

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	38 (1981)
Heft:	3
Artikel:	Der Diskuswerfer von Myron und die Frage der altgriechischen Wurftechnik
Autor:	Etter, A.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-993786

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: 13.01.2026

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

Der Diskuswerfer von Myron und die Frage der altgriechischen Wurftechnik

Ph. A. Etter



Abb. 1: Statue eines Diskuswerfers nach Myron. Man beachte auch den Griff.

Die altgriechische Leichtathletik hatte, verglichen mit jener unserer heutigen Olympischen Spiele, nur ein winzig kleines Programm. Es zählten dazu drei reine Läufe (in Olympia über zirka 190 m, zirka 380 m und, wie man annimmt, zirka 4 km), der Diskuswurf, ein Speerwurf und eine Sprungübung. Mit dem Aufkommen der neuen olympischen Bewegung gegen Ende des 19. Jahrhunderts erwachte auch ein besonderes Interesse für den altgriechischen Sport¹. Dessen bedeutendster hinterlassener Repräsentant, der «Diskuswerfer» von Myron, hat wohl bewirkt, dass die betreffende griechische Übung in das neue olympische Programm aufgenommen wurde. Von dieser berühmten Statue sind allerdings nur Kopien erhalten, das im 5. Jahrhundert vor Christus entstandene bronzenen Original ist verloren gegangen. Eine Frage, die sich im Zusammenhang mit dem griechischen Sport stellt und die man, natürlich besonders für den Diskuswurf, gleich vom Anfang der neuen olympischen Bewegung an zu beantworten versuchte, ist jene nach den *Bewegungsabläufen* der zwei griechischen Würfe und der Sprungübung. Die Griechen haben uns keine Angaben hinterlassen – in Frage kämen vollständige und genaue Texte sowie ausreichende Bildfolgen – aus denen man diese Abläufe ohne weiteres erkennen könnte. – Wir beschränken uns hier in diesem Artikel auf den Diskuswurf.

Zur Methode für die Feststellung von Bewegungsabläufen

Bei allen heutigen leichtathletischen Wurfübungen handelt es sich um Weitwürfe. Es wird darum stets der nach den Umständen günstigste Ablauf angestrebt. Wir sprechen im folgenden von Optimalablauf. Man kann sodann «uneingeschränkte» und «eingeschränkte» Optimalabläufe unterscheiden. Ganz eindeutig «eingeschränkt» sind zum Beispiel die Abläufe beim heutigen Kugelstossen und beim heutigen Speerwurf, weil hier der für das Gerät an sich vorteilhafteste Ablauf durch Regeln verboten ist. Die Kugel würde am besten mit beiden Händen gefasst, die dabei einen «Korb» bilden, und sie würde dann in einer oder mehreren Drehungen herumgeschwungen und daraus weggeschleudert. Beim Speerwurf stellte es sich seinerzeit heraus, dass ein Drehwurf (sogenannter Spanischer Stil) günstiger wäre als der Wurf aus Anlauf.

Beim griechischen Diskuswurf handelte es sich nun ebenfalls um einen Weitwurf. Es ist darum klar, dass auch hier ein Optimalablauf verwendet worden sein muss. Einschränkende Regeln sind keine übermittelt.

Diskus: Man nimmt aufgrund der griechischen Literatur an, der Diskus sei ursprünglich aus Stein gewesen. Die zahlreichen gefundenen Scheiben sind alle aus Metall und zwar meistens aus Bronze. Sie haben Kreisform, sind dünn und erhöhen sich, im Unterschied zum heutigen Diskus, vom Rand zur Mitte nur sehr wenig. Gewicht und Masse der gefundenen Stücke sind recht verschieden.

Annahmen

Bei den frühen Annahmen bestand das Handicap fehlender leichtathletischer Erfahrung. Man suchte sich an die Abbildungen zu halten.

1. Älteste Annahme: Pendelschwingen unten zurück und unten vorwärts und darauf Abwurf². Dieser Ablauf wird hier im folgenden als «Untenschwung» bezeichnet.

2. «Kreisschwung» von Julius Jüthner: Zurückkreisen über den Kopf, unten Vorwärtschwingen und Abwurf. Zu dieser Annahme kam Jüthner durch griechische Abbildungen, wo der Diskus bei zurückgestelltem linken Fuß über dem Kopf gehalten ist.

Beim ersten offiziellen Wettkampf im heutigen Diskuswurf, an den ersten neuolympischen Spielen 1896 in Athen, wurde vor allem der «Untenschwung» verwendet. Der Diskuswurf war ja als Wiederaufnahme der griechischen

Übung gedacht. Die Athleten fanden dann aber bei ihrer freien Suche nach dem Optimalablauf schon bald in den Grundzügen die viel günstigere heutige Technik mit Körperdrehung heraus. Von Seiten der Sportkreise wurde nun auch diese Technik für den griechischen Wurf gehalten³. Die Auseinandersetzung darüber, welches der griechische Ablauf gewesen sei, ging auf dem Papier weiter. Dabei wurden die alten Annahmen von Kurzabläufen zum Teil auch variiert, ohne dass sie dadurch sportliche Tauglichkeit erlangt hätten.

Besondere Umstände des griechischen Diskuswurfs

Der heutige Diskuswurf konnte nicht zur griechischen Technik führen, weil man seinerzeit ein vom antiken Metalldiskus doch recht verschiedenes Gerät gewählt hatte. Zum dünnen Metalldiskus gehören ein Griff und ein Optimalablauf, die sich vom heutigen Griff und der heutigen Wurftechnik deutlich unterscheiden, aber genau zu den griechischen Abbildungen passen. (Die deutschen Turner verwendeten kurz nach 1900 vorübergehend einen dünnen Metalldiskus, was aber auf den Bewegungsablauf offenbar keinen allzu grossen Einfluss hatte⁴. Der Schreibende benützte für seine Versuche ebenfalls einen solchen Turner-Diskus.)

Optimalablauf

Zum Griff: Der gleiche Griff wie für den heutigen Diskus erweist sich für einen dünnen Metalldiskus als nicht unbedingt günstig. Einmal ist hier die Gefahr, dass das Gerät bei Schwankungen während des Schwingens aus der Hand schlägt, natürlich bedeutend grösser als beim erheblich dickeren heutigen Diskus. Dann drückt beim heutigen Griff der dünne Rand eines Metalldiskus recht empfindlich gegen die Finger.

Günstiger Griff: Der dünne Diskus wird bei zusammengeschlossenen vier vordern Fingern um den Rand herum *festgehalten*. Der Daumen liegt wie beim heutigen Griff abgespreizt auf dem Diskus. Diesen Griff zeigen wie gesagt auch die griechischen Abbildungen.

Zum Ablauf: Wenn man bei der heutigen Wurftechnik ein Griff der Statue von Myron verwendet, kann der Diskus beim Abwurfschlag nicht richtig getroffen werden, weil er, bei aneinander geschlossenen vier vordern Fingern, an einem zu kurzen Teil des Randes gefasst ist. Der im folgenden dargestellte uneingeschränkte Optimalablauf für den dünnen Metalldiskus weist nun aber diesen Nachteil nicht auf.

Uneingeschränkter Optimalablauf (für rechtshändigen Wurf beschrieben)

Ausgangsstellung und Ankreisen: Der Werfer steht mit Blick zur Wurfrichtung und hat den linken Fuß vorausgestellt. Er kreist den Diskus vorn aufwärts und vorn abwärts und unten zurück an.

Ablauf: Zweimaliges Herumkreisen über den Kopf zurück, wobei zum zweiten Herumkreisen noch eine ganze Drehung des Werfers um sich selbst nach links herum stattfindet. Das erste Herumkreisen verläuft ungefähr in senkrechter Ebene, beim zweiten wird die Bahn des Diskus infolge der Drehung zunehmend seitlich ausgebogen. Der Werfer beugt beim Zurückkreisen jedesmal den rechten Arm über dem Kopf, und er streckt ihn nachher wieder.

Stellungswechsel der Beine: Der Werfer stellt zum ersten Zurückkreisen den linken Fuß hinter den rechten zurück, und er setzt ihn beim zweiten Zurückkreisen wieder nach vorn. Der rechte Fuß wird bei der Drehung am Boden um sich selber gedreht. Die Drehung erfolgt also «an Ort». (Vergleiche Abb. 3.)

Abwurf: Nach dem Vorwärtsstellen des linken Fusses beim zweiten Zurückkreisen erfolgt der Abwurf durch Vorwärtsdrehen des Oberkörpers, seitliches nach vorn und aufwärts Ziehen und gleichzeitiges Strecken des rechten Armes. Der Diskus verlässt die Hand wie beim heutigen

Wurf nach der Seite des Daumens und wird durch den Schlag mit Hand und Fingern ins Rotieren versetzt.

Es wurde schon gesagt, dass bei Verwendung der heutigen Wurftechnik und des Griffes der Statue von Myron der Diskus durch den Abwurfschlag nicht richtig getroffen werden könne, weil er an einem zu kurzen Teil des Randes gefasst sei, und dass dieser Nachteil bei dem eben beschriebenen Ablauf nicht bestehe. Das hat folgenden Grund. Durch das Beugen und wieder Strecken des Arms beim Abwurfschlag ergibt es sich, dass der Diskus am Rand etwa um drei Viertel nach rechts herum, also im Sinn des späteren Rotierens, gedreht wird (er wird dabei zugleich auch auf die andere Seite gedreht). Das schafft eine Wirkung: eben eine Dreiviertel-Drehung, wie sie beim heutigen Diskuswurf und heutiger Wurftechnik auch von den grössten Händen nicht erreicht wird.

Gründe zugunsten dieser Annahme

1. Die Abbildungen 2 zeigen den besondern Griff. Ferner lässt sich aus ihnen eine Bildfolge des ersten Zurückkreisens zusammenstellen, wobei die Position des «Diskuswerfers» von Myron die letzte noch abgebildete ist. Wenn man den «Diskuswerfer» nicht in der üblichen Ansicht, sondern nach der Richtung des Kreisens verstanden von hinten und von vorn betrachtet, sieht man die Drehung nach links herum gut

voraus. (Auf diesen Umstand hat der Archäologe Ernst Buschor schon vor 40 Jahren hingewiesen⁵.) Bei den angenommenen Kurzabläufen bedeutet das von den Abbildungen angezeigte Zurückstellen des linken Fusses einen Nachteil, beim beschriebenen Optimalablauf ist es genau richtig.

Dafür, dass vom Anfang des Ablaufs eine ganze Reihe von Abbildungen vorhanden ist (wobei gleiche Stellungen wiederholt abgebildet sind), vom weitaus grössten Abschnitt dagegen keine einzige oder wenigstens keine gesicherte, lassen sich auch gute gestalterische Gründe anführen. Wichtig dürfte vor allem folgende Überlegung sein. Eine solche Abbildung aus einem Bewegungsablauf weckt, wenn einigermassen gut gewählt, bei einem den Ablauf kennenden Betrachter den Eindruck vom noch folgenden Teil des Ablaufs. In diesem Sinn eignet sich zum Abbilden am besten also eine möglichst frühe Stellung, wo man sich zudem auch günstig in die Bewegung hineindenken kann. Man darf ruhig behaupten, dass die Stellung des «Diskuswerfers» von Myron in dieser Hinsicht für den beschriebenen uneingeschränkten Optimalablauf sozusagen die ideale Lösung bedeutet. Die Bewegung ergibt sich hier für einen längeren Abschnitt, nämlich bis zum zweiten Zurückkreisen über den Kopf, weitgehend aus der gezeigten Stellung heraus und kann so sehr leicht vorausgesehen werden.

2. Wer in der Lage ist, mit einem der immer noch vorhandenen deutschen Turner-Diskeln aus der Zeit kurz nach 1900 den betreffenden Optimalablauf zu erlernen, kann selber feststellen, beziehungsweise auch andern vorführen, wie schön und elegant dieser Ablauf ist.

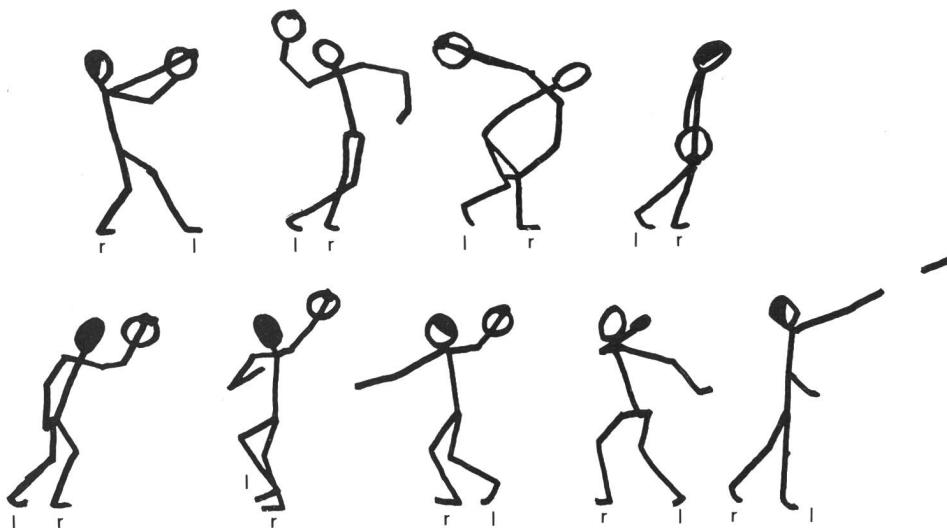


Abb. 2: Optimalablauf für einen dünnen Metalldiskus. Obere Reihe: Ankreisen und erstes Herumkreisen über den Kopf zurück. Die ersten drei Stellungen hier entsprechen jenen von griechischen Abbildungen. (Die erste Stellung findet sich wiederholt in der Vasenmalerei, die zweite auf einer Münze von der Insel Kos und auf einer Amphora im Museum Neapel, die dritte ist jene des «Diskuswerfers» von Myron, sie ist auch auf Gefässen abgebildet.) Untere Reihe: Zweites Herumkreisen über den Kopf zurück und Abwurf.



Abb. 3: Zum Stellungswechsel der Beine im Ablauf. Der linke Fuß, der zum Ankreisen vorn steht, wird beim ersten Zurückkreisen hinter den rechten zurück und beim zweiten Zurückkreisen wieder nach vorn gestellt. Der rechte wird bei der Drehung am Boden um sich selber gedreht.

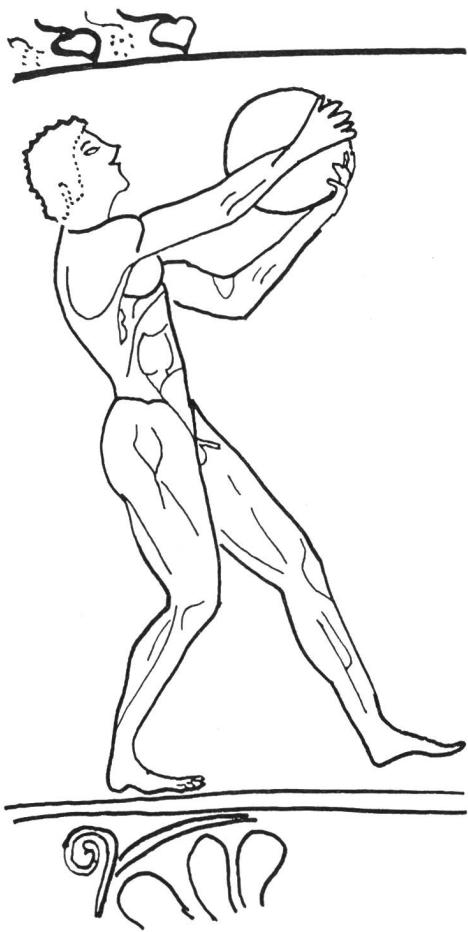


Abb. 4: Ankreisen des Diskus. (Krug, Museum Berlin. Zeichnung nach einer Abbildung in Sport der Hellenen. Katalog zu einer Ausstellung in Berlin, Berlin 1936, S. 80, Angaben ebenda, S. 27, N. 89)

3. Die altgriechischen Leichtathleten waren zu ihren Übungen *barfuss*. Die angenommenen Abläufe müssen darum auch dem Erfordernis genügen, dass sie sich, im Unterschied zu den Abläufen aller heutigen Sprung- und Wurfübungen für Barfuss-Ausführung eignen. Das trifft für den genannten Optimalablauf des Diskuswurfs zu, obwohl es sich dabei um einen ausgebildeten Ablauf handelt. Das Tragen von Schuhen wirkt sich hier sogar nachteilig aus.

(Es stellt sich noch die Frage, ob für den ursprünglichen Steindiskus vielleicht ein anderer Bewegungsablauf verwendet wurde als für das Metallgerät. Diese Frage muss jedoch offen gelassen werden. Wir wissen mangels gesicherter

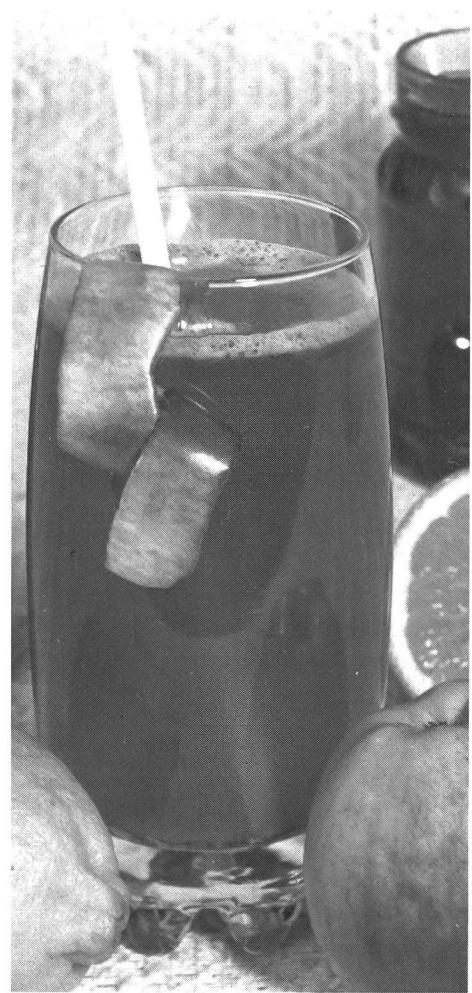
Funde nicht, wie der Steindiskus aussah, und können so nicht feststellen, ob er gegebenenfalls einen andern Optimalablauf verlangte. Immerhin lässt sich folgendes sagen. Es ist anzunehmen, dass die griechischen Athleten auch zur Zeit der Steindisken barfuss waren. Das legt die Annahme einer für Barfuss-Ausführung geeigneten Wurftechnik nahe. Aus diesem Grund kommt darum auch für die steinerne Scheibe weniger die heutige, ziemlich stark gebauchte Diskusform als die flachere des späteren Metallgeräts in Frage.)

Anmerkungen

- ¹ Zum Beispiel: Julius Jüthner, Antike Turngeräte, Wien 1896.
- ² Die Annahme des «Unterschwungs» vertritt unter anderem E. Norman Gardiner in Greek Athletic Sports and Festivals, London 1910.
- ³ Zum Beispiel Carl Diem, 776 vor Christus Olympiaden 1964, Stuttgart 1964, S. 45.
- ⁴ Fred Jent, Leichtathletik – Einst und jetzt, Bern 1942, S. 54, 57.
- ⁵ Vergleiche dazu Hermann Bengtson, Die Olympischen Spiele in der Antike, Zürich 1971, 41 f.: Ernst Buschor, Der Diskuswerfer in: Der Aquädukt. Ein Jahrbuch, München und Berlin 1938.

Die Gruppe der Nichtraucher

Der Sportmediziner Eide-Dittmar Lübs von der Gesamthochschule Kassel untersuchte die Rauchgewohnheiten von Mitgliedern der Nationalmannschaften verschiedener Sport-Disziplinen und kam dabei zu überraschenden Ergebnissen. Männliche Spitzensportler sind zu 87 Prozent Nichtraucher, und nur eine von zehn Spitzensportlerinnen greift regelmäßig zur Zigarette. Aber selbst diese Raucher-Truppe gönnt sich nur höchstens fünf Zigaretten täglich. Die wenigsten Raucher fand der Professor bei den Absolventen von Ausdauersportarten (Laufen, Schwimmen oder Tennis), während bei den Gewichthebern, Tänzern, Reitern oder Schützen 20 Zigaretten und mehr pro Tag keine Seltenheit waren. Der Professor ist selbst Nichtraucher und hält sich «mit Tennis, Fussball und Skifahren fit». Seine Rauchabstinentenz nennt er «das Ergebnis meiner sportlichen Ambitionen und der Vorbildfunktion Elternhaus». Dort sei nicht geraucht worden, und das mache «viel aus bei jungen Menschen».



Copyright by Flora-Press, Luzern

Apfelsaft-Energiedrink

Apfelsaft ist etwas vom Vollkommenen, was uns die Natur an Nähr- und Aufbaustoffen bietet kann. Er wird auch von Sportlern gern getrunken, weil der Körper den in diesem reinen Fruchtsaft enthaltenen Fruchtzucker rasch in Energie umwandelt. Was Sportler fit macht, ist besonders in dieser Jahreszeit auch für jung und alt das richtige. Apfelsaft schmeckt zum Essen und dazwischen stets erfrischend. Ein besonders potenter Energiespender ist der nachfolgend beschriebene Drink.

Zutaten: 1 Liter Apfelsaft, 5 Esslöffel flüssiger Honig, 1 Orange, 1 Zitrone, etwas Zimt.

Zubereitung: Honig mit dem Saft der Zitrone und Orange mischen, Zimt dazugeben und mit Apfelsaft auffüllen.

FLP.