studium der Trainingsmethoden der besten amerikanischen Werfer von grossem Interesse.

Wir wollen die Entwicklungen der jüngsten und veranlagtesten amerikanischen Kugelstosser – Randell Matson (21,78 m Weltrekord) und Neal Steinhauer (21,01 m, zweitbeste Leistung in der Geschichte der Leichtathletik) während der zwei Jahre vor Aufstellung der Bestleistung in Wettkämpfen miteinander vergleichen. Bei Matson vergrösserte sich von 1963 bis 1965 das Körpergewicht um 20,5 kg die Leistung im Bankdrücken um 67 kg, im Kugelstossen um 3,30 m. Steinhauer legte von 1964 bis 1966 im Körpergewicht 20,2 kg zu; im Bankdrücken steigerte er sich um 30,0 kg, während seine Leistung im Kugelstossen um 3,47 m und im Diskuswerfen um 6,71 m wuchs.

James Randell Matson ist fast die populärste Figur im amerikanischen Sport. Den 22jährigen Giganten umgeben Photographen und Reporter, belagern die Autogramm-Sammler. Kein Wunder, denn die Leistung von 21,78 m im Kugelstossen ist gleichwertig 600 kg im Olympischen Dreikampf mit der Scheibenhanter! Es gibt jedoch kaum jemanden, der weiss, dass die Sportwelt den Rekordmann nur dadurch beschert bekam, weil Amerika einen «Lineback» im Football verlor. Das