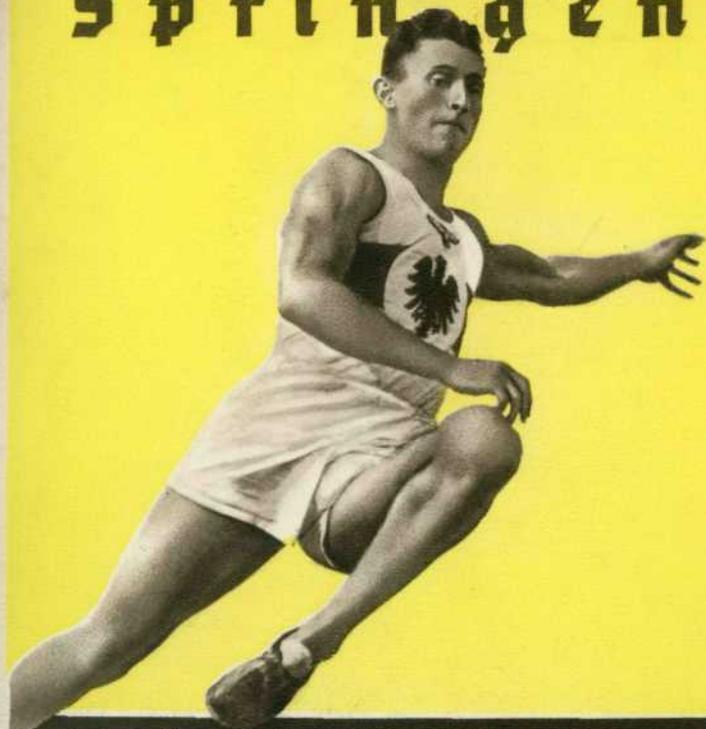


Sprínge n



Olympia-
keft

Nr.

10

Springen



Photos zu diesem Heft lieferten:
Agfa-Fachrom (Seite 19) / Deutsche
Presse-Photo-Zentrale / Hoke /
Presse-Bild-Zentrale / G. Niebude
Schirner - Sportbild / Wide World
sämtlich in Berlin

In Gemeinschaft mit dem Reichsportführer herausgegeben vom
Propaganda-Ausschuß für die Olympischen Spiele Berlin 1936
Amt für Sportwerbung



Weitsprung
mit Sprung-
gewichten,
sogenannten
Salteren,
auf einer an-
tiken Schale
in Boston

Der Urmensch erjagte sich seine Beute in Lauf und Sprung. Jedes Hindernis mußte dabei auf die zweckmäßigste Weise überwunden werden. Heute noch finden wir bei allen Naturvölkern besondere Sprungveranlagung und auch dementsprechende Leistungen. So alt die Überlieferung ist, so alt sind auch die Wettkämpfe im Springen. Bei der Neugestaltung der körperlichen Erziehung zu Anfang des vorigen Jahrhunderts wurde der erzieherische Wert der Sprungübungen wieder erkannt. Durch Deutsche und Engländer erfuhr in den Vereinigten Staaten von Amerika die technische Ausführung der einzelnen Sprungübungen im Laufe des 19. Jahrhunderts allmählich eine Vervollkommnung, besonders durch das Studium der Bewegungsvorgänge.

Im **Hochsprung** wurden die besten Leistungen von Amerikanern erzielt. Die Athleten anderer Länder haben sich gewaltig verbessert, aber es bleibt bei ihnen immer nur bei einem oder zwei erstklassigen Springern. Wir Deutsche hatten eigentlich immer Hochsprungtalente. So stellte bereits 1912 N. Pasemann mit 1,92,3 m einen erstklassigen deutschen Rekord auf. Liesche (Eimsbüttel) wurde 1912 in Stockholm Zweiter hinter dem Amerikaner Richards mit 1,92 m. Heute stehen uns in Weinföb (Köln), der 1,98 m sprang, und in Martens (Marine) (1,95 m) zwei sehr veranlagte Springer zur Verfügung.

Die bisher besten Hochsprungleistungen:

2,06 m	Marty (U. S. A.)	2,01 m	v. Osdell (U. S. A.)
2,05 m	Osborn (U. S. A.)	2,01 m	Beeeson (U. S. A.)
2,04 m	Johnson (U. S. A.)	2,00 m	Peräsalo (Finnland)
2,03 m	Spiz (U. S. A.)	2,00 m	Bodoffi (Ungarn)
2,01 m	Kottas (Finnland)	2,00 m	Horine (U. S. A.)

In Berlin 1936 dürfen wir erwarten: Marty, Johnson, Spiz (alle U. S. A.); Kottas, Peräsalo (beide Finnland); Bodoffi (Ungarn); Metcalfe (Australien) (2,00 m); Asafuma (Japan) (2,00 m); Halvorsen (Norwegen); Thaefer (Südafrika).

Der Hochsprung ist eine der Übungen, bei der angeborene Elastizität und ein gutes Verhältnis der Kraft zur Last vorhanden sein muß. Da nun aber die meisten Menschen in dieser Beziehung starke Mißverhältnisse aufweisen, so ist es einleuchtend, daß große Sprungleistungen nur von ganz wenigen, „besonders“ veranlagten Athleten erreicht werden können. Hinzu kommt noch, daß durch die verschiedensten Hemmungen ein falscher Bewegungsablauf zustandekommt. Ohne diese angeborenen Fähigkeiten kann es ein Athlet wohl zu Durchschnittsleistungen bringen, doch Höhen von 1,90 m und mehr bleiben für diese



Hochsprung der Watussi
(2,50 m) in Afrika
Aufnahme von der Expedition
des Herzogs Adolf Friedrich zu
Medlenburg 1907—1908

Menschengattung eine Unmöglichkeit. Wenn man die Entwicklung der letzten Jahre beobachtete, dann darf erwartet werden, daß der heutige Weltrekord von 2,06 m noch nicht jene Grenze ist, die Menschen erreichen können. Wenn es z. B. den nur mittelgroßen Osborn, Spitz und Marty möglich ist, 2,05 m zu springen, warum sollte es nicht auch einem oder mehreren anderen Springern mit zweckmäßigem Eigenstil gelingen, noch höher zu springen?

Im Stabhochsprung ging die technische Verbesserung und die damit verbundene Leistungssteigerung ebenfalls von Amerika aus. Obwohl gerade diese Übung von deutschen Turnern nach Amerika eingeführt wurde. Dieses Land kann stets eine Reihe erstklassiger Leute stellen. Die Technik des Stabhochsprunges ist heute in ihren Grundzügen vollendet. Sie entspricht allen Leistungsforderungen, und alle Abweichungen von dieser Norm beeinflussen die Leistung schädlich. Hierunter darf aber nicht verstanden werden, daß persönliche Stilveränderungen zu vermeiden sind. Auch diese Übung wird beim Meisterpringer stets eine persönliche Note zeigen. Wenn wir mit wenigen Ausnahmen im Stabhochsprung nicht mit den amerikanischen Spitzenleistungen gleichen Schritt halten können, dann muß uns gerade jetzt das ein Ansporn sein, mit allen Kräften diesen Rückstand zu beseitigen.

Hier die besten Leistungen:

4,37 m Graber (U. S. A.)	4,32 m Carr (U. S. A.)
4,37 m Keith Brown (U. S. A.)	4,31 m Barnes Miller (U. S. A.)
4,33 m Deacon (U. S. A.)	4,31 m Edmonds (U. S. A.)

Man muß sich diese Höhen einmal an einer Hauswand ansehen, um den nötigen Respekt davor zu haben. Die Amerikaner haben zur Zeit eine große Anzahl von sicheren 4,20-m-Springern. Bei den Olympischen Spielen 1932 gelang es erstmalig dem Vertreter einer andern Nation — dem Japaner Nishida —, den Amerikanern einen großartigen Stabhochsprungkampf um die Goldmedaille zu liefern. Der Sieger, Bill Miller, mußte 4,31 m springen, um nach hartem Stichtkampf den Japaner mit 4,28 m hinter sich zu lassen. Den Europarekord hält der Norweger Hoff mit 4,22 m (1922). Unser bester Springer war bis heute G. Wegner (Halle), der 4,12 m erreichte. — In Berlin treffen sich: Deacon, Graber, Rand, vielleicht

Brown, Selvon oder andere — alle sind sichere Eisen. Nishida (4,28 m) und Ohje (beide Japan); Ljungberg (4,06 m), Lindblad (4,05 m) (beide Schweden); Larsen (Dänemark); Zsuffka (Ungarn) und eine Reihe weiterer 4-m-Springer.

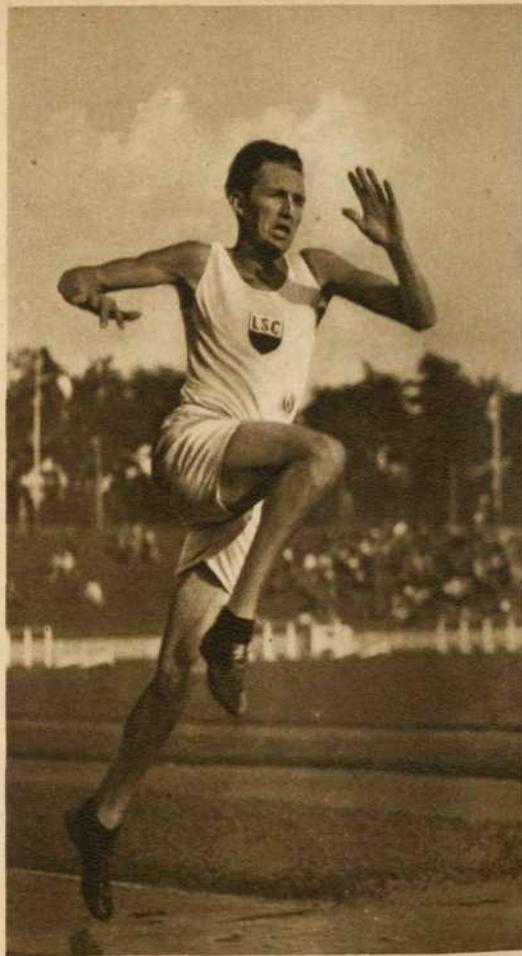
Besteht die Möglichkeit, daß die genannten Leistungen von 4,37 m noch verbessert werden? Es ist möglich, daß ein Athlet mit großer Veranlagung, wie Schnelligkeit, Sprungfähigkeit, Geschicklichkeit, vor allem aber Körpergröße und vollendeter Technik, den Weltrekord auf 4,50 m zu stellen vermag. Große Höhen kann nur ein körperlich vielseitig entwickelter, ganzer Kerl schaffen, der daneben noch Mut besitzen muß. Mut, Kraft, Elastizität und Stil sind nötig, um den Körper beim Schwunge am Stabe zu beherrschen.

Beim Dreisprung ist es eigentlich schade, daß er so gut wie nicht gepflegt wurde. Man darf nicht übersehen, daß gerade diese Übung an die Beanspruchung der Gelenke, Fersen, wie auch der Kumpf- und Beckenmuskulatur große Anforderungen stellt. Wer aber einmal versucht hat, mit mächtigen drei Sähen schwungvoll vorwärts zu springen, der weiß auch, wieviel Lebendigkeit in dieser Übung liegt. Im Dreisprung sind es vornehmlich die Japaner und Nordländer, die in den letzten Jahren unerhörte Leistungen vollbrachten. (Wie groß die Leistungen sind, erkennt man erst, wenn man bedenkt, daß jeder der drei Sprünge durchschnittlich 5,25 m weit ist.) — Die Spitzenleistungen:

15,82 m Oshima (Japan)	15,52 m Brunetto (Argentinien)
15,75 m Harada (Japan)	15,51 m Hearne (U. S. A.)
15,72 m Rambu (Japan)	15,40 m Svenson (Schweden)
15,55 m Oda (Japan)	15,39 m Luulos (Finnland)
15,52,5 m Winter (Australien)	15,31 m Metcalfe (Australien)

Dann folgen schon Leistungen zwischen 15 bis 15,20 m. Von diesen Athleten werden wir bei den Olympischen Spielen sehen: Oshima, Harada, Rambu (alle Japan); Metcalfe (Australien); Peters (Holland) (15,15 m); Haughland (Norwegen); Rajasaari (Finnland); Wilkins (U. S. A.); Luchhaus (Polen); Svenson (Schweden) u. a. Den deutschen Rekord hält A. Holz mit 14,99 m.

Im Weisprung waren bis zu den Stockholmer Olympischen Spielen 1912 7-m-Sprünge in den außeramerikanischen Ländern



Der deutsche
Weitsprung-
rekordmann
Long-Leipzig
beim Absprung.
Meisterhaft ist
die aus dem
Laufrythmus
erfolgte Körper-
streckung zum
„Lauf durch die
Luft“

Röckermann - Hamburg
unmittelbar nach dem
Absprung.
Die durch den Anlauf er-
reichte Triebkraft wird
mit dem ersten Schritt
in die Luft nach oben
überföhrt



eine Seltenheit, und selbst in Amerika zählten sie schon zu den Spitzenleistungen. In Amerika erkannte man aber sehr bald den Wert der wichtigen Körperstreckung beim Absprung, wobei die große Anlaufgeschwindigkeit den Körper nach vorn-oben treibt. Eine sofortige Verbesserung der Leistungen war die Folge. Heute wissen wir aber, daß außer den technischen Grundforderungen jeder Übung besondere körperliche Vorbedingungen zugrunde liegen müssen. Dadurch kommt es auch, daß wir die verschiedenartigsten Anwendungen der Sprungtechnik finden. Von dem einfachen Hochsprung sind wir zum heutigen „Lauf durch die Luft“ gekommen. Während es bis 1914 fast ausschließlich amerikanische Athleten waren, welche die 7-m-Grenze übersprangen, lassen sich heute in Europa, davon besonders in Deutschland, sowie in Japan und den englischen Dominions, viele Springer anführen, welche 7,50 m weit springen.

Die bisher besten Weitsprungleistungen:

7,98 m Rambu (Japan)	7,75 m Gray (U. S. A.)
7,93 m Tator (Haiti)	7,73 m Peacof (U. S. A.)
7,91 m Ham (U. S. A.)	7,72 m Olson (U. S. A.)
7,89 m Hubbard (U. S. A.)	7,70 m Hill (U. S. A.)
7,82 m Omens (U. S. A.)	7,68 m Martin (U. S. A.)
7,78 m Tomson (U. S. A.)	7,67 m Long (Dtschld.)
7,77 m Clarke (U. S. A.)	7,65 m Reichum (Dtschld.)
7,76 m Le Gendre (U. S. A.)	7,64 m Dobermann (Dtschld.)
	7,64 m Köchermann (Dtschld.)



Bei den Olympischen Spielen 1936 haben wir mit folgenden Athleten zu rechnen: Omens, Clarke, Peacof, Olson (alle U.S.A.); Harada und Tajima (Japan); Koltai (Ungarn); Berg (Norwegen); Svenson und Hallberg (Schweden). Hinzu kommen alle die sicheren 7,50-m-Springer der einzelnen Kontinente.

Frl. Grieme-Bremen, mehrfache deutsche Meisterin, zeigt hier nach wirkungsvoller Überführung ein zweckmäßiges „Treiben“. In weiterer Folge werden die Beine wie im Laufe weit nach vorn gebracht.



Ob mit dem zu erwartenden 8-m-Sprung die menschliche Leistungsgrenze erreicht ist? Schnelle Athleten mit großer Geschicklichkeit, die ihren schnellen Lauf beim Abprung vollkommen in den Sprung bringen und hemmungslos durch die Luft saufen, müssen sehr wohl in der Lage sein, auf guten Sprungbahnen die 8-m-Grenze zu überbieten.

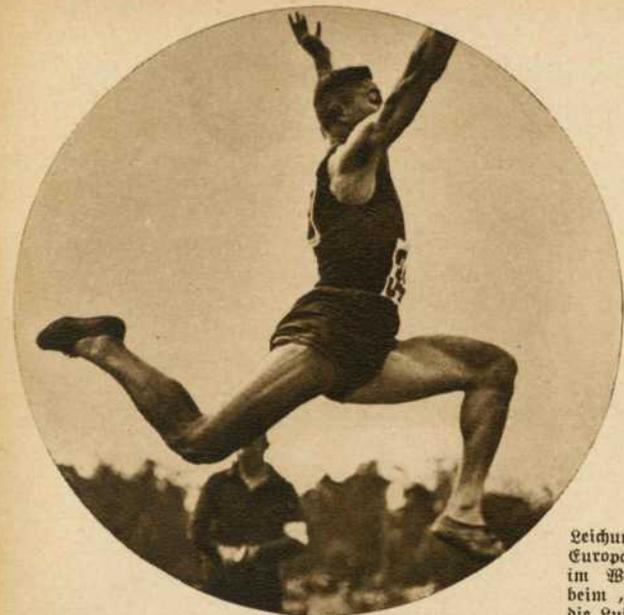
Bewegungstechnisches.

Der unverbildete Mensch besitzt gleich dem Tiere einen natürlichen Bewegungsfluß. Der Erwachsene in den zivilisierten Ländern jedoch hat durch unser technisches Zeitalter nicht mehr die Ökonomie der natürlichen Bewegung. Die heutigen Leibesübungen trachten, den Menschen wieder zur Natürlichkeit zurückzubringen. Dies wird für

Ausgeglichener Bewegungsrhythmus von Bein- und Armarbeit beim „Lauf durch die Luft“. Die Oberkörperhaltung ist ruhig und locker. Einen Augenblick später ist das rechte Bein schon wieder auf dem Wege nach vorn. Beide Füße werden dann weit vor den Körper gebracht.



ihn notwendig, wenn er auf irgendeinem Gebiete nach Höchstleistung strebt. Der Leistungsfähige unterscheidet sich von dem Schlechteren durch natürliche und zweckmäßige Bewegungen. Beobachten wir die Bewegungen eines Geübten, so finden wir, daß er sie im rhythmischen Fluß und ohne Unterbrechungen ausführt, wogegen der Ungeübte in seinen Bewegungen Störungen aufweist. Ein technisch unvollkommener Hochspringer z. B. nützt die Arbeitsmöglichkeit seiner Streckmuskeln nicht aus; ganz abgesehen davon, versteht er es nicht, sich dabei locker zu halten. Bei dem Geübten bemerken wir, daß er in der Lage ist, den vollen Bewegungsraum seiner Glieder und Gelenke auszunutzen, um dadurch bei gleicher Kraftentfaltung mehr leisten zu können. Es arbeitet also der Geübte nur unter Mitwirkung der allernotwendigsten Muskelgruppen. Der Geübte besitzt durch Schulung eine bessere Nerven-, „bahnung“. Bei der Ausbildung der Athleten verdienen die Hemmungen des Bewegungsapparates besondere Beachtung. Der natürliche Bewegungsablauf ist dann herzustellen durch: Dehnfähigkeit, Kraft und Elastizität der Muskulatur. Diese haben jedoch auch ihre Grenzen. Die Steigerung weniger und wirksamer Übungen der Körperschule ist dabei das Wesentliche. Der natürliche Bewegungsfluß wird durch das Erlernen einer natürlichen Technik unterstützt, wobei die Ausführung immer eine persönliche Note haben muß, sonst ist sie nur angelernt und nicht verwertet. Dabei ist es jedoch unsinnig, Dinge erzwingen zu wollen, für die die entsprechenden körperlichen Voraussetzungen fehlen, denn Fähigkeiten sind weder erlernbar noch lehrbar. Hier beginnt das Gebiet der Eignung. Die technischen Grundregeln der Sprungübungen verlangen zweckmäßiges Aneinanderarbeiten der Hebelwirkungen. Durch Ausnutzung des Bewegungsraumes der Gelenke und durch kraftvolle Streckung muß man den Körperschwerpunkt in der besten Weise und mit ungezügelter Kraft vorwärts, aufwärts oder vorwärts-aufwärts bewegen. Dabei kommt es jedoch nicht auf die Körpergröße und das Gewicht an, sondern lediglich auf die spielende Überwindung der Körperlast und einer ungehemmten Bewegungsmöglichkeit in der Luft. Besitzt daher ein körperlich schwerer Springer die nötige Kraft, seine Last leicht zu bewältigen, dann wird er zu den größten Leistungen fähig sein. Das Grundsätzliche der Sprungtechnik — Bewegungstechnik, Hebelwirkung —



Leichum-Stettin,
Europameister
im Weitsprung,
beim „Lauf durch
die Luft“

liegt heute vollkommen fest. Die Verschiedenheit und die Eigenart der Sprungbewegungen ergibt sich aus der persönlichen Eignung des einzelnen. Diese Bewegungen zeigen aber nur dann die verlangte Zweckmäßigkeit, wenn der Springer körperlich vollwertig ist und Bewegungssinn, d. h. Geschicklichkeit besitzt.

Die Sprungtechnik.

1. Der Weitsprung ist ein durch die Luft fortgesetzter Lauf, der am Sprungbalken durch zweckmäßige Arbeit zum Sprung umgewandelt wird. Je vollkommener die treibende Kraft des Anlaufes umgewandelt wurde, um so größer ist die Wirkung auf den Körper nach vorn-oben. Der Weitsprung verlangt daher technisch:

1. Schnellsten Lauf, um damit die größte Vorwärtstriebkraft zu erreichen.
2. Zur Umwandlung (Übersezung) dieser Triebkraft am Balken stemmwirkende Arbeit des Sprungbeines beim Absprung. Dabei vollkommene Streckung des ganzen Körpers und Hochreißen des gebeugten Schwungbeines so hoch als möglich. Je vollkommener ein Springer diese übersezierende Streckung ausführt, um so wirksamer ist das Umwandeln der Vorwärtstriebkraft. Beim Absprung muß aber der Rumpf günstig über dem Streckbein liegen, weil sonst die Übersezungswirkung verloren geht.
3. Das vollkommene Auswirkenlassen dieser beiden Kräfte — Anlauf und Absprungkraft — auf den Körper, was wir mit „Treibenlassen“ bezeichnen.
4. Nach vollkommenem Treibenlassen werden die Beine bei günstigster Rumpfhaltung (Rumpflage wie beim Absprung!) und lockerem Lauf nach vorn vor den Rumpf gebracht. Der Sprung war technisch vollkommen, wenn die gesamte Vorwärtstrieb- und Sprungkraft durch weiteste Beinarbeit nach vorn restlos ausgenützt wurde.

Für die Praxis.

Der Anlauf: Die persönliche Veranlagung zeigt uns zwei Typen: den Sprinter und den Springer. Ersterer ist in der Lage, in langem Anlauf ungeheure Vorwärtstriebkraft zu entwickeln, die er dann am Balken mehr oder weniger gut vorwärtsaufwärts durch Sprungkraft umwandelt. Besitzt so ein Springer die nötige Geschwindigkeit beim Übersezen und bei der Arbeit in der Luft, dann ist er der Erfolgreichste. Leider fällt es aber den schnellen Leuten meist schwer, aus großer Geschwindigkeit das Übersezen wirksam zu gestalten. Deshalb raten wir dem Springer, am Ende seines Laufes nicht mehr so scharf zu treten, wodurch er sich für die Übersezung sammelt. Dieses gefühlsmäßige Treibenlassen darf aber ein Außenstehender nicht bemerken.

Der Anlauf dieser Springer muß entsprechend lang sein, etwa 45 m. Der sogenannte Springertyp, mit wenig Sprinttraining,

wird nach so einem langen Lauf wohl große Fahrt erzielen, aber selten gelingt es ihm, seine Sprungkraft bei der Übersezung zu verwerten, weil ihn die große Schnelligkeit zu rasch über den Balken trägt. Ähnlich liegen die Verhältnisse bei den Anfängern und den Frauen. Die Länge des Anlaufes richtet sich also nach den persönlichen Fähigkeiten des Springers.

Kein Springer darf sich jedoch damit entschuldigen, daß er nach langem, schnellem Lauf seine Sprungfähigkeit nicht ganz in den Sprung bringen kann. Sichbeobachten und kultiviertes Üben wird diesen Mangel beseitigen. Ebenso liegt es bei den Sprinterweitspringern, die häufig meinen, es nach einem schnellen Anlauf nicht mehr nötig zu haben, vollkommen zu übersezen. Alle erfolgreichen Weitspringer sind schnelle Sprinter, die das „Übersezen“ durch richtige Arbeit in Vollendung zeigen. Nicht sofortiges Gelingen heißt noch lange nicht Mangel an Eignung.

Anlauferteilung: Nicht jeder Mensch kann bei schnellstem Lauf aus dem Gefühl heraus genau den Balken treffen. Sein Lauf muß daher sorgfältig festgelegt werden. Man muß zentimetergenau am Balken abkommen, ohne daß der Lauf durch Schrittwechsel, Zögern und der-



Bäume-Ulm springt — auch im „Lauf durch die Luft“ — 7,50 m weit. Während jetzt sein linkes Bein etwas fällt, rückt das rechte nach vorn oben. Zum Landen wird das linke wieder nach vorn gebracht.

gleichen gestört wird. Die Anlaufschulung muß soweit gehen, daß der Springer im Unterbewußtsein den Balken trifft, denn ein Konzentrieren auf den Anlauf stört die Kraft des Sprunges. Das ist besonders für den Kampf wichtig. Die Marken dürfen nur Sicherung sein. Sie dienen dazu, vorher die Bahn und Windverhältnisse zweckmäßig zu verwerten.

Größte Fahrt ist jedenfalls ein 75prozentiger Erfolg.

Beim Absprung wird durch vollkommene Streckung des Körpers die schnelle Fahrt umgewandelt, indem man mit der Brust so hoch wie möglich nach vornoben strebt. Wenn der Anlauf die große Triebkraft bringt, dann muß der Absprung die Steigung ermöglichen. Der Rumpf muß dabei so über dem Sprungbein liegen, daß die ganze Kraft voll unter und hinter den Körper kommt. Auf keinen Fall den Rumpf vor- oder zurückneigen. Im letzteren Falle war meist ein zu langer letzter Schritt die Ursache. Bei Vorneigung geht die Übersehungsmöglichkeit fast ganz verloren. Der Körper ging zu schnell über das Stemm- bzw. Sprungbein. Wichtig ist das Hochreißen des gebeugten Schwungbeines bis fast an die Brust. Diese Arbeit unterstützen die Arme und Schultern ausgleichend wie beim Lauf, nur werden hier die Schultern etwas hochgezogen. So streckt sich der ganze Körper und verläßt nach langem Abdruck des Sprungfußes den Boden. Der Körper wird jetzt in die Höhe getrieben, damit die Beine für ihre weitere Arbeit Bewegungsfreiheit bekommen. Nach dem Absprung ist an der Flugweite des Körperschwerpunktes nichts mehr zu ändern, sie ist durch Laufgeschwindigkeit und Sprungkraft gegeben. Man kann aber sehr wohl durch entsprechende Schrittarbeit die landenden Füße so weit vor den Körperschwerpunkt bringen, daß dadurch eine neue Arbeit — das Nachvornziehen des Körpers — möglich wird.

Nachdem der Springer den Boden verlassen hat und förmlich „in die Wolken steigt“, läßt er sein Sprungbein locker hängen. In weiterer Folge schwingt er es mit schrittartiger Schleuderbewegung nach vorn und vor den Körper. Diese Arbeit in der Luft ist abhängig von der Beweglichkeit des Springers. Hüftbewegliche Athleten werden leicht durch die Luft laufen; steife Leute dagegen werden lediglich das Sprungbein zum vorderen Schwungbein anreißen und einen sog. Hochsprung ausführen. Wieder andere verbinden das Laufen mit



Martens-Niel verwendet beim Hochsprung den sogenannten Kollstil. Um die Latte zu nehmen, neigt er sich nach der linken Seite, und beim Strecken des rechten Beines über die Latte zieht er das linke gebeugt zur Brust

einer Streckung im Kreuz. Wird diese nicht im Rhythmus der Beinarbeit ausgeführt, dann wirkt sie hemmend. Falsch ist, wenn der Lauf durch die Luft eine schwunglose „Zapperei“ wird. Man muß also beim vollendeten Weitsprung sehen, daß der Springer im Anschluß an sein Steigen in fließender Bewegung die Laufarbeit durchführt. Sind die Füße weit vorn, dann erst darf der Oberkörper nach vorn geneigt werden. Sobald die Füße in den Sand kommen, beginnt ein Ziehen der Beine, unterstützt durch eine Streckung im Kreuz. Der Körper ist stark in der Hüfte nach vorn zu beugen und vorwärts zu bringen.

Training. Da die „Übersehung“ das Wichtigste ist, wird dieses bereits aus drei Schritten gelernt. Das Sprungbein läßt man dabei locker hängen. Man übe es auf der Aschenbahn oder dem Rasen. Später wird es aus dem Fünf-Schritt-Anlauf geübt. Erst wenn das sitzt, kann man es in die Sandgrube ausführen. Hier darf einem aber nicht das Temperament durchgehen, indem man springen will. Nur mit dem Körper nach vorn-oben steigen! Wenn man auch das kann, dann mit 15 Meter Anlauf üben und anschließend das „Laufen durch die Luft“ lernen. Bei Schularbeit nicht mit Bolldampf springen!

Während des Winters kein Kampfspringen. Dafür technische Schulung, wenn es möglich ist. Ausgiebige Körperschulung. Viel Hüpfen, Seilspringen und kombinierte turnerische Sprünge sind hier das Beste. Harten Boden bei dieser Arbeit meiden. Nimmt die Elastizität der Muskulatur. Nie „mühen“ während der Wintermonate; der Körper und Organismus muß gekräftigt werden. Die Nerven müssen ausreichende Erholung finden. Starke Beanspruchung während der Winterpause kostet Energie; deshalb vermeiden. Nur üben! Das Training darf erst im Frühjahr einsetzen. Nach dem üblichen Übergangstraining muß sich der Weitspringer mit einem mindestens zweimonatigen Sprinttraining befassen. In dieser Zeit als Sprungarbeit nur das Übersehen aus dem Fünf-Schritt- oder dem 15-Meter-Anlauf üben. Vielleicht leichte „Luftarbeit“. Ist durch Laufarbeit und richtiges „Übersehen“ eine gewisse Form erzielt, dann mit dem eigentlichen Sprungtraining beginnen. Springe mit vollem Anlauf aber nur an einem Tage der Woche — etwa dreimal, aber auch dann nur zur Prüfung, ob die Marken stimmen.

Vor einem Wettkampf prüft man seine Anlaufmarken, inwieweit sie durch Bodenverhältnisse oder Wind verschoben werden müssen. Weicher Boden und Gegenwind führen zu kurzen Schritten, harter Boden und Rückenwind verursachen lange Schritte.

Schon im Training muß der Athlet lernen, sich richtig aufzuwärmen, d. h. er muß vor seiner größten Beanspruchung so viel arbeiten (Gymnastik, Laufen, Hüpfen usw.), daß er gehörig in Schwweiß kommt. Erst in dieser Verfassung ist er nach entsprechender



Gute Arbeit über der Latte. Das rechte Bein wird hier zur zweiten Streckung nach hinten gebracht, und während des Hochschwings desselben Beines neigt sich der Körper nach der Absprungsseite

kurzer Ruhepause „voll auf Louren“. Das wichtigste für den Erfolg jedoch ist der eiserne Wille: er besiegt nicht nur die Schwächen des eigenen Ichs, er ermöglicht ein kultiviertes ständiges Üben und Trainieren, was schließlich den erhofften Erfolg bringt.

2. Hochsprung. Unter den Hochspringern finden wir die merkwürdigsten Typen. Da sind hochgewachsene, langbeinige Athleten mit nur mittlerem Körpergewicht, die ihre Körperlast ebenso meisterhaft überwinden wie andere mit durchschnittlichen Körpermaßen. Ja, da sind Leute mit mehr als 180 Pfund Gewicht bei nur mittlerer Körpergröße und auch kleine, leichte Springer von kaum 1,70 Meter Größe. Es hat Hochspringer gegeben, die bis zu 27 Zentimetern über ihre Körpergröße sprangen. Osborn (USA.) erreichte 2,05 Meter, obwohl er nur 1,78 Meter groß ist. Aber alle diese Kerle brachten angeborene Fähigkeiten mit. Die spätere technische Ausbildung war bei diesen Athleten eine rein automatische.

Technisch handelt es sich darum, den Körper durch den Absprung möglichst hoch zu treiben und in waagerechter Lage über die Latte zu bringen. Der Anlauf hat vorerst den Zweck, dem Körper beim Absprung eine größere Auftriebskraft zu verleihen. Dabei streckt sich das Sprungbein in allen Gelenken. Beim Hochsprung werden die letzten fünf Schritte im bestimmten Rhythmus ausgeführt. Das Sprungbein wird stemmend zur Erde gebracht, und der Körper muß gut über dieses Bein kommen, damit er nach dem Absprung „steigen“ kann. Der Anlauf soll so lang sein, daß der Springer vollkommen locker in die Absprungstellung gelangt. Manche Athleten erreichen diese Lockerheit bei einem Zehn-Meter-Anlauf, andere wiederum erst nach 15 Metern und mehr. Im allgemeinen schafft der längere Anlauf mehr Lockerheit.

Der Absprung und das von ihm abhängige Über-die-Latte-bringen des Körpers sind zwei aufeinander folgende Streckungen im zweckmäßigen Bewegungsablauf. Der Absprung hat den Körper in größte Höhe zu bringen, damit verbunden wird ein Aufwärtsschwingen des Schwungbeines. So entsteht gleichzeitig mit dem kräftigen Absprung eine Schwingunterstützung des Schwungbeines. Die Art dieses Beinschwunges hängt von der Anlaufrichtung und dem Typ des Springers ab. Ist die Gesamstreckung des Körpers erfolgt und hat der Fuß des Schwungbeines die größte Höhe erreicht, dann erst verläßt der Springer den Boden und „steigt“. Dieses Steigen muß so lange dauern, bis das Sprungbein bis etwa zum Knie die Latte überquert hat. Wird das Steigen mit Bewegungen zu früh unterbrochen, dann beginnt dadurch die zweite



Der amerikanische 2-m-Hochspringer Osborn zeigt seinen Sprungstil in meisterhafter Vollendung (der Rollstil in technisch bester Ausführung). Die rechte Körperseite hat sich gestreckt, und der Körper rollt über die Latte

Streckung zu früh. Die zweite Streckung hat den einmal hochgetriebenen Körper bei mechanisch bester Lagerung des Rumpfes über die Latte zu bringen. War die erste Streckung eine vollkommene Streckung der Sprungbeinseite, dann ist die zweite eine Streckung der Schwungbeinseite (bei manchen Stilarten verbunden mit einer Streckung im Kreuz). Diese Streckung hat das Becken in der ökonomischsten Weise über die Latte zu bringen. Es läßt sich der Körper nur durch entsprechende Arbeit der Beine und Lagerung des Rumpfes geschickt über die Latte bringen. Bei der zweiten Streckung wird das Schwungbein energisch entgegengesetzt zur Aufschwungrichtung (der Rollstil ausgenommen) nach unten geschlagen. Gleichzeitig wird der Oberkörper so weit nach seitwärts oder hinten gelegt, daß der Kopf nicht höher als der höchste Punkt des Beckens liegt. Durch diese Streckung, die locker sein muß, wird das Becken bedeutend gehoben. Das entgegengesetzte Abwärtsschwingen hat den Zweck, das Sprungbein schnell über die Latte zu bringen.



Ein vorbildlicher Absprung des Amerikaners Spik (Sprunghöhe 2,03 m). Der ganze Körper ist gestreckt. Das Schwungbein unterstützt die Steigung. Der ganze Körper treibt bei zweckmäßigem Ausgleich der Arme solange als möglich nach oben.



Die Verschiedenartigkeit im Hochsprungstil. Nach erfolgtem Auftrieb wird durch eine zweckmäßige Streckung der Körper über die Latte gebracht. Das linke Bein streckt sich, das rechte wird hoch über die Latte gehoben, der Rumpf neigt sich nach der Absprunghöhe (sogenannter amerikanischer Half-Sweeney-Stil)



Anderer machen es wieder so im sogenannten „geraden Sprung“

Wie nun der einzelne Springer diese technischen Forderungen persönlich ausführt, bleibt ihm überlassen. Die persönliche Eigenart spielt beim Hochsprung überhaupt eine große Rolle. Im allgemeinen braucht der Veranlagte nur eine gewisse Veredlung seiner Bewegungen in technischer Hinsicht. So entsteht der persönliche Stil. Der Sprungfuß muß immer in der Anlaufrichtung aufgesetzt werden, desgleichen ist das Schwungbein stets in derselben Richtung hochzuschwingen.

Auf diese Weise entstanden die am meisten bekannten Grundformen, wie der „Gerade Sprung“, den bei uns meisterhaft Köpfe-Stettin und Huhn-Jena sprangen. Dabei streckt sich während der zweiten Streckung der Körper stark im Kreuz. Weiter: der amerikanische Scherstil und der amerikanische Rollstil, der bis heute zu den besten Sprungleistungen führte. Mit dieser Sprungart sprangen die Amerikaner Marty, Osborn, Beeson, Ward, Spencer, Horine und Metcalfe-Australien über zwei Meter hoch, wogegen nur drei Springer mit dem Scherstil (Spik-USA, Kotkas-Finland und Toribio-Philippinen) die Zwei-Meter-Grenze überschritten. Der



Vor der zweiten Streckung des Körpers beim „geraden Sprung“. Wenn das linke Bein über die Latte ist, erfolgt die Gesamtstreckung des Körpers (Weintöhl)

Rollstil hat seine größten Vorteile schon im Absprung, weil der Oberkörper direkt über dem Sprungbein liegt und so die ganze Treib- und Streckkraft zur Geltung kommt. Dann braucht der Körper nicht so hoch gehoben zu werden, da man nach dem Absprung schon den Rumpf allmählich seitwärts verlagern kann und mit fortschreitender Körperstreckung das Absprungbein gegen die Brust und über die Latte bringt, während der Körper in seiner Längsachse über die Latte rollt.



Der Hochspringer verträgt in Hochform nur wenig Arbeit. Viel Laufen schadet ihm. Die Hochspringer müssen sich beobachten lernen, wieviel Lauf- und Sprungarbeit sie vertragen können, ohne daß darunter das

Beim Übergang zur zweiten Streckung. Während das linke Bein nach unten schwingt, wird das rechte hochgehoben. Dabei neigt sich der Oberkörper ein wenig weiter nach rückwärts



Stabhochsprung zu viert

Sprunggefühl leidet. Erhaltung und Förderung der Elastizität sind neben der notwendigen feinen Erregbarkeit der Nerven das wichtigste. Die Trainingsarbeit muß bezwecken: Vollkommenheit in körperlicher Hinsicht und Vollkommenheit in Technik und Stil. Das Training hatte dann Zweck, wenn sich beste körperliche Verfassung mit Bewegungsrhythmus verbindet.

Der Anlauf ist genau festzulegen, denn nur so ist der verlangte Fünf-Schritt-Rhythmus, der den Springer in verlangter Lockerheit zum Absprung bringt, garantiert. Der Oberkörper darf beim letzten Schritt nicht vorgeneigt sein. Nur so liegt er beim Absprung direkt über dem Absprungbein.

Der Stabhochsprung.

Was ist unter Stabhochsprungtechnik zu verstehen? Die durch schnellen Lauf erreichte Vorwärtstriebskraft muß beim Absprung, d. i. nach dem Einstich der Stange, durch die Bindung der Hände am Stabe mit über dem Kopf locker ausgestreckten Armen, Hoch-



Anlauf zum Stabhochsprung. Haltung und Tragen der Stange. Gut ist die Lockerheit der Gesamtbewegung, aber die Hände sollen nicht soweit voneinander entfernt sein



Müller zeigt hier die richtige Haltung der Stange und die Konzentration vor dem Anlauf. Die Hände befinden sich in richtigem Verhältnis zueinander.

reißen des Schwungbeines und Hängenlassen des Sprungbeines in steigende Kraft umgewandelt werden. Das Umwandeln der Kräfte wird unterstützt durch einen kräftigen Absprung, ganz ähnlich wie beim Weitsprung, nur daß hier die Arme mit der Stange über den Kopf geführt werden, um einen möglichst hohen Anrißpunkt für die Übersetzung zu erhalten. Beim „Umwandeln“ muß sich Rumpf und Sprungfuß im besten Pendelverhältnis zur Stange befinden. Hände senkrecht über dem Sprungfuß. Werden die Arme beim Absprung gebeugt, dann liegt der Anriß zu tief, das vorwärts-auswärts schwingende Pendel wird zu kurz und

die Höhentriebkraft nicht voll ausgenutzt. Der nun so lange wie möglich mit locker gestreckten Armen an der Stange hängende Körper erhielt durch die Laufgeschwindigkeit einen großen An- und Auftrieb, und erst nachdem durch diese Triebkraft und den Pendelschwung am Stabe die Füße vorn-oben die Höhe der Hände an der Stange erreicht haben, darf das Anziehen des Körpers erfolgen. Dieser Zug der Arme pflanzt sich fort bis zum Hochtreten der Beine und des Körpers. In diesem Augenblick ist große Fußhöhe der locker gehaltenen Beine sehr wichtig. Durch die Körperstreckung erfolgt eine unbewusste Körperdrehung mit der Brust nach innen, der Stange zu. Die Triebkraft des Laufes und der Pendelschwung waren richtig, wenn in diesem Sprungmoment die volle Brustseite der Latte zugekehrt ist. Darauf (während sich die Hände noch immer stützend an der Stange befinden müssen!) drückt man mit einer Schnepferbewegung das Gefäß hoch und schlägt die Beine locker nach unten. Das hat ein starkes Abbeugen in der Hüfte zur Folge. Nachdem nun die Stange mehr oder weniger senkrecht steht, der Springer sich aber noch immer

Nach dem Einstich erfolgt der Absprung. Hier ein Fehlerbild: Die Arme des Springers müssen noch voll gestreckt sein. Durch die Beugehaltung wird der Anrißpunkt (der Springer selbst) bedeutend verflürzt. Die ausgestreckten Arme müssen beinahe senkrecht über dem Sprungfuß liegen, nur so wird der Lauf den Körper hemmungslos durch die Bindung der Hände am Stabe und den Absprung voll nach vorn-oben schwingen lassen





Nach erfolgtem Pendelschwung am Stabe beginnt der Armszug, und gleichzeitig erfolgt die Streckung des Körpers nach oben. Die Füße müssen jetzt zu größter Höhe gebracht werden



an ihr stützt, erfolgt das Wegdrücken von der Stange. Dabei dürfen nicht beide Hände auf einmal die Stange verlassen — auf keinen Fall die obere Hand zuerst! Es muß zuerst die an der Stange untere Hand durch Druck nach unten von dem Stabe wegkommen. Erst wenn dieser Arm nach oben und weg von der Latte schwingt, erfolgt das Abdrücken der oberen Hand.

Je früher die Arme nach dem Absprung gebeugt werden, um so mehr bricht der Springer den natürlichen Fluß seiner Bewegungen, da er durch Kraft allein nach oben will. Je weniger beim Überqueren die Brust der Latte zugekehrt ist (wenn der Rücken oder die Seite die Latte passieren) und je früher die Stange als Stützpunkt ausgelassen wird, um so schlechter gelingt der Sprung. Der Stabhochsprung ist daher nicht nur Sprung, sondern mehr eine Pendelschwungbewegung. Die technischen Grundlinien liegen fest. Stilarten gibt es nicht in dem Maße wie in den anderen Übungen. Sie bestehen je nach dem Typ des Springers nur in der Vollkommenheit des Pendelschwunges. Dabei ist ein Abwinkeln über der Latte um so weniger nötig, je höher der Springer mit seinen Händen an der Stange fassen kann. Freilich muß dann ein vollkommener Pendelschwung den Springer über die Latte bringen.

Sier ist die Streckung des Sprunges beendet. Durch einen Fehler schon beim Absprung (gebeugte Arme) ist der Sprung zu hastig erfolgt

Run zu Griff und Halten der Stange: Die obere Hand faßt den Stab mit Untergriff, die untere mit Obergriff, Schulterbreite voneinander entfernt. Beim Anlauf zeigt die volle Brustseite in die Anlaufrichtung, und um eine lockere Mitarbeit der Schulter und Arme beim Laufen mit dem Stabe zu ermöglichen, dreht man die obere Hand so, daß ihr Handrücken nach oben zeigt. Beim Lauf mit der Stange soll diese möglichst waagrecht liegen oder höchstens die Stabspitze in Höhe des Kopfes kommen. Eine vorn zu schwere Stange verlangt zuviel Druck der hinteren Hand. In diesem Falle muß ein Ausgleich stattfinden, indem man längere Stangen oder solche mit hoher Schwerpunktslage verwendet. Zu lange Stangen sind jedoch nicht zweckmäßig. Die obere Hand soll im allgemeinen mit der zu überspringenden Höhe in Einklang gebracht werden. Bei drei Meter z. B. faßt die obere Hand etwa 3,20 Meter. Bei Höhen von 3,50 Meter aufwärts wird, da das Überziehen durch die große Griffhöhe schwer ist, die obere Hand um etwa 30 Zentimeter tiefer fassen müssen. Technisch vollendete Springer fassen oft bis zu 50 Zentimeter tiefer als die zu überspringende Höhe. Der Unterschied muß dann aber beim Ab-



In diesem etwas späteren Sprungmoment ist die lockere Haltung der Beine vorbildlich. Jetzt beginnt das Hinüberbringen des Körpers über die Latte. Dazu schlägt das rechte Bein nach unten, während das linke diese Arbeit zweckmäßig unterstützt



Der deutsche Rekordmann Wegner bei der Arbeit. Ganzes Ausstrecken des Körpers und Schwingen der nacheinander hochgebrachten Beine über die Latte. Erst wenn das linke Bein unterhalb der Latte ist, gibt die untere Hand die Stange frei

winkeln der Beine über die Latte ausgeglichen werden. Nur lange, elastische Leute mit sehr großer Sprungkraft und Schnelligkeit, wie zum Beispiel Hoff, können es sich erlauben,

die Stange etwa in Lattenhöhe zu fassen. Dieses richtet sich daher nach dem Menschentyp.

Aus dem Anlauf heraus erfolgt der Einstich der Stange in die Einstichgrube beim vorletzten Schritt, indem die obere Hand den Stab durch die offene untere Hand nach unten-vorn durchschiebt, dadurch beide Hände näher zusammenbringend. Beim letzten Schritt, dem Absprung, werden die jetzt vorn brusthoch befindlichen Hände (Arme) locker hochgestreckt, und das Umwandeln zum Pendelschwung erfolgt wie oben beschrieben.

Beim Training hat man auf die Entwicklung von Schnelligkeit und Elastizität zu achten. Daneben darf selbstverständlich die Allgemein-Ausbildung nicht vernachlässigt werden, denn der Stabhochspringer muß ein ganzer Kerl sein. Zweckmäßig ist: Hangeln, Turnen am Reck, den Schaukelringen u. a. Viel Arbeit verlangt das Erlernen des Pendelschwunges am Stabe, die günstigste Umwandlung vom Lauf zum Sprung, wobei vor allem das richtige Abkommen des Sprungfußes im besten Verhältnis zum Anrißpunkt der Hände wichtig ist. Kein Springer darf über diese unerlässlichen Grundmomente der Technik hinweggehen, denn gerade von dieser Anfangsarbeit ist der ganze folgende Sprung abhängig. Beim

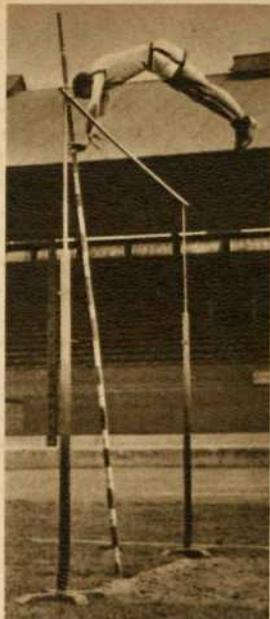
Pendelschwung ist weiter darauf zu achten, daß die Beine allmählich stark gebeugt werden und der Körper sich zusammenrollt, damit nach beendetem Schwung eine vollkommene Streckung zustande kommt.

Da beim Stabhochsprung die technische Entwicklung sehr lange dauert, muß jeder Übende mit eisernem Willen bei der Sache sein. Daher ist es auch ratsam, daß nach Möglichkeit die Stabhochspringer das ganze Jahr üben. Das Spezialtraining im Frühjahr dauert etwa zwei bis drei Monate.

Springe nicht an einem Trainingstage solange, bis du nicht mehr kannst. Hat man eine „gute“ Höhe geschafft, dann aufhören und nicht in Freude darüber noch höher wollen. Schafft man diese Höhe dann nicht, so ist man niedergedrückt und geht mißmutig nach Hause, was sich beim nächsten Training noch bemerkbar macht.

Der Dreisprung.

Bei ihm kommt es darauf an, daß der Springer aus ungestümen Lauf drei harmonische Sprünge ausführt. Um dieses zu können, müssen die Beine mit Leichtigkeit das Gewicht des Körpers überwinden können. Das ist nicht allein für die reine Vorwärtsbewegung von Bedeutung, sondern es ist für eine ungehemmte fortgesetzte Arbeit beim Landen und Abspringen während der Sprünge unerlässlich. Mit dieser ungeheuren Kraft und Elastizität der Muskulatur und Gelenke, verbunden mit entsprechender Schnelligkeit, sind die japanischen Dreispringer versehen. Beim Dreisprung muß die Vorwärtstriebkraft so groß sein,



Bollendung der Stabhochsprungtechnik. Langes „Stützen“ an der Stange und große Bedenhöhe. Jedoch ist es für die meisten Springer zweckmäßiger, die Beine nacheinander über die Latte zu bringen

daß an sie hemmungslos drei kraftvolle Sprünge angereicht werden können. Geringe Schnelligkeit, die geringste Disharmonie zwischen Oberkörper und Bein oder eine falsche Winkelstellung des Sprungbeines beim Aufkommen auf den Boden nehmen dem Sprünge den lebendigen Schwung. Ganz abgesehen davon führen derartige Fehler zu Verletzungen. Die Arbeit beim Üben muß darin bestehen, den Rhythmus der drei Sprünge so in sich zu bringen, daß sie sich nach großer Anlaufgeschwindigkeit ungehemmt aneinanderreihen lassen.

Die Grundlage für den Dreisprung ist das gewöhnliche Hüpfen auf einem Bein. Man übt diese Hüpfsprünge — die so weit als möglich sein müssen — bis zu 50 Metern. Schon bei diesen Sprüngen ist der Oberkörper gut über das Sprungbein zu bringen, damit die ganze Streckkraft die Rumpfmasse nach vorn drücken kann. Wird der Rumpf zu weit vorgeneigt, dann führt das zum Einknicken des landenden Beines, weil das ganze Gewicht vor dieses Bein kommt. Ebenso schlecht ist es, wenn der Springer dabei zu tief in die Knie geht. Die geringste Beugung ist hier das Beste. Beim Hüpfen wird das freie Schwungbein entsprechend lange hinten gelassen, denn nur so unterstützt es beim Vorschwing die Vorwärtsbewegung. Bei diesem Vorschwingen wird das Schwungbein stark gebeugt vor-hoch gerissen, das Knie geht dabei vorn ziemlich hoch. Ein bloßes Vorschwingen des Beines führt zu einem Schritt, aber zu keinem Sprung. Die Armarbeit muß dabei ungekünstelt ausgleichen. Dieses Hüpfen nützt jedenfalls zur Verbesserung der drei Sprünge mehr, als zu häufiges Dreispringen selbst.

Die Frage des Anlaufes ist hier von derselben Bedeutung wie beim Weitsprung, sie unterliegt den gleichen Bestimmungen. Wenn wir aber beim Weitsprung die Länge des Anlaufes vom Typ des Springers abhängig machen, dann gilt das für den Dreispringer nicht. Die Erfahrung lehrt, daß die meisten Dreispringer nach einem langen Anlauf nicht mehr einen hemmungslosen Sprungrhythmus aufbringen. Im allgemeinen beträgt die Länge zwischen 30 und 35 Meter. Das Ausmessen der Anlaufmarken geschieht wie beim Weitsprung.

Die drei Sprünge. Mit großer Schnelligkeit kommt der Springer an den Absprungort. Dazu ist harter, aber elastischer Boden besser als ein Sprungbalken. Während beim Weitsprung jetzt ein volles

Ein Dreisprung.
Die Beine sind vor
der Landung weit
nach vorn geneigt.
So ist die ganze
Trieb- und
Schwungkraft voll
ausgenützt worden



übersetzen
nach vorn-
oben erfolgt,
muß der Drei-
springer an
seine Fahrt
einen langen
Hüpf-Sprung
ausführen.
Das Knie vom
Schwungbein
ist scharf hoch-
zureißen, und
das Sprung-
bein wirkt

schiebend nach vorn-oben. So entsteht ein flacher Sprung. Wird der erste Sprung zu hoch ausgeführt, dann stört das sofort den folgenden. Nehmen wir an, der Springer springt rechts ab, dann ist sein linkes Bein hochgerissen worden. Der Körper treibt jetzt nach vorn-oben. Da aber nach den Wettkampfbestimmungen nun wieder der rechte Fuß zur Erde kommen muß, so wird das freie Schwungbein im letzten Teile des ersten Sprunges wieder nach hinten geschwungen, damit es dann beim nächsten Absprung zum zweiten Sprünge wieder energisch unterstützend vorwärts-aufwärts gerissen werden kann. Beim Landen setzt der Sprungfuß stets mit ganzer Sohle auf; dabei achten, daß der Fuß gut unter den Körper gebracht wird. Während der erste Sprung ein flacher Sprung sein muß, ist der zweite am besten ein langer flacher Sprungschritt, wobei der Oberkörper gut vorgeschoben wird. Von Bedeutung ist dabei das weite Vorhochschwingen des linken Oberschenkels, denn dieses Bein wird

nun zur Erde gebracht. Mit ihm führt man den letzten Sprung — einen wirklichen Weitsprung — aus. Kraftvoll streckt sich bei diesem Absprung der ganze Körper, das Schwungbein wird stark gebeugt nach oben gerissen, und der Körper steigt durch die große Fahrt des Anlaufes und der vorhergehenden einleitenden zwei Sprünge nach oben. Der Dreisprung ist richtig, wenn der Anlauf und die einzelnen Sprunghopper neuen Antrieb für den folgenden Sprung geben.

Für das Dreisprungtraining ist zu empfehlen, viel auf dem Rasen zu springen. Außerdem sind geeignete Gummieinlagen als Ferseenschuß zu tragen, da das Sprungtraining auf hartem Boden den Bänderapparat, die Gelenke stark beansprucht und somit dem Springer die Elastizität nimmt. Ganz abgesehen davon verliert man dadurch das Sprunggefühl.

Die olympischen Meister.

Weitsprung.

Weltrekord:	1932	Rambu-Japan	7,98 m
Olympischer Rekord:	1928	C. F. Hamm-U.S.A.	7,73 m
Deutsche Höchstleistung:	1933	Long-Leipzig	7,67 m

Hochsprung.

Weltrekord:	1934	Marty-U.S.A.	2,06 m
Olympischer Rekord:	1924	S. W. Osborn	1,98 m
Deutsche Höchstleistung:	1934	Weinböck-Köln	1,98 m

Stabhochsprung.

Weltrekord:	1934	Graber-U.S.A.	4,37 m
Olympischer Rekord:	1932	B. Miller-U.S.A.	4,31 m
Deutsche Höchstleistung:	1932	Begner-Halle	4,12 m

Dreisprung.

Weltrekord:	1934	Oshima-Japan	15,82 m
Olympischer Rekord:	1932	G. Rambu-Japan	15,72 m
Deutsche Höchstleistung:	1921	Solz-Berlin	14,99 m

Literatur.

Dörr, W.: „Der Sprung im Bild. Lehrtafeln zur Hebung der Sprungtechnik“, Stuttgart, Franck (Mied & Co.), 14. Aufl., 28. / Hofe, H. J.: „Die athletischen Sprungübungen“, Oldenburg 1926, Stalling. / Pole Vault, New York: „Amer. Sports Publ. Co.“ (Spalding). / Spardier, J., u. Schuhmacher, S.: „Der Sprung im Film und Zeitlupe“, Stuttgart 1926, Union Deutsche Verlagsgef. / Webster, F. A. R.: „Jumping“, London 1922: Health Promotion. / „Der Leichtathlet“, Organ des Reichsamtes für Leichtathletik, Verlag Limpert.

Die 26 Hefte der Olympia-Hefereihe

unterrichten jeden Deutschen über das, was er vom olympischen Sport wissen muß.

- 1 Olympia 1936, eine nationale Aufgabe
- 2 Eisklauf
- 3 Bobfahren, Eishockey
- 4 Eisklauf
- 5 Fußball
- 6 Handball
- 7 Hockey
- 8 Laufen und Gehen
- 9 Fünf- und Zehnkampf
- 10 Springen
- 11 Werfen
- 12 Boxen
- 13 Gewichtheben und Ringen
- 14 Fechten
- 15 Schießen
- 16 Reiten
- 17 Turnen (Ringe, Reck, Barren, Pferd)
- 18 Turnen (Bodenturnen, Freilübungen, Klettern)
- 19 Schwimmen
- 20 Wasserball und Wasserspringen
- 21 Rudern und Kanu
- 22 Segeln
- 23 Radfahren
- 24 Segelflug
- 25 Leibesübungen mit „Kraft durch Freude“
- 26 Führer durch die Sportsprache

Jeder Volksgenosse erhält die Hefte für 10 Pfennig das Stück bei seiner N.S.-Organisation, Arbeitsstätte oder bei seinem Sportverein.

Druck und Verlag: S. A. Braun & Co., Berlin-Tempelhof, Alboinstr. 21-23.