

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 37 (1980)

Heft: 12

Artikel: Rolf Bernhard : ein Weg zum Spitzenathleten

Autor: Hug, André

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993930>

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: 30.01.2026

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



AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

Rolf Bernhard

Ein Weg zum Spitzenathleten

Diplomarbeit von André Hug zur Erlangung des Eidg. Turn- und Sportlehrerdiploms II an der Universität Bern. Ein Beispiel für Planung, Realisation und Auswertung einer Spitzensportkarriere unter spezifisch schweizerischen Verhältnissen. Der nachfolgende Text ist als Auszug aus den Kapiteln «Mehrjahresplanung» und «Wettkampf» zu verstehen.

Das Taschenbuch ist zu beziehen bei der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen. Preis Fr. 10.—. Der Reinerlös geht an die Schweizer Sporthilfe.

Einleitung

Rolf Bernhard, erster 8-m-Weitspringer der Schweiz, Schweizerrekordhalter mit 8,10 m und dreifacher Olympiateilnehmer, gehört seit Jahren zu den wichtigsten Zugpferden der Schweizer Leichtathletik. Die Massenmedien und die breite Öffentlichkeit interessieren sich in erster Linie für die Produkte des Spitzensportes, für Resultate, Siege, Rekorde.

Die vorliegende Arbeit soll ein Versuch sein, dem Aussenstehenden zu ermöglichen, den zu einer optimalen Leistung führenden Prozess einmal von einer andern Perspektive aus zu betrachten, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Am 25. Mai 1935 sprang der damals 22jährige Jesse Owens mit 8,13 m als erster Mensch über acht Meter weit.

Vierzig Jahre später glückte Rolf Bernhard mit genau 8 m der erste 8-m-Sprung eines Schweizer. Bernhard übersprang damit eine noch immer gültige Traumgrenze.

Da ändert auch Bob Beamons Fabelweltrekord von 8,90 m aus dem Jahre 1968 in Mexico-City nichts daran.



Persönliches

Geboren: 13.12.1949
Grösse: 1,80 m
Gewicht: 66 kg
Verein: Satus Frauenfeld
Zivilstand: Seit 1975 verheiratet, Sohn Sven (1978)
Hobbies: Pistolenschiessen, Schlangen in eigenem Terrarium, Sport ganz allgemein

Im Verlaufe der letzten Jahrzehnte hat sich das Bild des Spitzensports wesentlich verändert. Vor allem die Wissenschaft hat dabei eine zentrale Rolle übernommen. Im Vergleich zu den führenden Sportnationen hält sich der Umfang der Forschung auf dem sportlichen Sektor in der Schweiz eher in bescheidenem Rahmen. Trainer und Athleten sind vorderhand meistens auf ausländische Studien angewiesen und Schweizer Spitzenleistungen von internationalem Format werden auch in Zukunft Ausnahmerecheinungen bleiben. Rolf Bernhard darf bestimmt zu diesen Ausnahmerecheinungen gezählt werden.

Spitzenleistungen entstehen nicht von einem Tag auf den anderen. Die Entwicklung eines Sportlers zum Spitzenathleten umfasst einen Prozess, der sich sowohl auf der physischen, wie auch auf der psychischen und intellektuellen Ebene abspielt.

Die Frage der Karrierenplanung ist seit Jahren aktuell und stellt Trainer und talentierte Athleten immer wieder vor grosse Probleme. Die Laufbahn von Rolf Bernhard stellt diesbezüglich ein klassisches Beispiel einer langfristigen Planung unter spezifisch schweizerischen Verhältnissen dar.

Unter spezifisch schweizerischen Verhältnissen ist auch das Problem Spitzensport und Arbeit einzureihen. Rolf Bernhard stellt sich, darauf angesprochen, auf den Standpunkt: «Wer mit der heutigen Entwicklung im internationalen Spitzensport mithalten will, für den ist es praktisch nicht mehr möglich, voll berufstätig zu sein. Dabei ist es weniger eine Frage von Trainingsumfang/Intensität, sondern vielmehr ein Problem der genügenden Erholung zwischen den einzelnen Trainingseinheiten.»

Bernhards Situation diesbezüglich in den letzten Jahren: Reduktion der Arbeitszeit auf 80 Prozent als Vorbereitung auf die EM 1974, OS 1976 und OS 1980 (Verdienstausfall wurde von der Schweizer Sporthilfe übernommen). Je sechs Tage pro Jahr Freistellung in verdankenswerter Weise durch seinen Arbeitgeber für die Länderkämpfe. In den Jahren ohne grosse internationale Meisterschaften wurde ganztätig gearbeitet.

Rolf Bernhard investierte dabei auch praktisch sämtliche Ferien in seinen Sport. «So etwa alle zwei Jahre konnte ich eine Woche ausspannen.»

Rolf Bernhard ist einer der erfolgreichsten Schweizer Leichtathleten der letzten Jahre. Für ihn haben sich der grosse Einsatz und die persönlichen Opfer nach seinen eigenen Aussagen gelohnt: «Ich würde den gleichen Weg noch einmal wählen.»

Resultatzusammenstellung

Inhaber des Schweizer Rekordes mit 8,10 m (8,20 m mit 2,2 m Rückenwind).

Zwölfmalige Verbesserung des SR seit 1971 von 7,63 m auf 8,10 m.

Schweizer Meister 1971, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1979 und 1980.

29 Länderkämpfe (14 Siege), darunter Sieger des Weitsprungs im Europacup-B-Final 1977 in Göteborg mit 8,18 m (2,2 m RW) und 1979 in Karlovac mit 7,95 m.

Olympische Spiele
1972 in München: 16. Rang

Europameisterschaften
1974 in Rom: 5. Rang

Olympische Spiele
1976 in Montreal: 9. Rang

Olympische Spiele
1980 in Moskau: 9. Rang

Schweizer Sportler des Jahres 1975.

Persönliche Bestleistungen:

| | |
|------------|-------------|
| Weitsprung | 8,07 m |
| Hochsprung | 2,00 m |
| 100 m | 10,6 Sek. |
| 200 m | 21,2 Sek. |
| Zehnkampf | 6683 Punkte |

Leistungsentwicklung

| | | | |
|-----------|--------|-----------|--------|
| 1966 (17) | 6,68 m | 1973 (24) | 7,81 m |
| 1967 (18) | 6,83 m | 1974 (25) | 7,91 m |
| 1968 (19) | 7,00 | 1975 (26) | 8,06 m |
| 1969 (20) | 7,05 m | 1976 (27) | 7,99 m |
| 1970 (21) | 7,48 m | 1977 (28) | 8,07 m |
| | | | 8,20 m |
| | | | RW |
| 1971 (22) | 7,66 m | 1978 (29) | — |
| 1972 (23) | 7,87 m | 1979 (30) | 7,96 m |

Mehrjahresplanung

Auswertungen und Analysen von bedeutenden internationalen Meisterschaften (OS, EM) lassen erkennen, dass künftig nur noch solche Sportler bedeutende Erfolge erringen werden, die

- für die Sportart besonders geeignet sind
- ausgeprägte psychische Eigenschaften haben,
- ein hervorragendes physisches Leistungsvermögen besitzen,
- Technik und Taktik der Sportart beherrschen,
- sich in langjähriger Praxis eine Wettkampfstärke erworben haben.

Daraus geht eindeutig hervor, dass die Entwicklung eines Athleten vom Anfänger zum Hochleistungssportler einen ausgesprochenen komplexen Prozess darstellt, einen Prozess, der sich nicht in kurzer Zeit, sondern über Jahre hinweg abspielen muss.

Aus der Erkenntnis heraus, dass sich hohe Ziele nur mit langfristiger Arbeit erreichen lassen, stellte der Kaderchef einen Mehrjahresplan mit konkreten Zielsetzungen auf.

Zuerst wurde eine Analyse der beiden vergangenen Jahre vorgenommen. Darauf aufbauend, entwarf Ernspter Huber 1968 in Absprache mit seinen Kaderathleten einen Perspektivplan. Diese Planung erstreckte sich bis ins Jahr 1974 mit dem klar formulierten Ziel von 8 m. Bei einer Beurteilung des ganzen Unternehmens muss berücksichtigt werden, dass Rolf Bernhards Bestleistung zu diesem Zeitpunkt erst um 7 m lag. Ein hoch gestecktes Ziel galt es also mit viel Fleiss und Ausdauer zu erreichen.

Der Start erfolgte mit einer Gruppe von 10 Athleten, darunter als einzigem mit grösserer Erfahrung Linus Rebmann. Die Kadertätigkeit erfuhr eine Steigerung auf acht Zusammenzüge pro Jahr.

Unter der Berücksichtigung der für das Kader spezifischen Umstände, fixierte Huber

- die anzustrebende Leistung in Weitsprung und Sprint
- die Anzahl Trainingsstunden pro Woche, resp. die Steigerung pro Jahr
- Schwerpunkte für die Jahresplanung.

Bereits nach kurzer Zeit jedoch fielen die ersten Athleten wegen Verletzungen, familiären oder beruflichen Gründen aus. Diese Ausfälle wurden durch Neuaufnahmen ins Kader kompensiert, doch vom alten Stamm verblieben dem Kaderchef gerade noch zwei Athleten, nämlich Rolf Bernhard und Linus Rebmann.

Rolf Bernhard konnte das härtere spezialisierte Training auf der Basis einer guten allgemeinen Grundlage aufnehmen. Die Belastungssteigerung, vor allem was den Umfang betraf, wurde gezielt in die Planung einbezogen. Die körperlichen Anpassungserscheinungen aufgrund des

Mehrjahresplan

a) Geplante Leistung

| Disziplin | 1966 | 1967 | 1968 OS Mexiko | 1969 EM Athen | 1970 | 1971 EM Helsinki | 1972 OS München | 1973 | 1974 EM Rom |
|---------------------------|-------|---------|-------------------|------------------|-------|---------------------|--------------------|-------|----------------|
| 100 m | 12,3 | 11,9 | 11,5 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,5 | 10,4 |
| Weit | 6,50 | 6,80 | 7,00 | 7,30 | 7,50 | 7,70 | 7,80 | 7,90 | 8,00 |
| Trainingstunden pro Woche | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Ziele | Kraft | Technik | Schnelligkeit | Technik | Kraft | Sicherheit | Schnelligkeit | Kraft | Sicherheit |

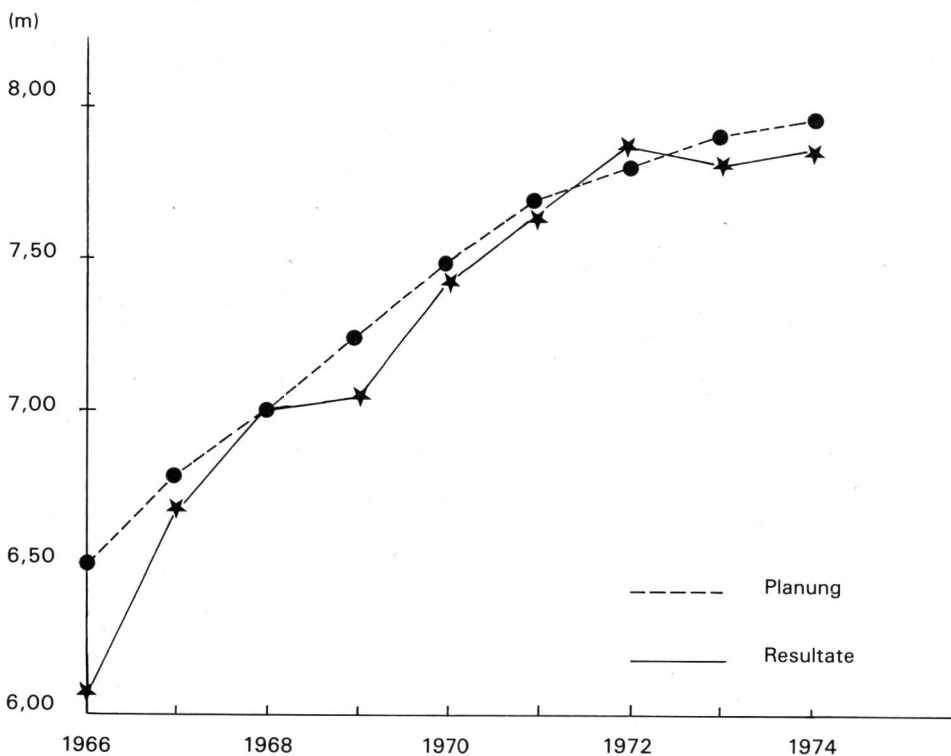
b) Erreichte Leistungen

| Disziplin | 1966 | 1967 | 1968 | 1969 | 1970 | 1971 | 1972 | 1973 | 1974 |
|---------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 100 m | 12,1 | 12,1 | 11,4 | 11,0 | 10,9 | 10,9 | 10,6 | 10,5 | 10,6 |
| Weit | 6,07 | 6,68 | 7,00 | 7,05 | 7,48 | 7,66 | 7,87 | 7,81 | 7,91 |
| Trainingstunden pro Woche | 1 | 1½ | 2 | 3 | 5½ | 6½ | 8 | 10 | 12 |

Trainings sollten Rolf Bernhard ermöglichen, jährlich 1 Stunde pro Woche mehr zu trainieren. Damit sollte einer Überforderung Vorschub geleistet werden.

Junge, noch relativ unerfahrene Athleten brauchen viele Wettkämpfe, um sich die notwendige Wettkampferfahrung aneignen zu können. Erst auf einer höheren Stufe kann daran ge-

Rolf Bernhard ist in dieser Hinsicht ein hervorragendes Beispiel dafür. Ausgezeichnete Resultate an Länderkämpfen und internationalen Meisterschaften sprechen deutlich für seine Wettkampfqualitäten.



Vergleich Planung und erreichte Resultate

In den nachfolgenden Kapiteln wird auf die physischen und psychischen Voraussetzungen im Weitsprung und die trainingsmethodischen Schlüsse, auf den eingeschlagenen Weg von Ernsperter Huber und Rolf Bernhard zum Erreichen der gesteckten Ziele eingegangen.

Wettkampf

Wettkampfplanung

Genauso unerlässlich wie die Trainingsplanung ist die Wettkampfplanung. Beim Festlegen der während einer Saison zu bestreitenden Wettkämpfe (Absprache zwischen Trainer und Athleten), ist vom Alter des betreffenden Athleten und von seiner bereits vorhandenen leichtathletischen Praxis auszugehen.

dacht werden, Saisonschwerpunkte festzulegen, Aufbaumeetings einzuplanen. Hier ist eine bestimmte Reife des Athleten Voraussetzung. Am Beispiel von Rolf Bernhard sieht dies wie folgt aus (nur Weitsprungwettkämpfe):

Saison 1968: 10 Starts

Saison 1969: 15 Starts

Saison 1970: 14 Starts

Saison 1971: 18 Starts

Saison 1976: 6 Hauptwettkämpfe, inkl. Wettkämpfe zum Erreichen der Limite für die OS in Montreal.

Saison 1977: 9 Starts

Erfahrene Athleten entwickeln mit der Zeit die Fähigkeit, sich auf die wichtigsten Wettkämpfe optimal vorbereiten und konzentrieren zu können.

Wettkampferfahrung

Wie bereits in einem früheren Kapitel erwähnt, ist eine grosse Wettkampferfahrung ein leistungsbestimmender Faktor und kann auf jede Stufe des Leistungs- und Spitzensportes von ausschlaggebender Bedeutung sein.

Ein Athlet soll seine Erfahrung in unzähligen Starts sammeln können. Heikle Situationen sollten, wenn möglich, an unbedeutenden Meetings erlebt werden, damit an wichtigen Wettkämpfen aus Erfahrung automatisch richtig reagiert werden kann. Der Athlet soll vielfach die Gelegenheit erhalten, sich ständig veränderten Bedingungen anpassen zu lernen, selbständig zu überlegen und zu handeln und sich vor allem persönlich besser kennen zu lernen.

Nachfolgend seien einige Faktoren aufgeführt:

- Wettkampfvorbereitung
- lange Anreise
- Verhalten im Wettkampf ganz allgemein
- taktisches Verhalten
- Umwelteinflüsse
 - Wetter (Regen, Wind, Hitze)
 - Anlage (zum Beispiel nasser Sprungbalken)
 - Publikum
 - Konzentration (zum Beispiel Siegerehrung am Lautsprecher)
 - Schiedsrichter
- Qualifikationswettkampf (3 Versuche in einem Vorkampf)
- Betreuungslosigkeit
- Krampferscheinungen
- Verletzungen
- Verpflegung vor/während eines Wettkampfes
- Proben der Wettkampfverschiebung
- Dopingkontrolle
- Leistung morgens um 10 Uhr

Aufbauwettkämpfe

Auf einer fortgeschrittenen Stufe hat es sich bisher bewährt, die Wettkämpfe schwergewichtsmässig in Aufbau- und Hauptwettkämpfe zu differenzieren. An den sogenannten Vorbereitungs- oder Aufbauwettkämpfen sollte dem Resultat deutlich zweite Priorität beigegeben werden. Vielmehr sollte es darum gehen, ohne Druck und Resultatzwang unter Wettkampfverhältnissen experimentieren zu können, mit konkreten Zielsetzungen an jedem

dieser Tests im technisch-physischen und im psychischen Bereich einen Schritt weiterzukommen.

Mit den Aufbauwettkämpfen verfügt der Trainer im Hinblick auf den Formaufbau eines Athleten über ein wertvolles Steuerungsmittel. Bei der Festlegung von konkreten spezifischen Zielsetzungen für die einzelnen Aufbaumeetings sind sowohl die individuellen Eigenschaften des Athleten wie auch der momentane Stand der Vorbereitungen auf einen Hauptwettkampf hin ausschlaggebend. Unter konkreten Zielsetzungen für einen Aufbauwettkampf kann unter anderem die Anlaufgenauigkeit, Elemente in der Absprung- oder Flugphase, aber auch die Auflage des weitesten Sprunges im letzten Versuch beispielsweise verstanden werden.

An Aufbaumeetings ist es ebenfalls möglich, einen Athleten in diversen Disziplinen starten zu lassen und damit, wenigstens zu Beginn der Saison, der heute im internationalen Spitzensport notwendigen Spezialisierung etwas entgegen zu wirken und dem Athleten etwas mehr Abwechslung zu bieten.

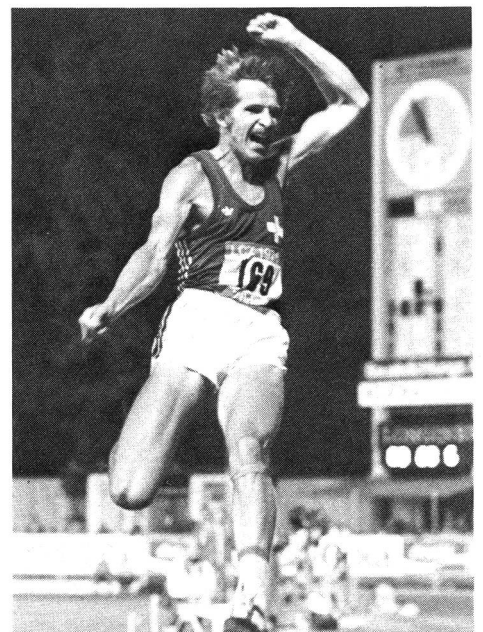
Wettkampffestigkeit

Die Wettkampffestigkeit als fünften leistungsbestimmenden Faktor ist eine Eigenschaft, die

sich erst in langjähriger Wettkampfpraxis erwerben lässt. Die daraus resultierende Leistungskonstanz ist neben der persönlichen Bestleistung ein ausschlaggebendes Kriterium bei der qualitativen Beurteilung eines Athleten. Spitzenleistungen sollten keine Eintagsfliegen sein, sondern in einem kontinuierlichen langfristigen Prozess wie Früchte reifen. Ein Athlet sollte demnach in der Lage sein, persönliche Höchstleistungen an mehreren Wettkämpfen pro Saison zu erreichen. Damit erhöht sich auch die Wahrscheinlichkeit eines guten Abschneidens an international wichtigen Meisterschaften.

Eine aussagekräftige Korrelation bezüglich Leistungskonstanz besteht zwischen der persönlichen Bestleistung und dem Leistungsdurchschnitt der 5 resp. 10 besten Saisonergebnissen. Je näher diese Durchschnittswerte an die persönliche Bestleistung herankommen, um so höher ist die Leistungskonstanz eines Athleten. Die nachfolgenden Graphiken und Tabellen zeigen die Werte von Rolf Bernhard in den Jahren 1972 bis 1977. Die Leistungskonstanz ist verblüffend. Mit zunehmender Wettkampferfahrung hatte der Athlet im Verlaufe der Jahre gelernt, sich auf wenige wichtige Wettkämpfe vorzubereiten und dort gute Resultate zu erzielen. Diese erfreuliche Entwicklung darf jedoch

keineswegs isoliert beurteilt, sondern muss immer im Gesamtrahmen des persönlichen Reifeprozesses von Bernhard gesehen werden.

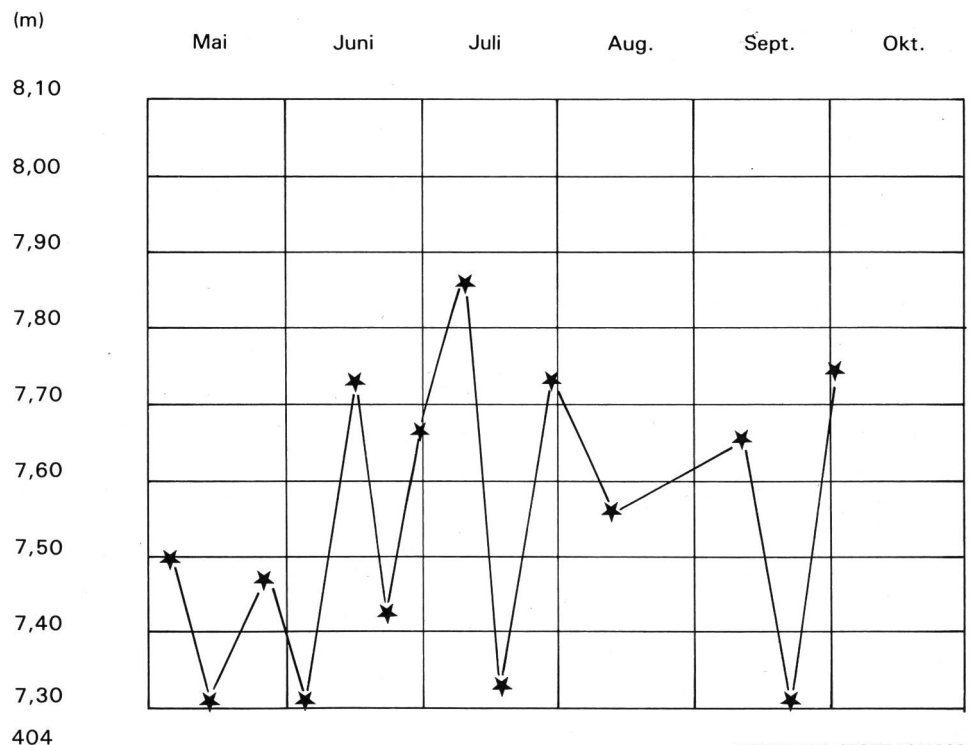


Photopress AG Zürich

Leistungsübersichten

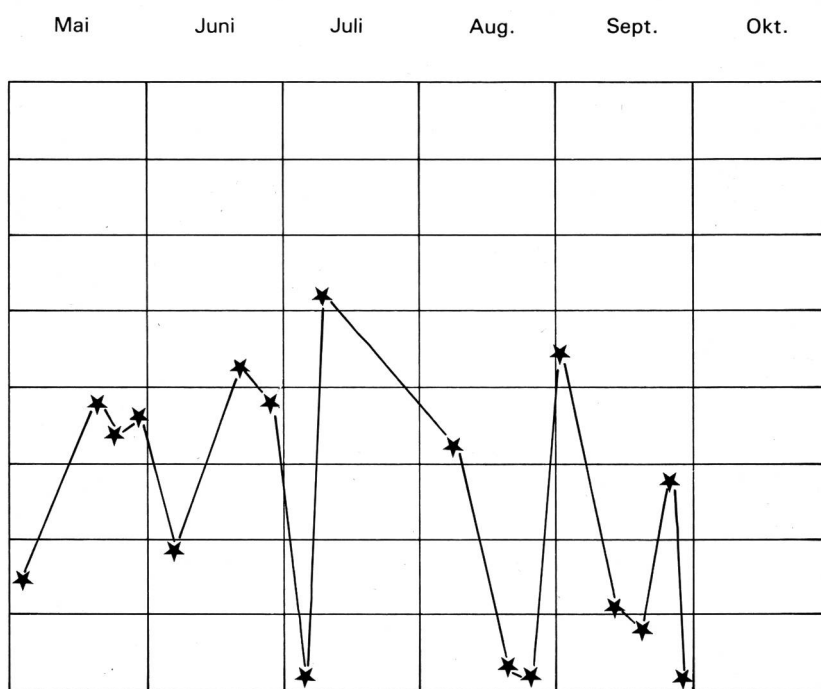
Leistungsübersicht 1972

| | |
|---------------------------------|--------|
| Bestleistung | 7,87 m |
| Durchschnitt 5 beste Resultate | 7,75 m |
| Durchschnitt 10 beste Resultate | 7,63 m |
| SM (2.) | 7,73 m |
| OS Qualifikation | 7,68 m |
| OS Final | |



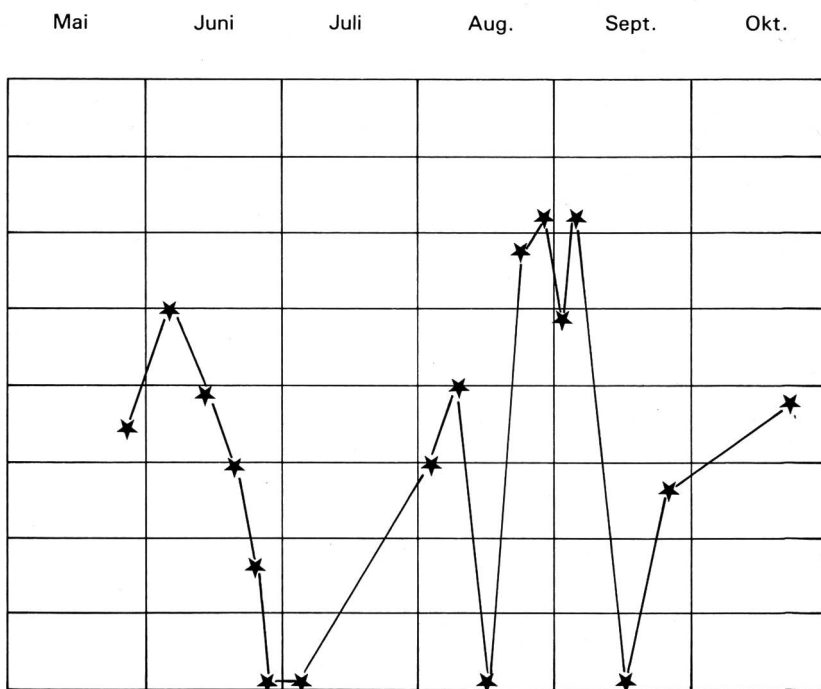
Leistungsübersicht 1973

| | | |
|---------------------------------|--------|------|
| | | (m) |
| Bestleistung | 7,81 m | 8,10 |
| Durchschnitt 5 beste Resultate | 7,72 m | 8,00 |
| Durchschnitt 10 beste Resultate | 7,66 m | 7,90 |
| SM | 7,72 m | 7,80 |



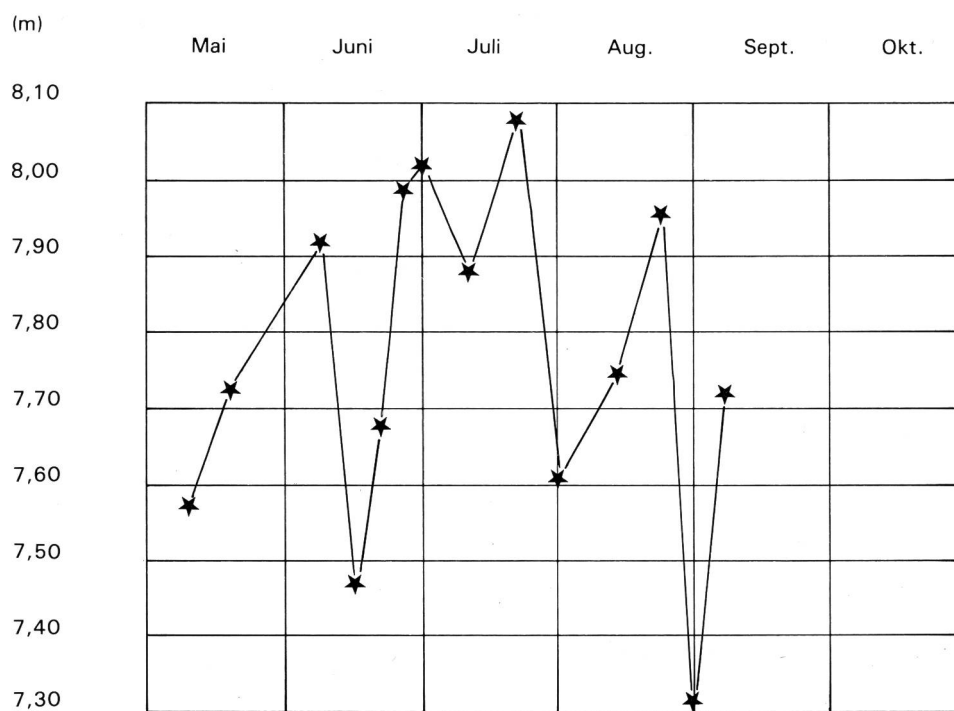
Leistungsübersicht 1974

| | | |
|---------------------------------|--------|------|
| | | (m) |
| Bestleistung | 7,91 m | 8,10 |
| Durchschnitt 5 beste Resultate | 7,85 m | 8,00 |
| Durchschnitt 10 beste Resultate | 7,75 m | 7,90 |
| EM Qualifikation | 7,77 m | 7,80 |
| EM Final (6.) | 7,91 m | 7,70 |
| SM (1.) | 7,70 m | 7,30 |



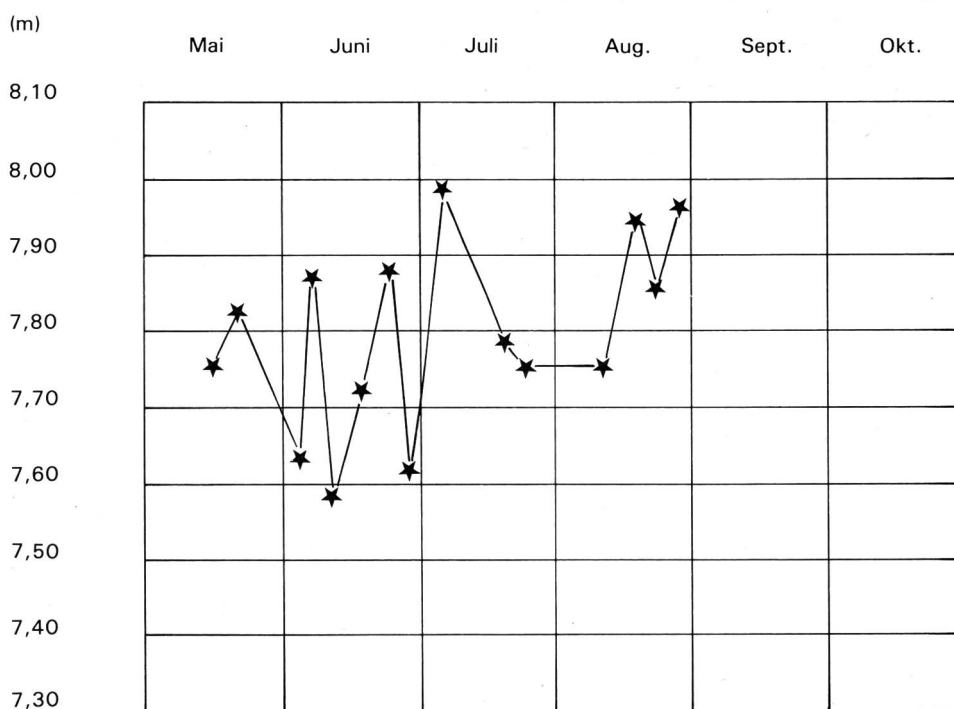
Leistungsübersicht 1975

| | | |
|---------------------------------|--------|-----|
| Bestleistung | 8,06 m | (m) |
| Durchschnitt 5 beste Resultate | 7,97 m | |
| Durchschnitt 10 beste Resultate | 7,85 m | |
| SM (1.) | 7,20 m | |



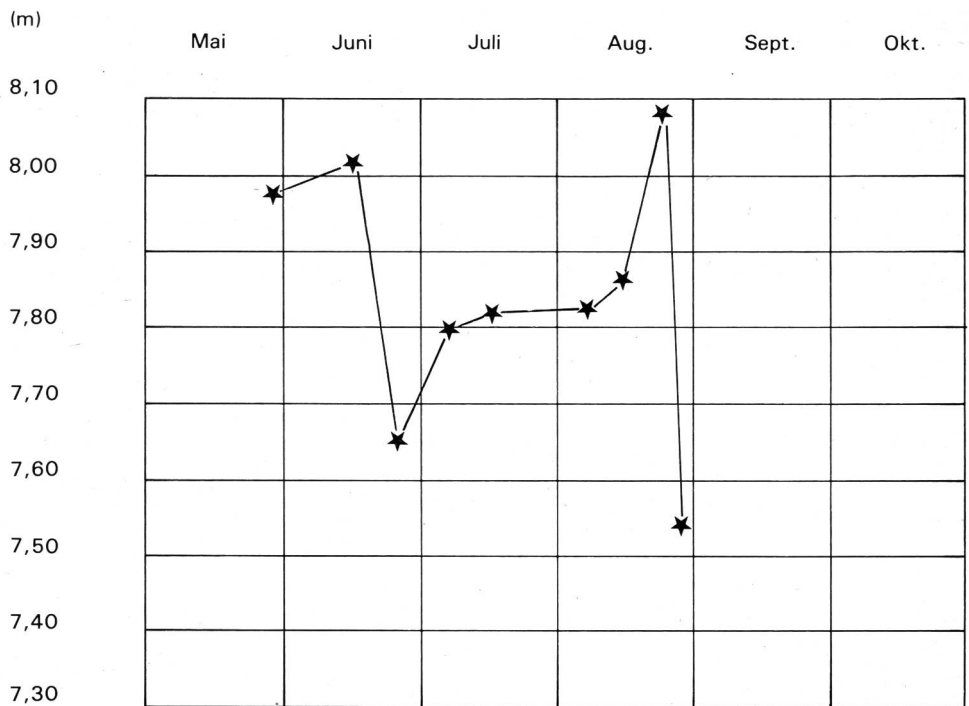
Leistungsübersicht 1976

| | | |
|---------------------------------|--------|-----|
| Bestleistung | 7,99 m | (m) |
| Durchschnitt 5 beste Resultate | 7,92 m | |
| Durchschnitt 10 beste Resultate | 7,86 m | |
| SM (1.) | 7,86 m | |
| OS Qualifikation | 7,79 m | |
| OS Final (9.) | 7,74 m | |



Leistungsübersicht 1977

| | |
|--------------------------------|--------|
| Bestleistung | 8,07 m |
| Durchschnitt 5 beste Resultate | 7,95 m |
| SM (1.) | 7,87 m |



Spezielle Wettkampfvorbereitung

Konzentrationsschulung

Vor allem in der Wettkampfsaison gehört das wettkampfmässige Training zu einem festen Bestandteil des Trainingspensums. Verständlicherweise ist es aber ausgesprochen schwierig, realistische Wettkampfbedingungen zu simulieren (Modelliertes Training). Im physischen Bereich kann eine durchaus vergleichbare Belastung erreicht werden, die entsprechende psychische Belastung lässt sich aber praktisch nicht oder nur in beschränktem Rahmen erreichen.

Rolf wandte im Bereich der Konzentrations-schulung eine eigene Methode an. Während des Gewichtstrainings liess er ein Tonband mit Publikumslärm und Lautsprecheransagen laufen. Dabei versuchte er, trotz Lärmeinwirkung, sich voll auf die zu absolvierende Übung zu konzentrieren. Auch mit kontinuierlicher Steigerung der Lautstärke schaffte er es mit der Zeit, den Lärm um sich herum praktisch nicht mehr zu realisieren. Die volle Konzentration war vorhanden.

Trainings-/Wettkampfzeit

Jeder Athlet hat in seinem täglichen Ablauf mit Schule, Beruf, Familie seine fixierten Trainingszeiten. Dabei spielt sich der grösste Teil des Trainings am Abend ab. Unter Umständen hat sich der Körper jahrelang daran gewöhnt, seine

sportliche Leistung am Abend zu erbringen. Die kleine Umstellung auf Wettkämpfe am Nachmittag liegt dabei durchaus im Bereich des Möglichen.

Anders verhält es sich jedoch, wenn ein Wettkampf am Morgen stattfindet. Da treten die individuellen Unterschiede der einzelnen Athleten in erhöhtem Masse an den Tag. Nicht jedem gelingt die Umstellung auf Anheb. Viele Athleten können sich nur mit grosser Mühe frühmorgens auf Trab bringen.

Rolf Bernhard war an den OS 1979, an der EM 1974 und an den OS 1979 in der Situation, den Qualifikationswettkampf bereits morgens um 10 Uhr bestreiten zu müssen.

In weiser Voraussicht wurde diesem Umstand bereits im Training Rechnung getragen. Einige Wochen vor dem entscheidenden Ereignis wurde jeweils der Qualifikationswettkampf, inklusive Aufstehen morgens um fünf Uhr, wöchentlich einmal durchgespielt. Rolf Bernhard musste in nur drei Sprüngen versuchen, die geforderte Limite von 7,80 m zu übertreffen.

Oft mag der Erfolg in den Details zu suchen sein. Sowohl an der EM in Rom wie auch an den beiden Olympiaden in München und Montreal konnte sich Rolf jeweils für den Hauptwettkampf qualifizieren.

Technischer Kommentar zu den Reihensbildern auf Seite 408

- Sehr gute Absprungvorbereitung (Bild 1): leichtes Senken der Hüfte bei aufrechter Rumpfhaltung, aktives Bodenfassen des fast gestreckten Sprungbeines vor dem Körperschwerpunkt, flaches Aufsetzen des Fusses.
- Ausgezeichnete Abflughaltung (Bild 2): Gestrecktes Sprungbein, hoher Einsatz des gebeugten Schwungbeines, Absprungunterstützung durch entsprechende Arm- und Schulterarbeit («Achselzucken»). Oberkörper aufrecht, Blick geradeaus.
- Flugphase (Bilder 3 bis 8): Laufsprungtechnik mit 2½ Schritten in der Luft, ausgeprägte Schreitbewegungen (nicht nur «Zappeln») asymmetrische Armbewegung zur Gleichgewichtserhaltung.
- Gute Landung durch weites Vorgreifen der Beine. Die Arme sind kurz vor der Landung hinter dem Oberkörper, damit sie bei der Bodenberührung der Beine aktiv nach vorne geschwungen werden können, um ein Zurückfallen zu vermeiden (Bilder 6 bis 9).

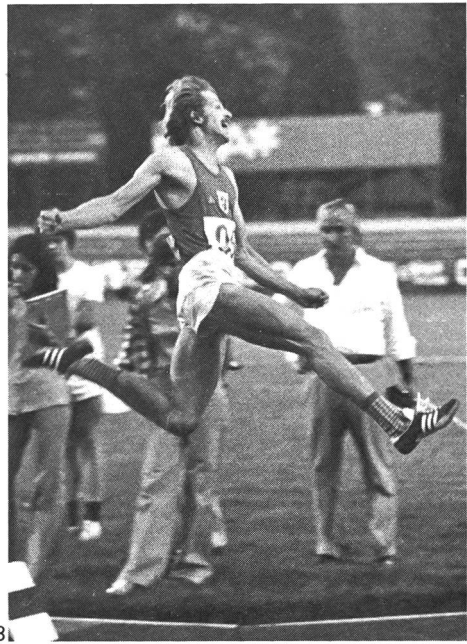
Fotos: Hans Spielmann
Text: Ernst Strähl



1



2



3



4



5



6



7



8



9