

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 1

Rubrik: Der Weitsprung Owusu aus Ghana

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

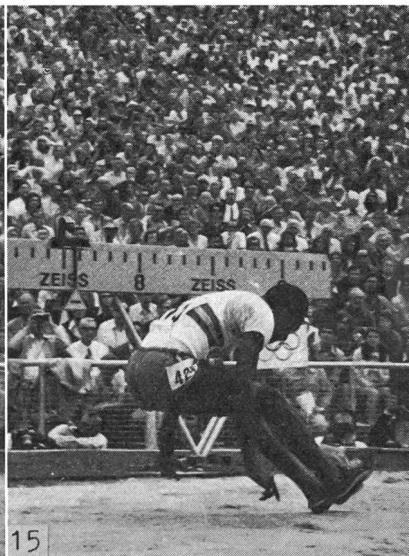
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

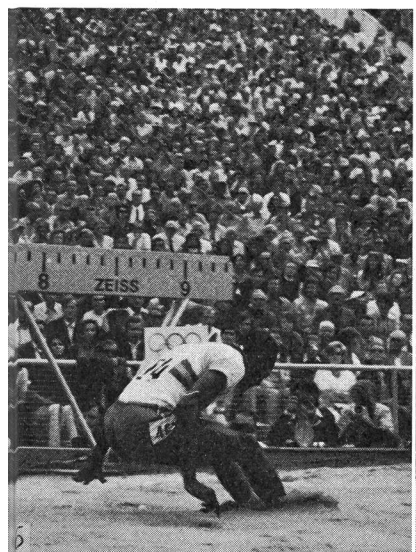
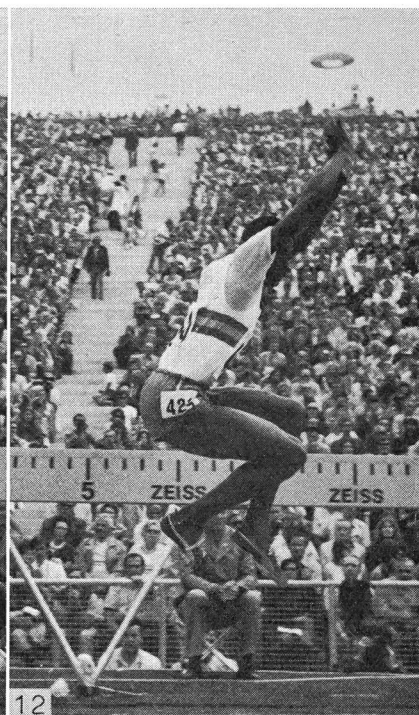
Download PDF: 01.05.2026

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

Der Weitspringer Owusu aus Ghana

Bildreihe: Toni Nett (Deutschland)
Text: Arnold Gautschi, Luzern





Er trägt den Rumpf in den letzten Anlaufschritten gerade (Kopfhaltung betrachten) und ist trotz der hohen Geschwindigkeit ganz leicht zurückgelehnt. Und doch erfolgt der Absprung nach äusserst flüchtigem Berühren des Balkens mit der Ferse (es darf ja kein «Stemmen» entstehen) auf der ganzen Sohle. Das Schwungbein und die Arme unterstützen den hier vorbildlichen Abstoss kräftig. Sobald der Springer abgestossen hat, bremst er den Schwung des Schwungbeins und der Arme ab (Bild 6). Er läuft in der Luft weiter (6—9) und nimmt für kurze Zeit eine Hangstellung ein (10/11).

Die Ausgleichbewegungen in der Luft mit den Armen und den Beinen dienen der Erhaltung eines guten Gleichgewichtes und zur Vorbereitung einer raumgreifenden Landung. Die Beine streben dabei nach oben, der Rumpf als Gegenbewegung nach unten. Wir sprechen dann von einer Klappbewegung ähnlich einem Taschenmesser.

Dürfen wir wohl sagen, dass die gespreizten Finger auf den verschiedenen Bildern nach unserer Meinung auf eine leichte Verkrampftheit hinweisen? Die Harmonie des Sprunges ist aber hervorragend, auch die technischen Einzelheiten sind gekonnt und können als Mittel der Anschauung verwendet werden.