

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 6 (2004)
Heft: 4

Artikel: Höhenflüge statt Flops
Autor: Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991521>

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: 14.01.2026

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

Höhenflüge statt

Die Leichtathletik und damit auch der Hoch- und Weitsprung haben einen schweren Stand. Statt sich abwechslungsreichen und motivierenden Sprungformen zuzuwenden, orientieren sich viele Unterrichtende nach wie vor an den Techniken der Weltbesten.

Roland Gautschi

«**S**chitter bis bewölkt». So schätzt Stefan Bichsel, Turn- und Sportlehrer, Leichtathletiktrainer und Initiator des Kids-Cup (siehe Beitrag Seite 16 und 17), die Situation der Leichtathletik in der Schule ein. Die Leichtathletik habe sich vom «Selbstläufer» zum «Spezialfall» entwickelt. Ob ihr die nötige Aufmerksamkeit geschenkt wird, steht und fällt je länger, je mehr mit der Lehrperson und ihrem persönlichen Engagement. Bichsel ist mit seiner Meinung nicht alleine. Auch in den sportpädagogischen Zeitschriften aus Deutschland wird seit längerem der Niedergang der leichtathletischen Disziplinen beklagt. Dieter Brodtmann stellte schon vor sieben Jahren in der Zeitschrift «Sportpädagogik» fest: «Die Leichtathletik ist dem Schulsport als Existenzgrundlage schon weithin verloren gegangen. Zwar steht sie noch mit einem hohen Anteil auf dem Papier der Lehrpläne und Richtlinien, aber – und das ist entscheidend – im Denken und Wünschen der Schülerinnen und Schüler wird ihr Anteil immer geringer.» Wie konnte dies geschehen, wenn wir davon ausgehen, dass Laufen, Werfen – und in unserem Fall das Springen zu den Grundformen der Bewegung gehören und die Basis aller sportartspezifischen Techniken bilden?

Die Neuntklässler sollen anlaufen, auf dem obersten Kastenteil einbeinig abspringen und über das Gummiseil setzen. Die Schüler fragen: «Wie denn?» «Mit welcher Technik?» Der Sportlehrer zuckt die Schultern: «Wie ihr wollt, ausprobieren!» Die ersten Sprünge sind etwas zaghaft. Nach dem Absprung ziehen die Fünfzehnjährigen die Beine an und landen auf den Füßen. «Das ist zu tief, können sie nicht höher stellen?» ruft ein Schüler aus der Gruppe. Der Sportlehrer gehorcht und fährt die Hochsprunglatte hoch. (Beobachtungen in einer Sportlektion, März 04)

Sind die Besten gute Vorbilder?

Früher kannte man den Weitsprung aus dem Stand, seitwärts, rückwärts, mit Unterhaken den Höhenprung aus dem Stand, durch das Schnurfenster

oder den Rückenroller, das Hockspringen, der Scher-, Kehr- und Rollsprung. Bei den Wettkämpfen des Mittelalters gab es für die Springer oft mehrere Disziplinen. Aus Aufzeichnungen geht hervor, dass die Springer an den im Jahre 1456 durchgeführten «freien Spielen» in Zürich sechs Sprünge (je drei Hoch- und Weitsprünge) absolvieren mussten. Im Zuge von Vereinbarungen und Reglementierungen ist diese reiche Palette äusserst vielfältiger leichtathletischer Sprungformen im Laufe der Jahr-

Die Schüler laufen jetzt schneller an, drücken auf dem Kastenteil ab und schrauben sich in die Höhe. Manche stürzen kopfüber nach unten. Die Weichmatte lässt eine Hechtrollenlandung zu. Einige überschätzen sich und reißen die Latte. Die ungewohnte Aufgabenstellung verlangt nach kreativen Lösungen. Reto, ein schwerer, kräftiger Schüler, lässt sich herausfordern. Er springt ab, dreht sich um das Seil und erfindet einen neuen Sprung, eine Mischung aus Wälzer und Roller. Seine Kollegen ahmen die neue Technik sofort nach.

hunderte verschwunden. Dies ist, betrachtet man ausschliesslich die hoch spezialisierte Spitzensportleichtathletik, nicht allzu schlimm. Leider orientiert man sich jedoch auch in der Schule vornehmlich an den Techniken der Weltbesten und lehrt, bezogen auf den Hochsprung, den nach seinem Erfinder benannten Fosbury-Flop. Die Leichtathletik verlässt damit «den für Kinder und Jugendliche motivationspsychologisch reizvollsten Bereich, das Erwerben und Anwenden neuen Bewegungskönnens in attraktiven Handlungssituationen», beschreibt es Brodtmann treffend. Obwohl auch das Autorenteam des neuen Lehrmittels «Sporterziehung» das Problem erkannt und ihr Konzept dementsprechend angepasst hat («Leichtathletik» wurde zu «Laufen, Springen und Werfen»), scheint diese Neuorientierung noch nicht die erwünschten Früchte zu tragen. Rolf Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik: «Meist werden, sowohl im Verein als auch in der Schule, viel zu früh spezifische Sprungtechniken trainiert. Bevor die entsprechenden Kernkompetenzen nicht erworben sind, macht es keinen

Flops

Sinn, Techniken wie den Flop einzuüben.» Seiner Meinung nach sollte der Flop deshalb erst spät, im Alter von 14 und 15 Jahren, ein Thema werden.

Jeder gelungene Sprung wird mit Gejohle quittiert, je seltsamer und schräger die Technik, desto lauter. Jeremia vergisst, dass er nur mit einem Bein abspringen sollte, springt mit beiden Beinen gleichzeitig ab, vollführt einen Salto um das Gummiseil und landet im Stand. Grosse Ausgelassenheit bei seinen Mitschülern.

Kompetenzen erwerben statt Hochsprung üben

Auch dann sieht sich jedoch die oder der Sportunterrichtende mit methodischen Problemen konfrontiert. Der Hochspringer und Sportlehrer Thomas Zacharias beschreibt, welche Auswirkungen eine unpräzise Bewegungsvorstellung auf die Methodik hat. «Man glaubte zu sehen, dass Fosbury beim bzw. kurz nach dem Absprung der Latte den Rücken zukehrte und dann um die Körperbreitenachse einen drittel Salto rückwärts machte. Daraus zog man den Schluss, er habe beim Absprung eine Rotation um die Körperlängs- und -breitenachse eingeleitet und erfand die zwei schlimmsten Fehler, die man beim Flop machen kann: 1. Herumreisen des Schwungbeines um die Körperlängsachse, also weg von der Latte. 2. Das Rückwärtsreißen von Kopf und Schultern beim Absprung und während der Überquerung.» (Sonderheft «Sportpädagogik», S. 86). Die Folgen: «Für die Methodik folgte man schliesslich und fälschlich Stand-Flop (rücklings-rückwärts) und Schraubensprünge als Vorübungen und überliess es dann dem Schüler, daraus den Flop zu mixen, ...» (S. 87). Obwohl dieser Aufsatz von Zacharias schon älter ist, werden auch heute genau diese «Vorübungen» trainiert. So wird den Schülerinnen und Schülern eine Technik aufgezwungen, die sie nur schwer bewältigen können und mit der sie – für die Motivation besonders fatal – weniger hoch springen als mit anderen Sprungtechniken, wie beispielsweise mit dem Schersprung. **m**

Foto: Daniel Käsermann

Literatur:

- Bichsel, S.; Wyss, S.:** Kinderleichtathletik – alternative Wettkampfformen. Trainerbulletin Nr. 24, SLV, 1998.
Brodthmann, D.: Laufen, Springen und Werfen im Schulsport. In: Sonderheft «sportpädagogik», 1997, S. 3–6.
Katzenbogner, H.: Spielleichtathletik – neue Chance für eine Traditionssportart. In: Sonderheft SportPraxis, 2001, S. 4–10.
Preisinger, M.: Sprungwettbewerbe der Leichtathletik. Die Entwicklung vom Mittelalter bis 1896. Frankfurt am Main, Peter Lang, 1990. 223 Seiten.
Zacharias, T.: Hochsprung schülergemäss. In: Sonderheft «Sportpädagogik», 1997, S. 84–90.
Lehrmittel Sporterziehung, Bänder 1 bis 6, jeweils Broschüren 4: «Laufen, Springen, Werfen».