

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

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

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 2

**Artikel:** Hochsprung - mit der Haytechnik

**Autor:** Gautschi, Arnold

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994219>

#### 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>**

# Hochsprung — mit der Haytechnik

Arnold Gautschi, Luzern

Zuerst war der Scherensprung in allen Variationen. Dann überquerte man die Latte mit dem sog. Kreuzschnepper. Es folgten verschiedene Arten des Rollers und dann wurden die Wälzer-Springer Könige dieser Disziplin, bis sich Dick Fosbury mit seinem sensationellen Flop die fast dominierende Rolle in der Überquerung der Latte holte. Nicht genug der Auswahl: vor einiger Zeit hat Dr. James Hay von der Universität Iowa in den Vereinigten Staaten das Bezwingen der Höhe in einer völlig neuen Art kreiert, die eigentlich recht attraktiv ist. Sein Stil besteht in einer Vorwärts-Rotation. Trotzdem diese Stilart in unsrigen Landen kaum eingeführt und bekannt ist, wird das Hochspringen mit der sog. «Hay-Technik» viel Leben in eine Trainingsstunde bringen.

## Einbeiniger Hechtsprung

mit gradlinigem Anlauf: so könnte man diese Technik kurz charakterisieren. Sicher, schon mancher Turnhallenbenützer, der sich auf guten und weichen Matten etwas austoben wollte, hat diese Sprungart ausgeführt. Nun aber hat der oben zitierte amerikanische Biomechaniker sie wissenschaftlich betrachtet, als vorteilhaft empfunden und dann unter seinem Namen auf den «Markt» gebracht. Folgende Komponenten liegen ihr technisch zugrunde:

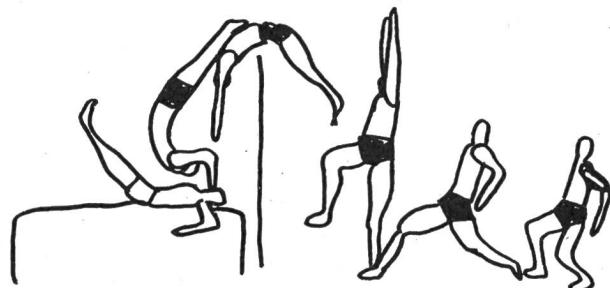
- Frontaler, schneller Anlauf mit 90 Grad zur Latte.
- Uebliche bewährte Merkmale beim Absprung, nämlich: Senken des Beckens und grosser Stemmschritt, um den Vertikalimpuls maximal zu gestalten
- Das Schwungbein wird im Knie gebeugt und nach vorn oben geschwungen
- Die Arme werden — völlig gestreckt — in der Absprungphase über den Kopf geführt
- Ueber der Latte kommt es zur «Klappmesserposition», d. h. es erfolgt eine Vorwärtsrotation um die Breitenachse. Der Anfänger rollt nun weiter in der Art der Hechtrolle. Ein bereits erfahrener

Hay-Springer reisst indes die Arme nach oben hinten zurück und biegt den Kopf in den Nacken. Hay nimmt hier als Vergleich ein Springpferd, das nach dem Ueberqueren eines Hindernisses die Hinterhand nach rückwärts oben nachzieht. Das sichere Landen aus dieser Hohlkreuz-Spannung ist nicht ohne weiteres leicht zu erlernen.

Die Hay-Technik bietet methodisch beim Lernprozess keine grosse Schwierigkeiten. Als verwandte Übungen können die Rolle vorwärts, die Hechtrolle ohne und mit Hindernissen, der Salto oder auch ein Korb- oder Basketballwurf angesprochen werden.

Neu bei dieser Hochsprungart ist die Tatsache, dass bis heute keine Rekorde oder gar Landesmeisterschaften mit ihr erzielt wurden. Entgegen aller Tradition ist hier die Theorie am Anfang der Entwicklung, während bei den übrigen Stilarten bis heute immer zuerst die respektable Leistung stand, zu der dann die physikalischen und methodischen Grundsätze erst nachher aufgestellt wurden. Es ist also ein richtiger Bruch mit der Tradition. Warten wir ab, ob sich die Hay-Technik durchsetzen kann. Bis heute auf alle Fälle scheint das noch in weiter Ferne zu sein. Immerhin, ein Versuch wird sich ohne Zweifel lohnen und dient zur Auflockerung orthodoxer Systeme.

Quellen-Nachweis: «Die Lehre der Leichtathletik»



## Hochsprung

Regen — Regen  
Hoffen und Bangen  
fliehender Atem  
der Mut des Athleten  
im strömenden Nass

Allein mit der Latte  
allein mit sich selbst —  
er soll sie bezwingen  
von der Erde sich lösen  
in befreiendem Flug

So nahe beisammen  
das Hoffen, Verzagen  
Gelingen, Versagen  
die Latte dort oben  
dort oben —  
ekliges Fühlen  
im strömenden Nass

Und endlich doch  
das Vorwärtsdrängen  
in rhythmischer Eile  
die Kraft in den Boden  
ein Körper im Flug —  
das Fallen, das Fallen  
in schreiender Freude  
das Gelingen — Gelingen

Die Latte, sie zittert —  
und bleibt dort oben  
im strömenden Nass

Walter Müller