

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

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

**Band:** 31 (1974)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Flop-Hochsprung mit Armwechselsprung

#### 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

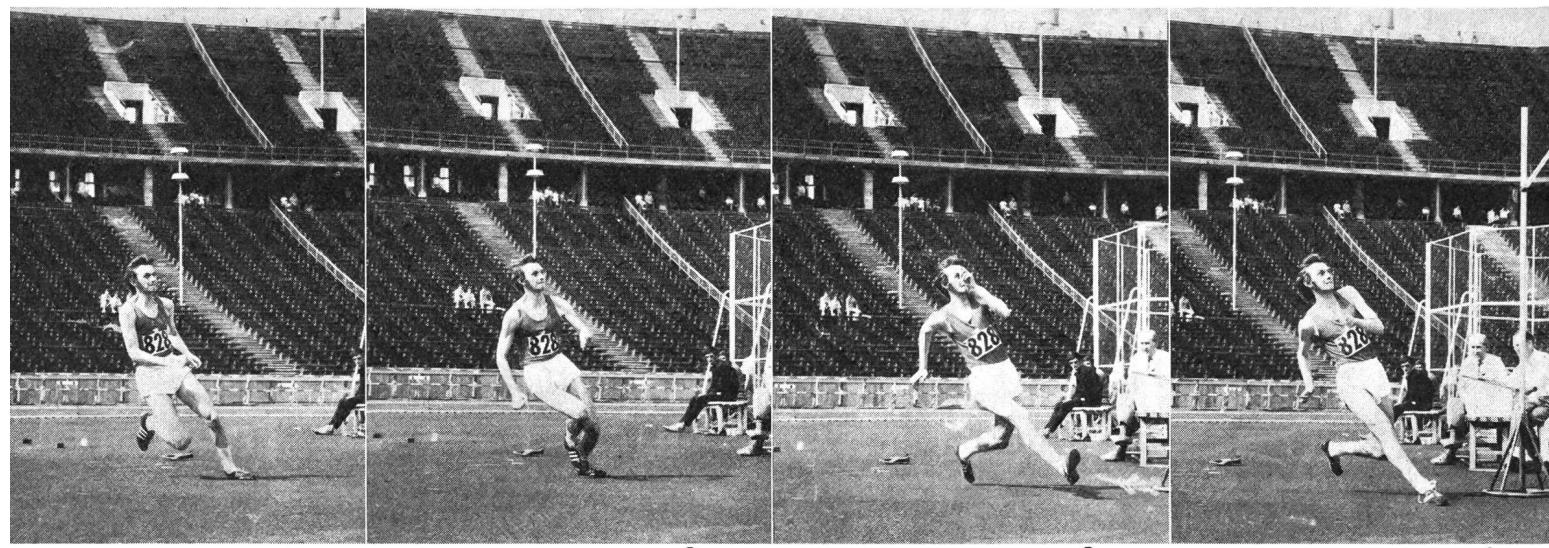
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

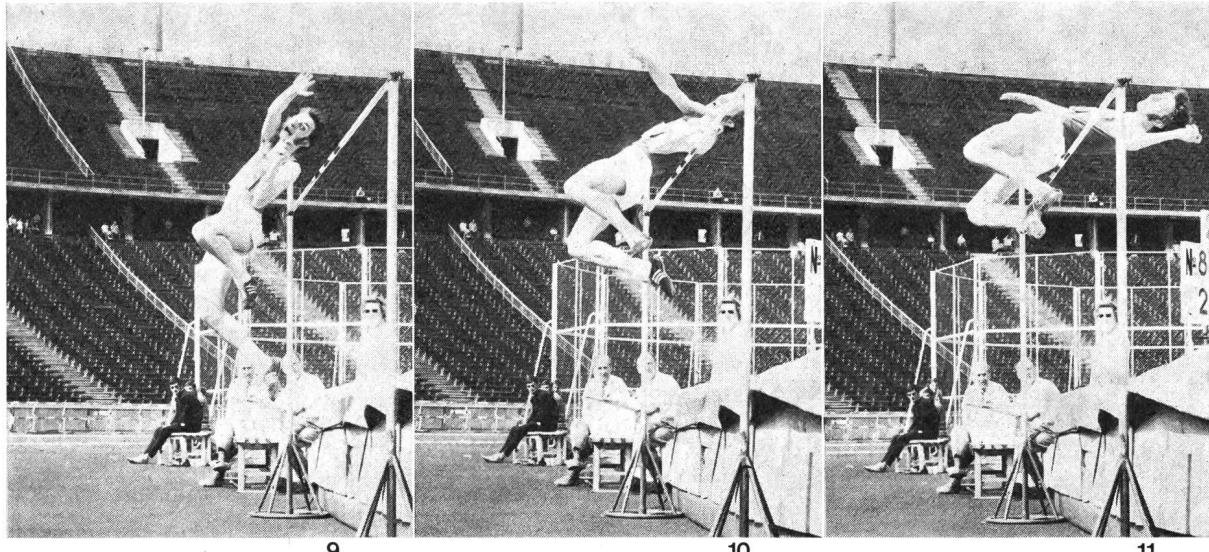
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 22.02.2026

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



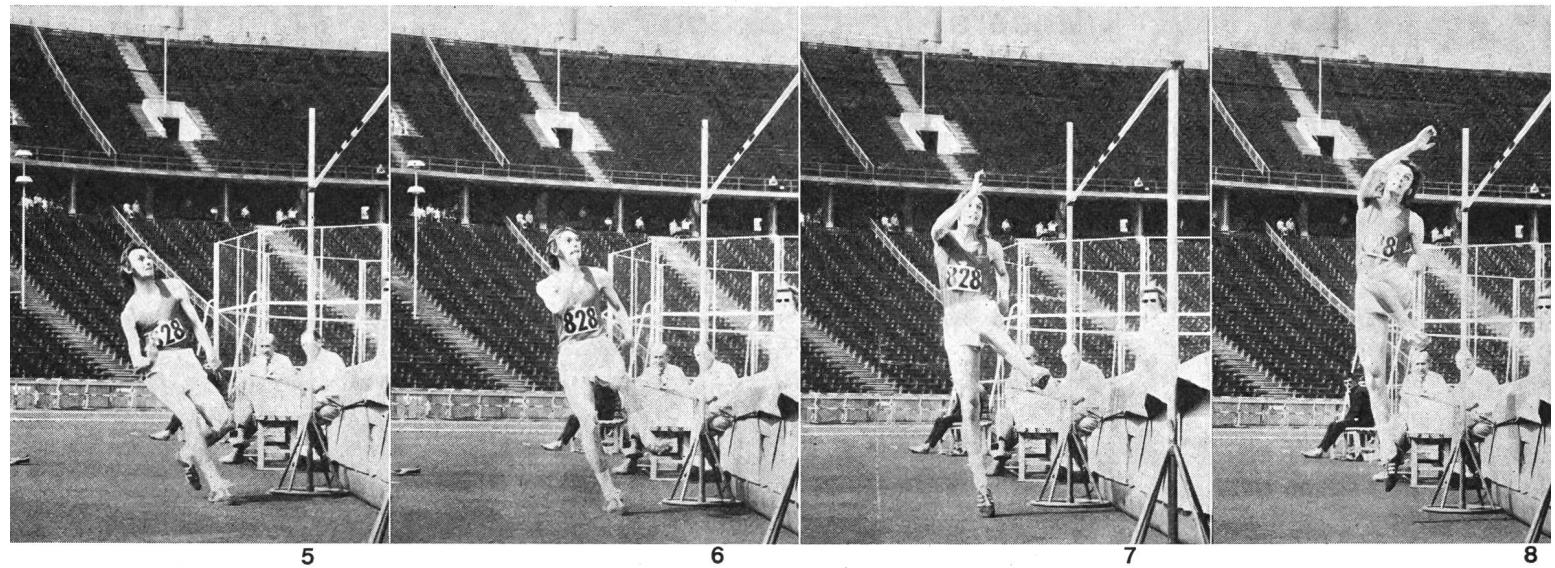
1                    2                    3                    4



9                    10                    11

## ***Flop-Hochsprung mit Armwechselschwung***

Bildreihe: Elfriede Nett  
Text: Arnold Gautschi, Luzern

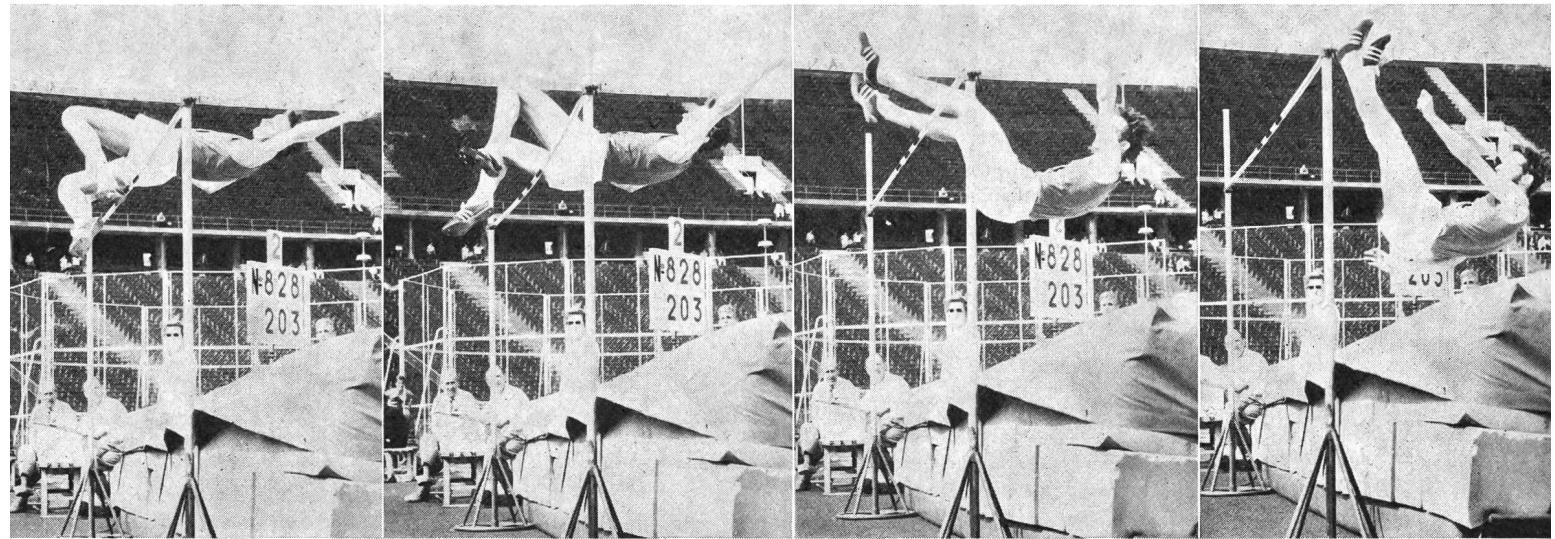


5

6

7

8



12

13

14

15

Die Diskussion wird kaum verebben: Soll man beim Floppen den eher natürlichen Armwechselschwung vorziehen, wie ihn auch Dick Fusbury selbst verwendete, oder ist ein Doppelarmschwung (wir denken u. a. an den vorzüglichen Ungarn Major) von Vorteil? Es gibt viele Trainer, welche dieser letzten Lösung den Vorzug geben. Wichtig ist ja nur die Höhe, die schliesslich erzielt wird. Stilnoten werden ja auch hier keine ausgeteilt.

Der deutsche Springer Junggebauer, den Frau Elfriede Nett hier im Film festhielt, springt mit dem Armwechselschwung. Wir erkennen hier deutlich den bogenförmigen Anlauf. Aus dieser Kurveninnenlage wird das Becken durch eine tiefere Kniebeuge (Bilder 2, 3) gesenkt und das

Sprungbein greift weit aus. Der Fuß wird korrekt in der Verlängerung des Beins aufgesetzt und dreht nicht nach aussen (Bild 4). Der Schwungbein-Einsatz erfolgt mit gebeugtem Kniegelenk und ist hier sehr aktiv. Er geht klar körpereinwärts, hier also in Richtung des Schwungarmes (Bilder 6, 7). Der Absprung ist senkrecht (Bild 7). Nach dem Absprung ist keine Hohlkreuzhaltung zu erkennen, nur das Becken wird gehoben. Der Kopf ist leicht vorgeneigt. Am Schlusse kommt es zur «Klappmesserbewegung» und zur Landung auf dem nach vorne gekrümmten Rücken. Es gibt heute bereits Springer, welche — analog dem Wälzer — einen gestreckten Schwungbeineinsatz biomechanisch als wirkungsvoller betrachten. Da kann man wirklich geteilter Meinung sein.