

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 12

Artikel: Fosbury-Flop aus der Sicht der Praxis

Autor: Spring, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994713>

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: 01.05.2026

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

Fosbury-Flop aus der Sicht der Praxis

von Peter Spring, Turnlehrer, Kantonsschule Zürichberg

ten sie bei dem vorbereitenden Training auf (Schwindelgefühl, Druck- und Engegefühl in der Herzgegend, aussergewöhnliche Atemnot u. a.), ist eine Untersuchung durch einen erfahrenen Sportarzt ratsam.

6. Der Veranstalter hat alle Massnahmen zu treffen, die eine schnelle und wirksame Erste Hilfe gewährleisten.

Sportärztlicher Wettkampfdienst ist erforderlich, weil sich die Unfallgefahr nie völlig ausschalten lässt. Den älteren Teilnehmern (Senioren I und II) ist vor dem Lauf dringend anzuraten, bei auftretendem Druck, Engegefühl und Schmerzen in der Herzgegend oder anderen erheblichen Beschwerden nur langsam weiterzugehen. Wenn die Beschwerden nicht innerhalb von wenigen Minuten nachlassen, ist sofort der Arzt aufzusuchen bzw. zu benachrichtigen.

7. Besonders für die Senioren soll der Volkslauf mehr fröhlicher Gesundheitssport des «Zweiten Weges» als Leistungssport sein. Auf die Teilnahme kommt es an, nicht so sehr auf den Sieg. Es ist zu vermeiden, übertriebenen Ehrgeiz zu wecken, der natürliche Schutzbarrieren des Körpers überwinden kann. Diese Gefahr besteht bei zu starken materiellen und psychischen Anreizen durch wertvolle Preise von Firmen und Zeitungen, besondere Ehrung und Verkündung der Sieger und Nächstplatzierten u. a. Die Einhaltung der Sollzeit und ihre seinem augenblicklichen körperlichen Zustand angemessene Unterbietung ist das «Ziel» des älteren Volksläufers. Abschliessend ist zu betonen: Laufen ist gesund. Aber der Gesundheitswert ist eine Frage des Masses. Auch zwischen Heilmittel und Gift bestehen nur quantitative Unterschiede. Todesfälle beim Laufen sind selten. Mehr als 10 000mal häufiger sterben Menschen vorzeitig. Jahre bis Jahrzehnte zu früh, weil sie nicht laufen!

Obschon sich die Fachwelt einig zu sein scheint, dass die Flop-Technik bei richtiger Instruktion und geeigneter Anlage nicht gefährlich ist, hat sich in der Unterrichtspraxis gezeigt, dass, im Unterschied zur Roller-Technik, bei schlechtem Absprungwinkel zusätzliche Gefahren- und Verletzungsquellen vorhanden sind: Die Rückenlandung direkt auf der Latte. Bei zu starker Rücklage im Moment des Absprunges wird die Latte häufig mit dem Oberkörper so gerissen, dass sie dorthin zu liegen kommt, wo kurz darauf der Körper landet. Erstaunlicherweise wurde diesem Punkt bis heute wenig oder keine Bedeutung geschenkt.

Nachdem aber an unserer Schule bereits die ersten Schüler im Begriffe waren, aus dem genannten Grunde Fosbury nur noch plauscheshalber mit dem Gummiseil zu springen, für den Wettkampf dagegen die Rollertechnik beizubehalten, und wir ausserdem an unserer neuen Schulanlage innert kürzester Zeit keine einzige gerade Hochsprunglatte mehr zur Verfügung hatten, galt es, diesem zusätzlichen Gefahrenmoment in irgendeiner Weise zu begegnen.

Die Lösung des Problems ist sicher nicht regelkonform, dafür aber einfach, wirksam und kostenlos: 4 bis 5 aus einem alten Autoschlauch geschnittene Ringe von zirka 0,5 cm Breite werden mittels einfachem Schiebeknoten aneinandergeknüpft und gemäss Skizze an der Hochsprungvorrichtung befestigt. Selbstverständlich käme zur Fixierung der Latte auch eine Gummischur in Frage. Diese darf jedoch nicht reissfest sein, da sie bei einem total missglückten Absprung reissen muss. Wird die Latte jetzt gerissen, so wird sie dank der Elastizität der Gummileine an die Hochsprungständer zurückgezogen und baumelt rund 50 cm unter der Sprunghöhe. Erfahrungsgemäss eignet sich diese Einrichtung sowohl für feste wie auch für bewegliche Hochsprunganlagen. Schüler und Lehrer brauchen keine Angst mehr vor Wirbelverletzungen zu haben, und der Abwart wie auch die Schule schätzen unbeschädigtes Material.

