

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 1

Rubrik: Die Wälzer-Technik im Hochsprung

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

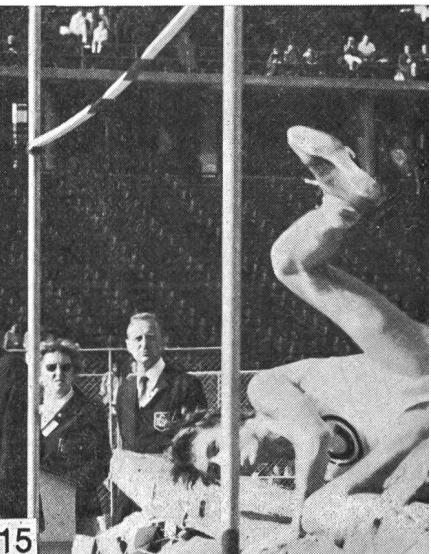
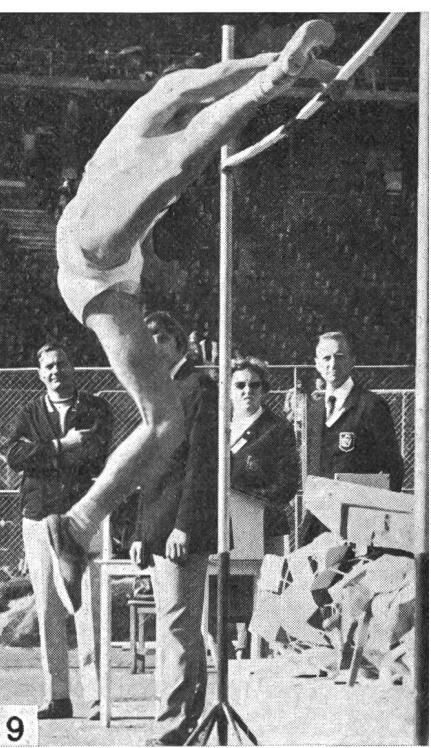
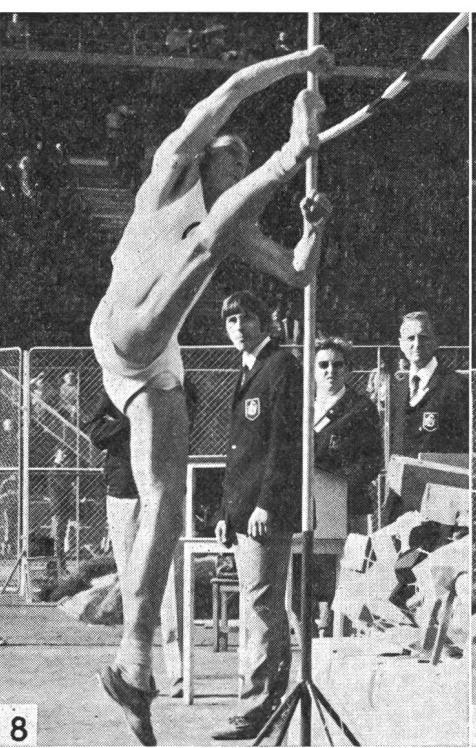
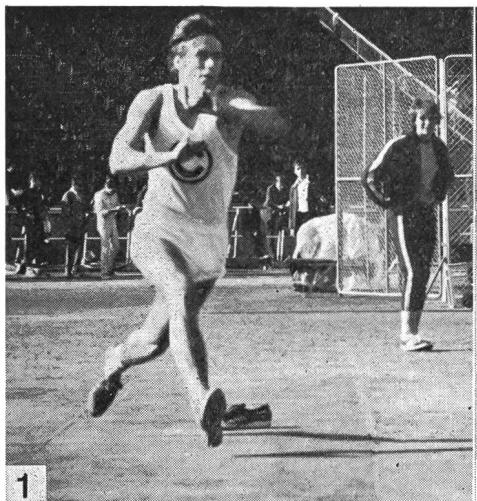
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 08.02.2026

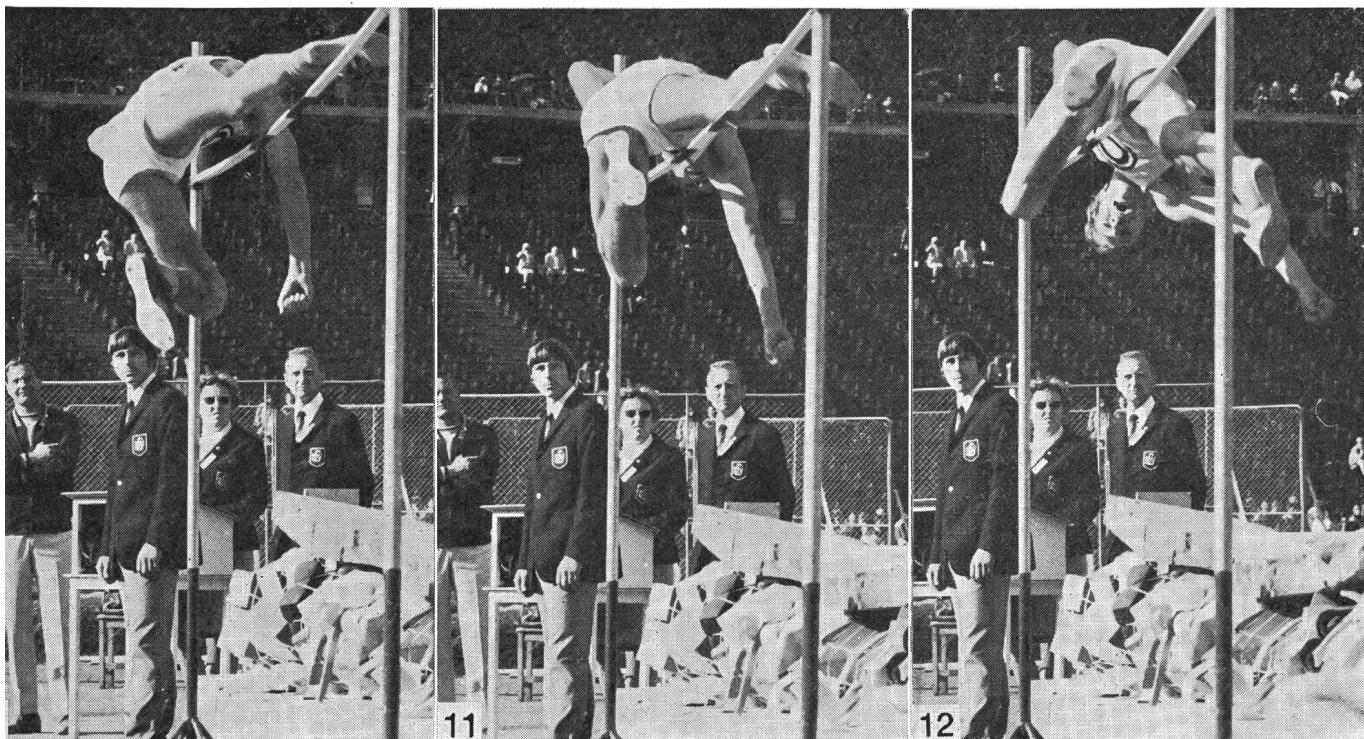
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>





5

6



11.

12.

Die Wälzer-Technik im Hochsprung

Die meisten Hochspringer praktizieren bei ihren Sprüngen einen «Mixed-Grill» an technischen Eigenheiten. Viele neigen mehr zum eigentlichen Wälzer hin, andere bevorzugen das «Tauchen», die grösste Zahl aber neigt dazu, aus beiden Arten eine Kleinigkeit zu «stehlen». Man kann bei dieser Bildreihe sicher nicht von einem Tauchwälzer sprechen, doch neigt auch

Thomas Zacharias (BRD)

bei seinem hier festgehaltenen 2,06-m-Sprung in geringem Masse zum Tauchwälzer hin. Dafür sprechen die Bilder 12 bis 14. Zacharias ist übrigens deutscher Rekordhalter mit 2,21 m, in der Halle gar mit 2,22 m.

Der hier festgehaltene Sprung beginnt mit dem vorletzten Schritt. Das Becken ist bereits recht tief, und ausgiebig sind die Vorbereitungen zum so wichtigen letzten, läng-

sten Schritt. Der Oberkörper geht in leichte Rücklage (Bilder 6 und 7), der Springer holt im Doppelarmschwung aus. Damit werden Schwungbein (gestreckt! Bilder 8 und 9) und Arme eine einzige Bewegungseinheit, welche den Kraftstoss des Sprungbeins mächtig unterstützen. Im Zuge der Drehung «taucht» der Kopf in leichtem Masse, während Zacharias den linken Arm an den Oberkörper herannimmt. So wird die Drehung nicht gestört, im Gegenteil beschleunigt. Sobald das Becken die Höhe der Latte erreicht hat, wenn also der Springer zu fallen beginnt, hebt er das Sprungbein aktiv, um die Latte nicht zu gefährden (Bild 12). Man beachte auch das leichte Heben des rechten Armes, um das Passieren der linken Körperseite zu erleichtern (Bilder 10, 11 und 13).

Siehe auch den «hohen» Kopf und die Konzentration des jungen Springers in der Auftaktphase. So muss es ja gelingen!

Bildreihe: Toni Nett (Deutschland)

Text: Arnold Gautschi (Luzern)