

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 3

**Artikel:** Yamashita gestern und heute

**Autor:** Mägerli-Bechter, Barbara / Hübner, Klaus

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993501>

### **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:** 31.12.2025

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

**Auch die Turntechnik  
entwickelt sich**

## Yamashita gestern und heute

Barbara Mägerli-Bechter  
Klaus Hübner



Der Hüftwinkel muss mindestens auf 90 Grad geschlossen werden, um Gnade vor den strengen Augen der Kampfrichter zu finden. (dk)

**Welcher ist der «richtige» Yamashita? Der, der in der ersten Flugphase gebückt ist und nachher geöffnet wird oder derjenige, der gestreckt angefliegen – und während der zweiten Flugphase gebückt und wieder gestreckt wird? Diese Frage bewegt im Moment viele Gemüter der Geräteturnszene. Das Thema verdient als exemplarisches Beispiel einer zeitgemässen Erscheinung eine nähere Betrachtung.**

Als Haruhiro Yamashita 1962 an den Weltmeisterschaften in Prag zum ersten Mal seinen «Yamashita» sprang, gelang ihm eine kleine Sensation. Es war der erste Sprung überhaupt, bei dem die Hüfte über die Schultern hinwegkatapultiert wurde. Vorher blieben die Schultern immer höher als die Hüfte (Abb. 1). Dieser Pionier der Überschlagssprünge ist in Abb. 2 dargestellt.

Die Turngeräte, die Haruhiro Yamashita damals zur Verfügung standen, unterscheiden sich von den heutigen Wettkampfgeräten etwa so, wie ein Telemarkski von einem heutigen Abfahrtski. Dieser erste «Überschlagsprung» wurde von einem harten Holzbrett, über ein

nicht gefedertes Pferd gesprungen. Unter solchen Bedingungen war es gar nicht anders möglich, als einen Überschlag gebückt anzuspriegen.

Die zunehmenden Federeigenschaften der Sprungbretter erlaubten es, die Sprünge schwieriger zu gestalten und die Technik zu verbessern. Der nächste

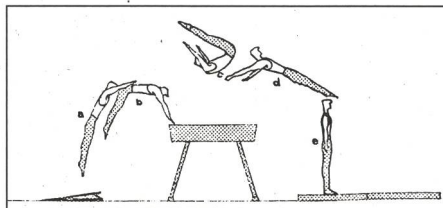


Abb. 2: Sprung (aus ABC des Kunstturnens)

Entwicklungsschritt war demzufolge der gestreckte Überschlag (Abb. 3).

Die weitere Material- und gleichzeitige Technikentwicklung (noch bessere Sprungbretter und federnde Pferde) liessen das Thema von Yamashita – Bücken und Öffnen des Hüftwinkels – wieder aufnehmen, jetzt allerdings den technischen Möglichkeiten entsprechend: Schliessen und Öffnen des Rumpf-Hüftwinkels nach dem gestreckten Anflug. In dieser Form war der «neue» Yamashita mit  $\frac{1}{2}$  Drehung 1989 Pflichtsprung bei den Kunstturnerinnen (Abb. 4).

Mit seinem Überschlag hat Haruhiro Yamashita eine enorme Entwicklung eingeleitet. Ob er wohl darauf beharren würde, dass nur sein damaliger Sprung so genannt werden darf?

### Technikhinweise für den «neuen» Yamashita

Flacher Einsprung ins Mini-Trampolin oder aufs Brett; möglichst schnelles Stützen auf Kasten oder Pferd, damit die Beine den Stützpunkt überholen, respektive überfliegen können. Abstoss der Arme und Schliessen des Hüftwinkels auf mindestens 90 Grad (Arme und Rumpf gehen zu den Beinen), Öffnen des Bein-Rumpfwinkels zur Landung (Abb. 5).

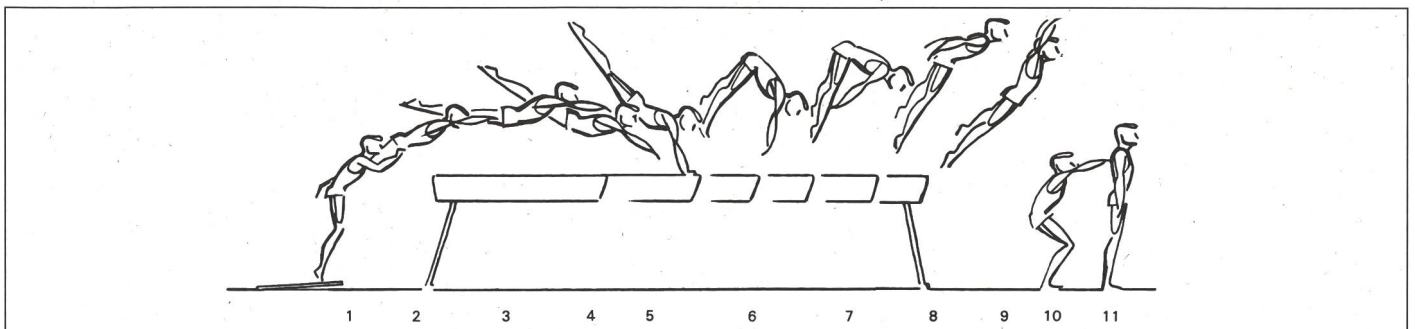
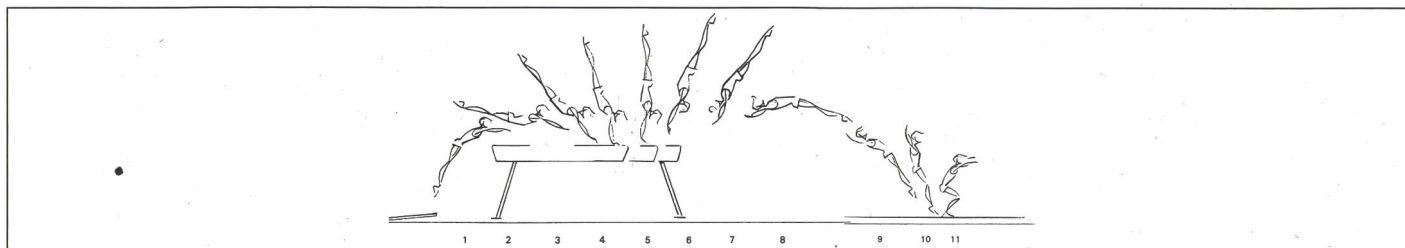
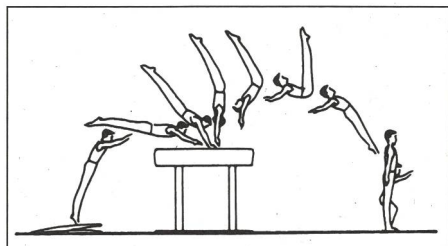
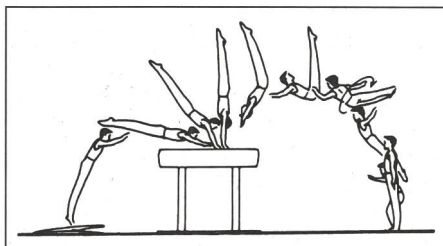
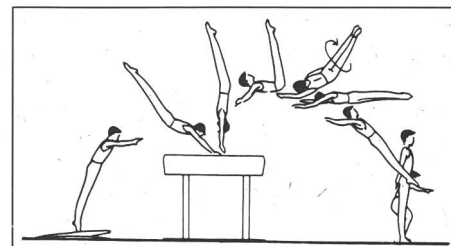
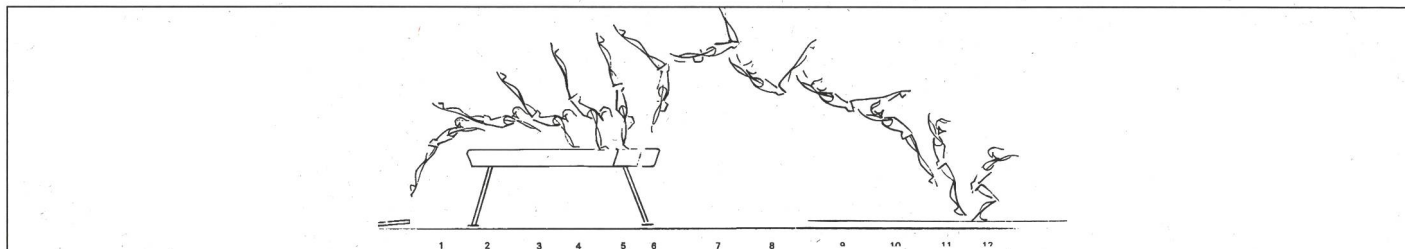


Abb. 1: Grätsche (aus Kunstturnen Technik Methodik)



Abb. 3: **Überschlag vorwärts** (aus Kunstturnen Technik Methodik)

Yamashita

Abb. 4: **1/2 Drehung****1/4 Drehung**  
(aus Intern. Turnerbund Wertungsvorschriften)Abb. 5: **Überschlag vorwärts mit Beugen und Strecken des Körpers** (aus Kunstturnen Technik Methodik)

Wenn Partnerschaft und Sicherheit zählen, dann ...

**ALDER & EISENHUT**  
Turn- und Sportgerätefabrik

8700 Küsnacht ZH    9642 Ebnat-Kappel SG  
Tel. 01/910 56 53    Tel. 074/3 24 24  
Fax 01/910 57 10    Fax 074/3 24 03

**Schiedsrichter  
verliert  
gegen  
Publikum  
mit  
1:15 000  
Pfeifen.**

**Wir wollen's  
anders.**

**Wir  
wollen  
fairen  
Sport.**

**SLS-Initiative  
für Fairplay.**



## Der Grümpler

### Grümpelturniere + Volkssportanlässe (jede Sportart ist willkommen!)

Inseraten-Tarife bei «Der Grümpler»  
A. Bassin, Arvenweg 11, 4528 Zuchwil

Erscheint 2x jährlich

**Sommer • Grümpler**    Mitte April  
**Inseratenschluss**    19. März

Mitte April am Kiosk erhältlich

**Winter • Grümpler**    Mitte Oktober  
**Inseratenschluss**    1. Oktober



**Sport+Erholungs-  
Zentrum**  
**berner oberland**    **Frutigen**    800 m ü.M.



Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 Betten, hauptsächlich  
Zwölfer- und Sechserzimmer – Aufenthaltsräume –  
Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Ten-  
nisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf – Kunststoff-  
platz: für Hand-, Korb- und Volleyball und Tennis.  
Vollpension ab Fr. 34.-.  
Für **Sport- und Wanderlager, Skilager.**