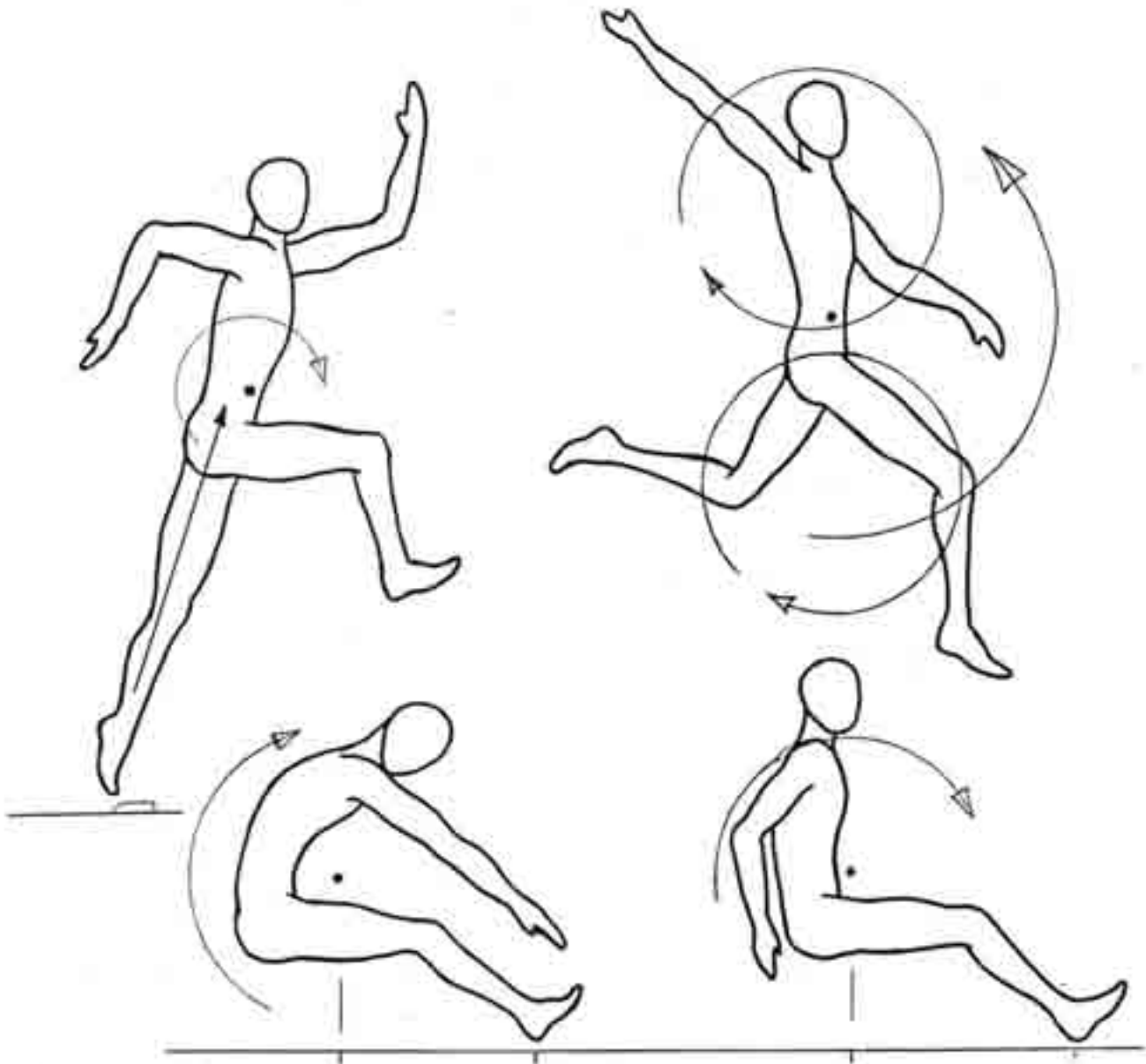


Thomas Zacharias

**HOCHSPRUNG  
UND WEITSPRUNG  
PERFEKT**

**mit Köpfchen  
der Schwerkraft  
ein Schnippchen schlagen**



Abspringen mit leichter Vorwärts-Rotation. "Weiterlaufen" und Armkreisen, um Rückwärts-Scheinrotation zu erzeugen. Landung besser mit Aufrechtem Rumpf zwecks größerer Reichweite und geringerer vor(ab)wärts-Rotation.

Bei der Landung volle Hocke und dank Vorwärts-Rotation: Vorwärts aufstehen und aus der Grube hopfen.



## Hängen oder Strampeln

Was Weitspringer nicht so alles anstellen in der Luft. Selbst bei der Weltspitze habe ich Zweifel ob wohl jeder weiß, ob und wozu das gut ist was er da veranstaltet.

Und wenn man das nicht weiß, dann sollte man prüfen, ob es nicht besser wäre, es wegzulassen.

Wenn doch die Flugparabel nach dem Abheben nicht mehr beeinflusst werden kann - was können wir in der Flugphase denn noch machen? um die Endleistung zu verbessern? Wir können doch nur noch die Landung optimieren. Richtig. Nur darum geht's.

Nehmen wir an, wir sind ohne jede Rotation abgesprungen und wollen zur Landung die Füße weit nach vorn bringen. Da hilft es schon, im Fluge einen Moment lang die Hüften vorzubringen, um aus dieser Spannung heraus das Klappmesser zu verstärken.

Da stellt sich dann aber heraus, daß auch der Rumpf nach vorn klappt und die Beine nicht in die Waagerechte gelangen können. Um das zu schaffen, bräuchten wir etwas Rückwärts-Rotation. Und da wir die nicht haben, lassen wir das mit den Hüften und dem passiven Hängen und greifen zur Scheinrotation. Wir kreisen mit den gestreckten Armen vorwärts. Und da lehnt sich der Rumpf schon etwas zurück.

Jetzt kriegen wir die Füße höher aber wir fallen nach der Landung zurück in die Sandkuhle und verlieren, was wir gerade gewonnen haben.

Wie kommen wir vorwärts oder wenigstens seitlich umfallend aus der Landekuhle heraus? Indem wir beim Absprung etwas Vorwärts-Rotation erzeugen. Die hebt uns über die Landestelle hinweg.

Nun müssen wir während des Fluges aber weitaus mehr Scheinrotation nach rückwärts erzeugen, damit wir nicht zu früh nach vorne kippen. Also müssen die Beine mithelfen. Sie bewegen sich gestreckt (also mit großem Radius) nach hinten und angezogen (also mit kleinem Radius) nach vorn.

Jetzt haben wir einen Sprung mit Vorwärts-Rotation und Scheinrotation rückwärts.

Und was man sieht ist ein Sprung ohne Rotation und einen Springer, der wie wild durch die Luft läuft.

Und was ich hier beschrieben habe, ist Weitsprung in Vollendung.

Ganz zu meinem Zahnschmerz, sieht man allerorten, auch in der Weltspitze, Springer, die das Prinzip nicht gerafft haben. Sie springen mit Rückwärts-Rotation ab, um die Beine recht weit vorzubringen. Und dann rutschen sie nach der Landung auf dem Hintern durch die Grube.

Das hat mehrere Nachteile.

Nicht nur, daß sich die Hose mit Sand füllt und die Badeanzüge, wie sie heute von den Leichtathletinnen getragen werden, in der Falte zusammenschumpeln. Es sieht auch ansonsten ziemlich unelegant aus.

Das schlimmste ist, sportlich gesehen, daß ein Absprung mit Rückwärts-Rotations-Impuls einen Bremsstoß aufweist, der überhaupt keine optimale Nutzung des Anlaufs ermöglicht, also der Endleistung viel mehr schadet als es bei der Landung nützen könnte.

Von Jesse Owens über Ralph Boston, Bob Beamon und Carl Lewis haben die Genies es uns vorgemacht. Und die Mehrheit macht das Gegenteil und hält das auch noch für besser.

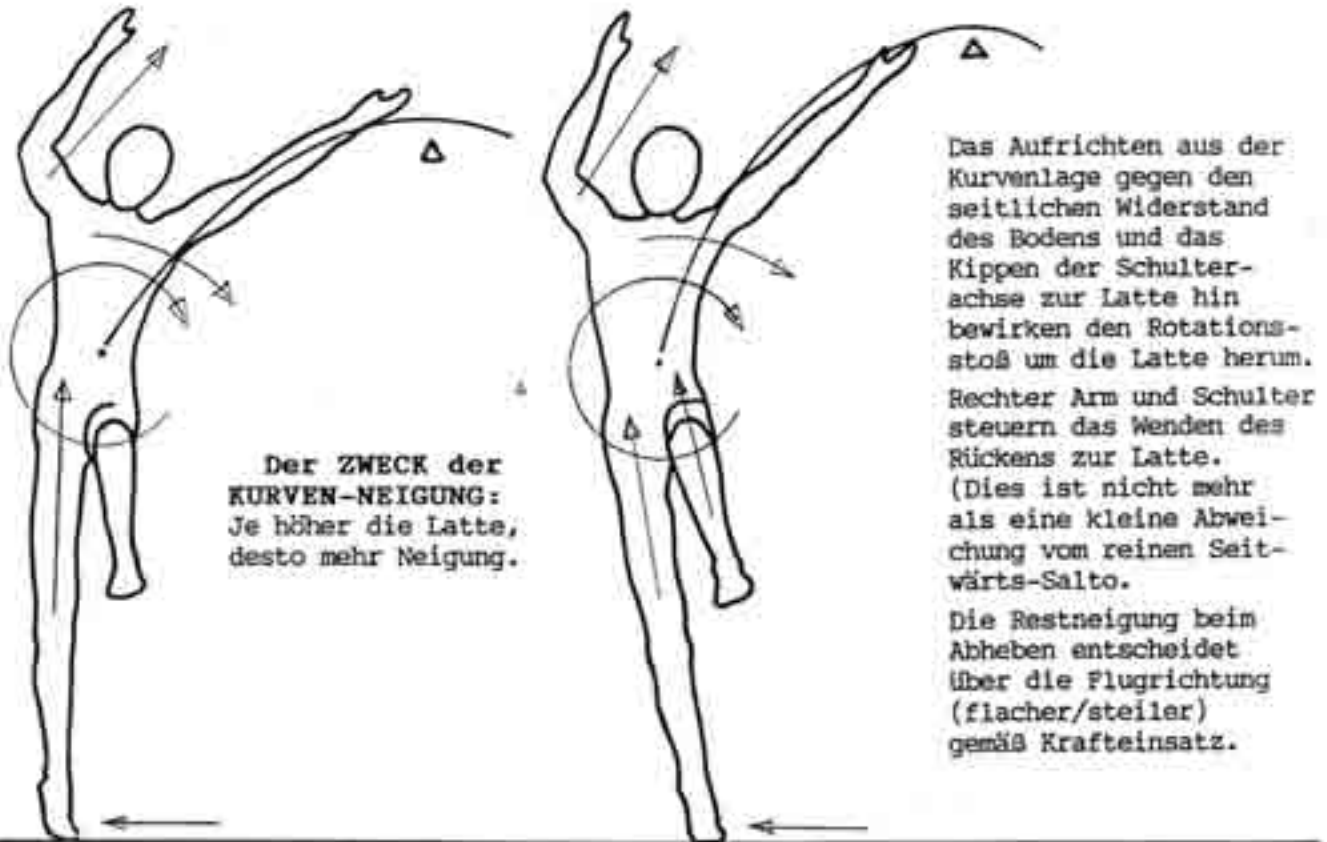
Bitte lehrt nicht mehr, den Kopf beim Absprung in den Nacken zu werfen, den Blick in den Himmel zu richten und die Füße durch Rückwärts-Rotation nach vorn zu bringen.

Lehrt, das Kinn unten zu lassen, den Blick auf die anvisierte Landestelle zu richten und ohne Block über den Absprung hinauszukommen.

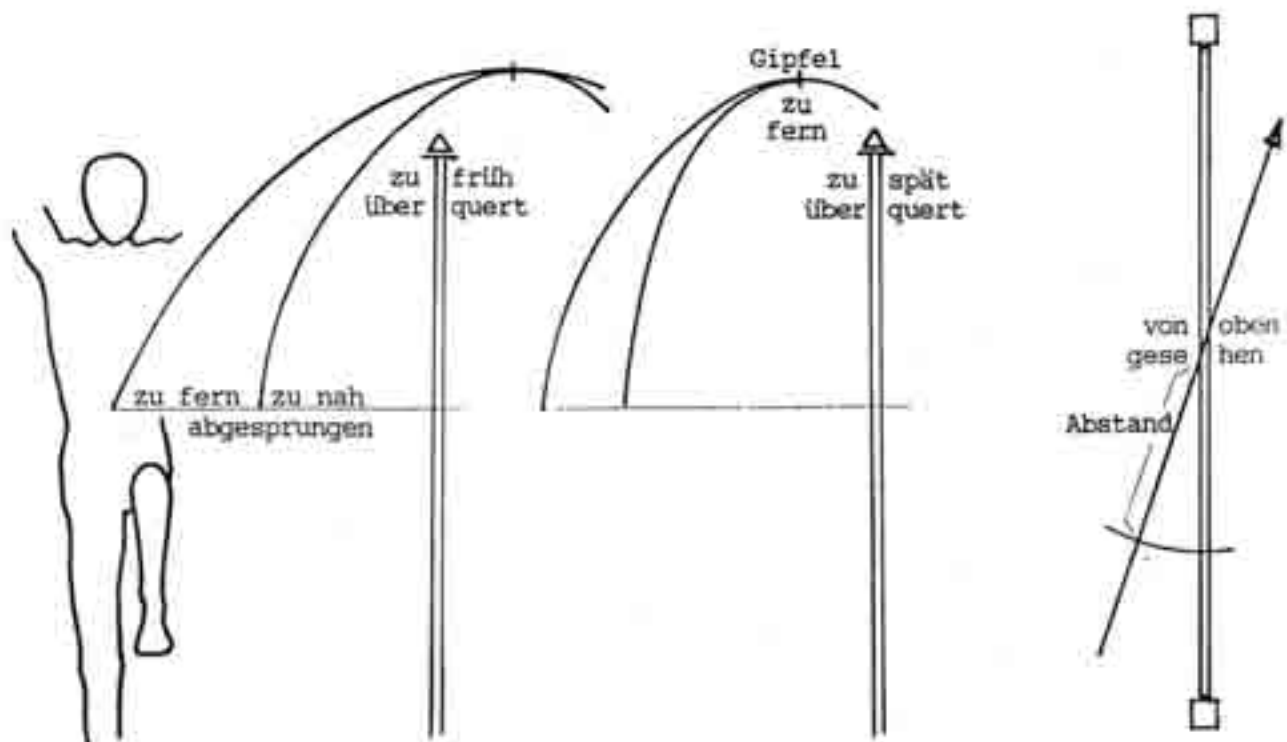
Das bringt mehr Weits und ist auch noch wesentlich gesünder.

Und dann lehrt ein Flugverhalten, das der Flugzeit angepaßt ist, so daß die Landehaltung rechtzeitig eingenommen werden kann. Darauf kann dann aufbauen, wer weiterwill

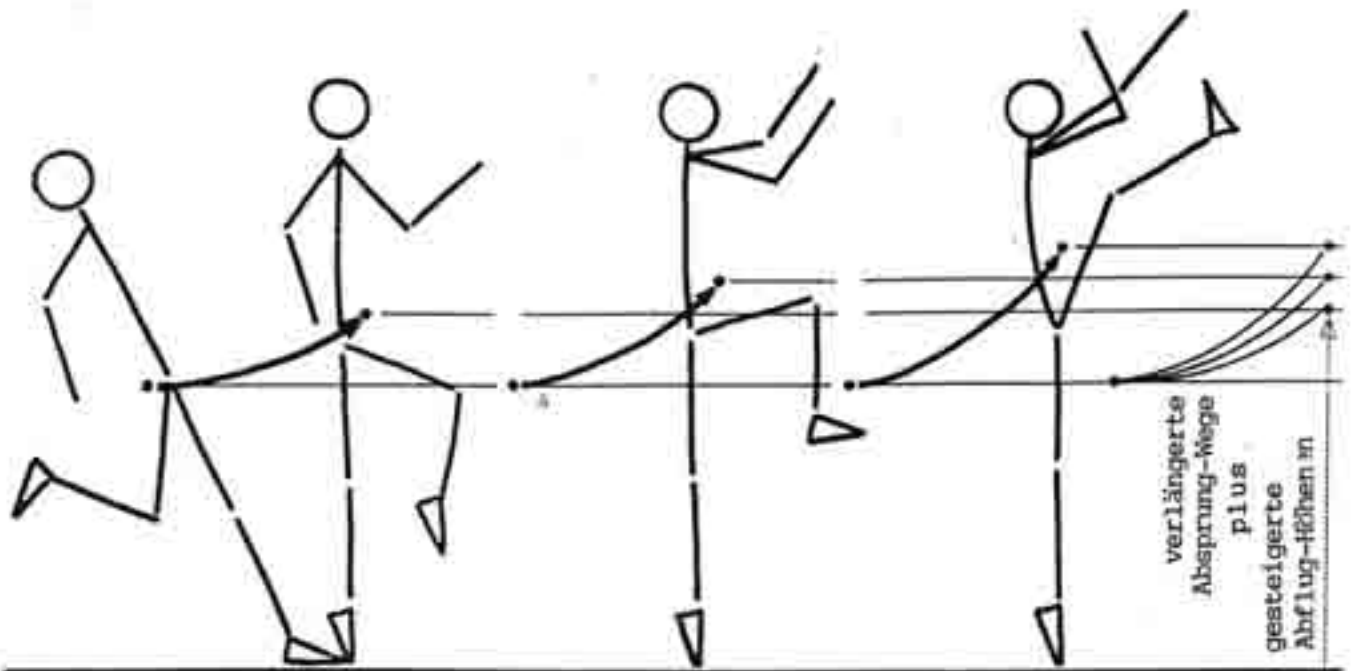
Eine gute Übung ist der Weitsprung (mit u.o. Anlauf) auf die Stabhochsprungmatratze. Höhe gewinnen und vorwärts rotieren, um nach der Landehocke direkt aufstehen zu können.



Bemühen wir uns um korrekte Sprache: Man kann nicht "zu früh" abspringen, nur zu weit weg von der Latte, zu fern. Und diese Entfernung ist nicht der kürzeste Abstand zur Latte, sondern natürlich der Weg bis zu dem Punkt, wo die Flugbahn die Latte kreuzt. Sie hängt also auch vom Winkel zwischen Flugbahn und Latte (von oben gesehen) ab. Zu nahes Abspringen führt zu verfrühtem Überqueren, wo also der Fluggipfel noch nicht erreicht ist. Es kann aber auch zu einem zu steilen Abflug führen. Dann ist der Gipfel zu weit vor der Latte, und man überquert zu spät. Zu fernes Abspringen ohne weitere Fehler bewirkt zu spätes Überqueren. Führt es aber zum nächsten Fehler, nämlich zu zu flachem Abheben, wird wieder zu früh überquert - oder die Höhe gar nicht erst erreicht.







**Ausgeprägte SCHWUNG-ELEMENTE** vergrößern die Abflughöhe also auch die Endhöhe, verlängern den Absprung-Weg und damit die Absprung-Zeit, vergrößern dadurch die Absprung-Arbeit, also den Abflug-Impuls (bei gleichbleibender Kraft) und sorgen für eine **KOMPRESSION**, die die Sprung-Muskulatur zu verstärkter Kontraktion anreizt.



### ABSPRUNG im GALOPP

Als ich 1966 zu den Bundeslehrgängen kam, hatte ich von Absprungvorbereitung noch nichts gehört und nichts gesehen. Auch nicht bei Toni NETT, obwohl man in einer Fotoserie von V. BRUMEL etwas davon erahnen kann und er es im Text flüchtig erörtert.

Man muß es gesehen haben, wie der SPUTNIK im vorletzten Schritt in die tiefe Hocke geht und wie er dies schon im vor-vor-letzten Bodenkontakt einleitet, indem er den Schritt zunächst verzögert und dann vorwärts schiebt und dabei mit dem Schwungbein weit nach vorne ausgreift, sodaß der vorletzte Schritt - ganz im Gegensatz zum unvorbereiteten Absprung - länger ist als der letzte.

Für viele Experten ist es bis heute ein Geheimnis geblieben, obwohl es keiner hütet. Es ist verständlich, weil das Geniale manchmal widernatürlich erscheint. Und der genial vorbereitete Absprung fühlt sich am Anfang seines Erlernens auch komisch, ja geradezu falsch an.

Es führt nämlich zu einer solchen Entlastung des Sprungbeines, daß man als Springer zunächst den Eindruck hat, man könne sich beim Absprung gar nicht mehr richtig anstrengen. Dann merkt man aber, daß Anstrengung gar nicht gefragt ist. Man springt plötzlich seine üblichen Höhen, ohne das Gefühl, überhaupt etwas getan zu haben. Und dann kann man plötzlich um einiges schneller anlaufen und mehr Tempo umsetzen und höher springen und empfindet die Anstrengung nur noch im vor- und vorvor-letzten Bodenkontakt.

Und wenn man dann nicht den Fehler begeht, die Anstrengung zu suchen und dazu den letzten Schritt wieder untechnisch zu verlängern, um endlich wieder mal Druck auf dem Sprungbein zu erleben, dann hat man eine Absprungtechnik erworben, die man schon als zweibeinig bezeichnen kann - so wie die zwei Vorder- oder Hinterbeine von Vierbeinern im Galopp...



2 x Straddle, 2 x Flop  
Vorletzter Bodenkontakt im "Sitzen"!

Nochmal: Wer sich anstrengen will, in der Absicht, alles zu geben, um die unmögliche Höhe doch zu schaffen, der lehnt sich weg von der Latte und stemmt sich gegen die Laufrichtung, um möglichst steil abzudrücken.

Das ist naturgegeben und spontan. Und auch wer es irgendwann mal richtig gelernt hat, das Abspringen, verfällt in besonderen Streßmomenten den Impulsen der Natur und überläßt den vorletzten Schritt, macht ihn kurz. Und überstemmt den letzten und macht ihn lang. Die Quittung ist immer das Scheitern.

Was man nun allerdings braucht, das ist ein Schwungbein, das man auch bei halber Kniebeuge tüchtig belasten kann. Darauf ist man als Anfänger auf dem Gebiet genialer Absprungtechnik nicht vorbereitet. Nach der ersten Übungseinheit gibt es daher auch einen fürchterlichen Muskelkater.

Aber der Reihe nach.  
1967 sprang ich wie erwähnt einige Male über 2 m, 2m01 und einmal sogar 2m02. Dies war einer der mißratensten Versuche der Saison und sollte doch der höchste bleiben, bis ich richtig abspringen lernte. Allerdings kann ich mich im nachhinein an einen 2-m-Sprung erinnern, bei dem mir durch Zufall schon etwas ähnliches widerfahren war. Ich erlebte ein Gefühl von nie gekannter Mühelosigkeit dabei und fragte mich noch wochenlang, wie ich das nur angestellt haben mochte. Später verstand ich: Ich war etwas zu langsam angelaufen und machte, um das wettzumachen, einen impulsiven, langen vorletzten Schritt. Da fühlte ich mich zu nah an der Latte und setzte den letzten Schritt extrem kurz. Oben war der Sprung völlig daneben, die Überquerung unkontrolliert und verzappelt. Aber das machte nichts: Ich flog einfach rüber. Da ich es damals nicht durchschaute, waren natürlich alle Versuche, das fremde Fluggefühl noch einmal zu erzeugen, vergeblich. Was blieb war eine Ahnung. Und die bestätigte sich erst im nächsten Herbst, genauer beim letzten Lehrgang vor Weihnachten.

Ich kam irgendwie nicht weiter. Und das weckte das Erbarmen zweier olympiaerprobten Vorbilder: Wolfgang SCHILLKOWSKI und Ralph DRECOLL. Ralph war in Tokio 6. geworden und heuer, schon mit einem kleinen Bierbauch ausgestattet, wie er für Göttinger Jura-Studenten zünftig war, mit 2m15 Deutscher Rekordler.

Wenn wir über Überquerungstechnik diskutierten, sagte er nur: "Jungs, - Hochsprung is Rüberkommen". Und weiter war das für ihn kein Thema. Er hat über der Latte nie viel gemacht. So konnte es auch nichts falsches sein. Aber seine Stärke lag eben im Absprungrhythmus - und in seinen massigen Oberschenkeln.

Wolfgang war kleiner als wir und noch schlanker, also leichter. Und seine Technik war oben wie unten am Boden wirklich genial. Aber das konnte ich damals ja noch gar nicht beurteilen.

Wir trainierten in der Göttinger Uni-Turnhalle auf Parkett-Schwungboden. Man konnte jeden kraftvoll aufgesetzten Schritt dröhnen hören. Aber darauf hatte ich noch nie geachtet. Wolfgang nahm mich also beiseite und sagte: "Hör mal, was der Ralph macht." Hör mal?! Ralph sprang und ich hörte es: Beim vor-vorletzten Kontakt polterte es, beim vorletzten krachte es geradezu erschreckend. Und der letzte quietschte nur ein wenig.

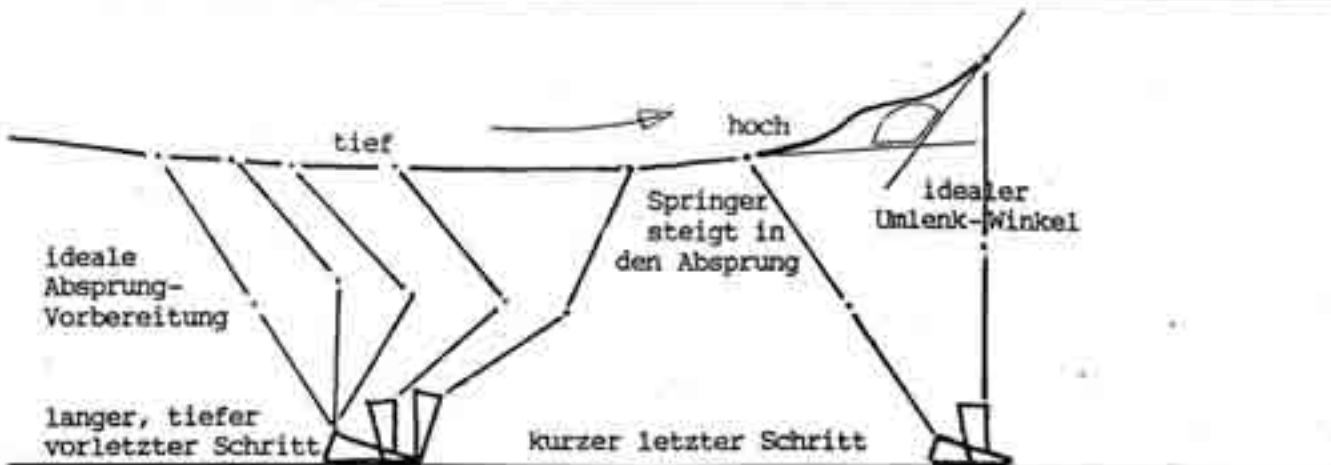
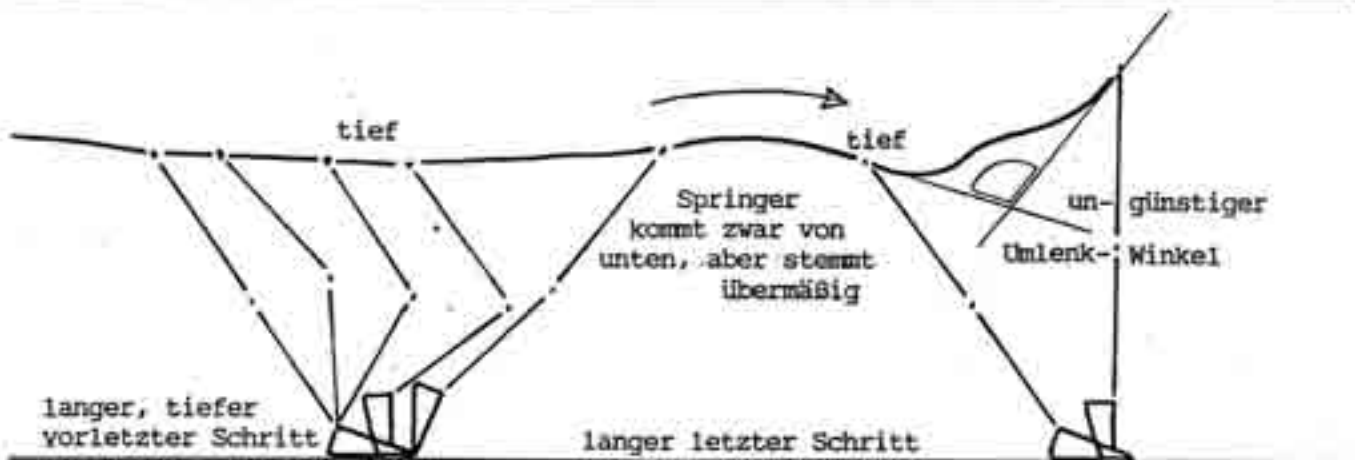
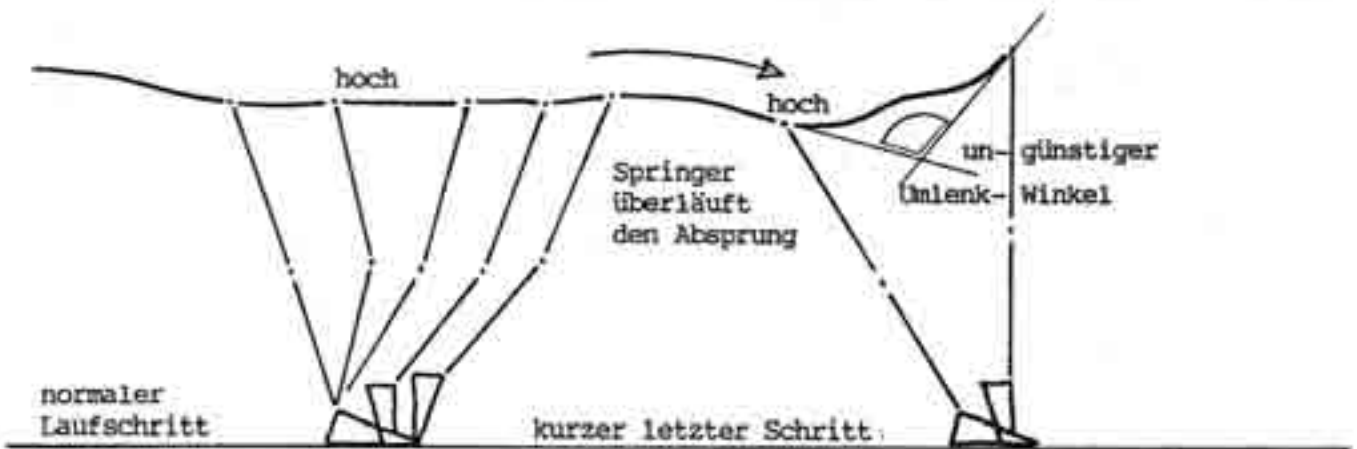
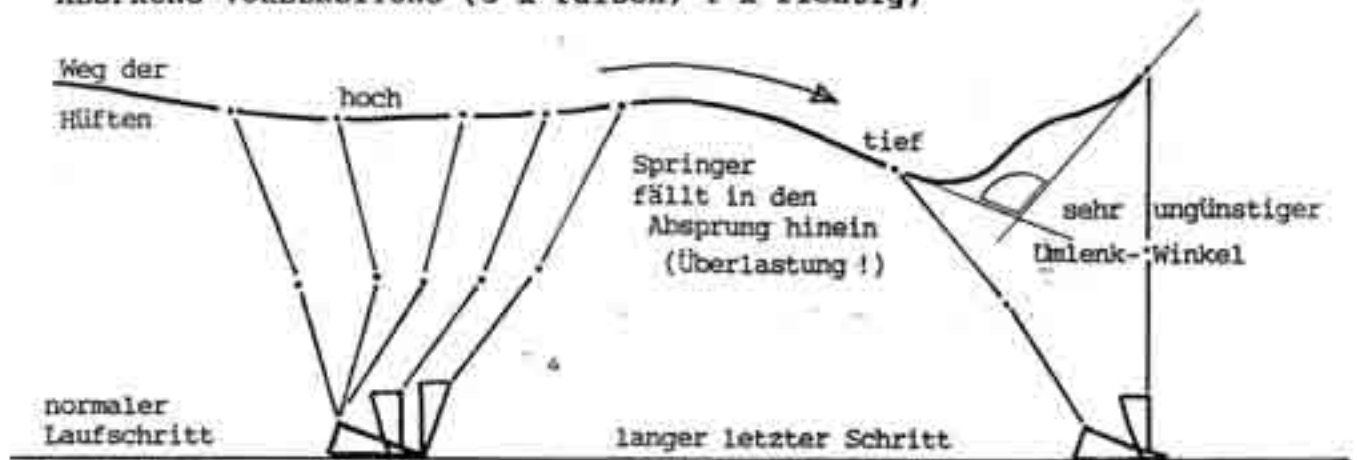
Ich dachte zuerst, die wollen mich auf den Arm nehmen, mir einen Bären aufbinden. Aber der Sprung war famos. Und er machte gleich noch so einen.

"Laß es einfach auf rechts krachen", sagten sie. Und ich tat's und ich flog.

Über die Winterferien tat ich nichts anderes, als diesen Rhythmus zu mentalisieren und einzustudieren. Ohne Gelegenheit, es an einer Hochsprunganlage auszuprobieren.

Gleich Anfang Januar '68 war das nächste Wochenende in Göttingen und ich fieberte dem Training entgegen, um zu sehen, ob ich da wirklich etwas nützliches gelernt hatte. Wir waren nur zu dritt an diesem Wintersamstag morgen. Es kam keine Stimmung auf.

ABSPRUNG-VORBEREITUNG (3 x falsch, 1 x richtig)





Ich wurde ungeduldig und fing alleine an. Und es klappte. Und klappte wieder. Und ich legte auf 2m05 m. Und schaffte diese neue Bestleistung auf Anhieb und ich legte auf 2m10. Und stieg sicher über.

Da kam Ralph in die Halle. Die Tür lag rechts hinter der Anlage. Er sah gerade noch, wie ich rübersprang und sagte: "Ganz schön hoch, Mann." (Oder sowas ähnliches) Und während er im Geräteraum verschwand, sprang ich gleich nochmal rüber. Als er wieder auftauchte, hatte er die Meßlatte in der Hand. Das wollte er doch genauer wissen. Es waren wirklich 2m10! Und ohne Berühren...

Da hatte er die Quittung für seine selbstlosen Belehrungen: Einen würdigen Gegner mehr.

Leider habe ich auf diesen Lernerfolg immer etwas zu wenig Wert gelegt. Oft dachte ich, ich kann es schon. Und es schlich sich wieder das alte (natürliche) Fehlverhalten mit der Überlastung des Sprungbeines ein. Und andere technische Details nahmen zu viel Raum im Training ein. Und dann mußte ich feststellen, daß ich es fast wieder verlernt hatte. Das Geniale war für mich offenbar etwas zu hoch. Ich habe es nie gemeistert. Bis heute nicht.

Es ist auch etwas anderes, ob man mit einem zügigen Anlauf trainiert, oder ob man mit halbem Anlauf an der Überquerung arbeitet. Für die ganz großen Höhen hätte ich mehr an Anlauf und Absprungvorbereitung arbeiten müssen. Aber die Göttinger Zeiten waren ja auch vorbei. Ab 1970 zerfiel das altbewährte Lehrgangssystem. Und ich war mit meinem Wissen und meinem Noch-Nicht-Können zu viel alleine. Ich machte ja auch weiter Fortschritte und war deshalb sicher nicht selbstkritisch genug.

Und daß ich das hier alles schreibe, liegt wahrscheinlich an dem Wunsch, an anderen Springerkollegen wieder gutzumachen, was ich an mir selber versäumt habe: Das vollständige und sichere Erlernen einer perfekten Absprungtechnik. Ich nenne sie:

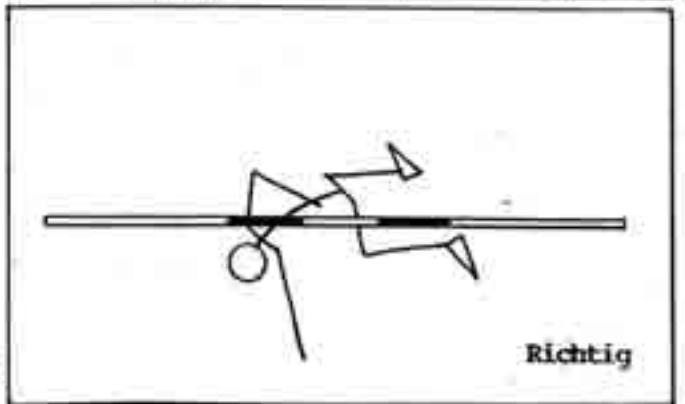
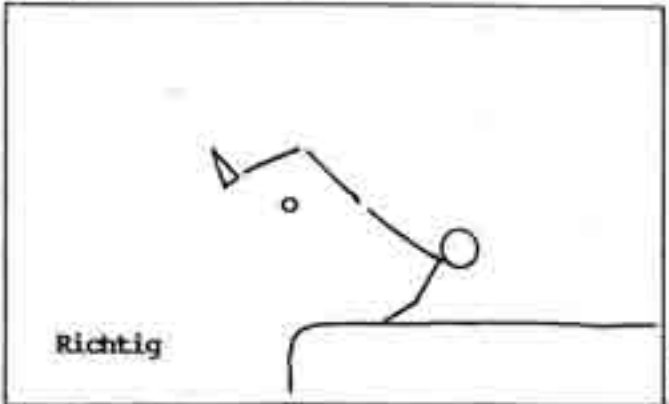
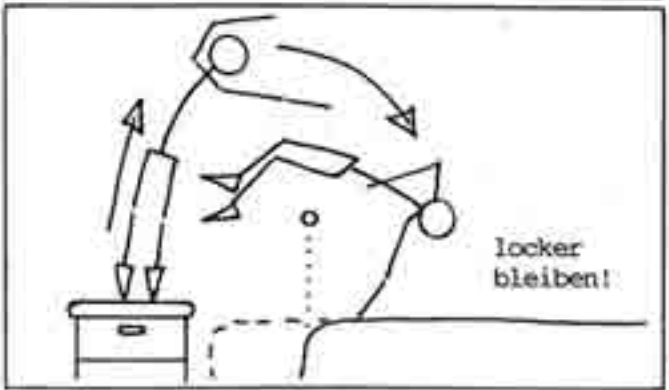
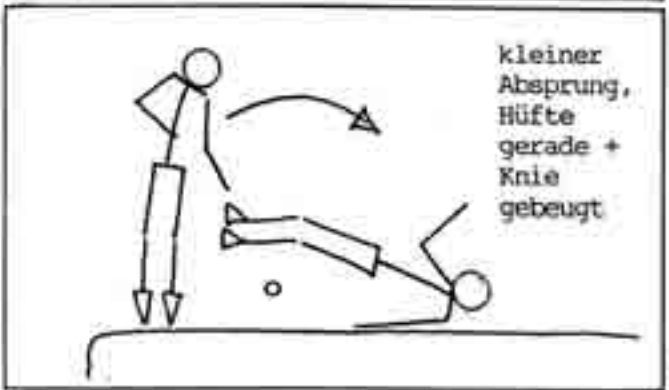
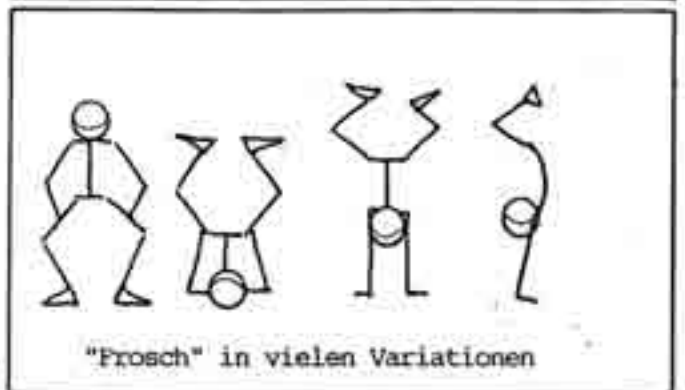
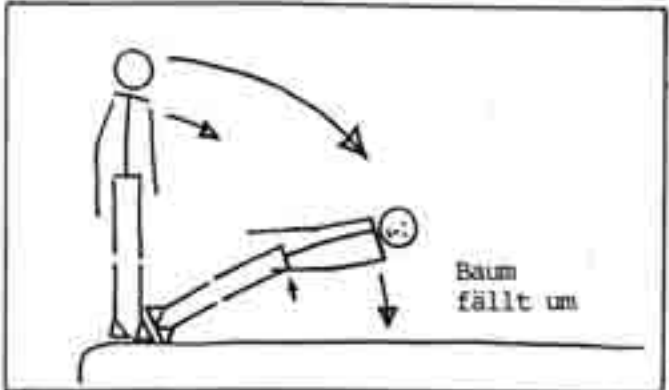
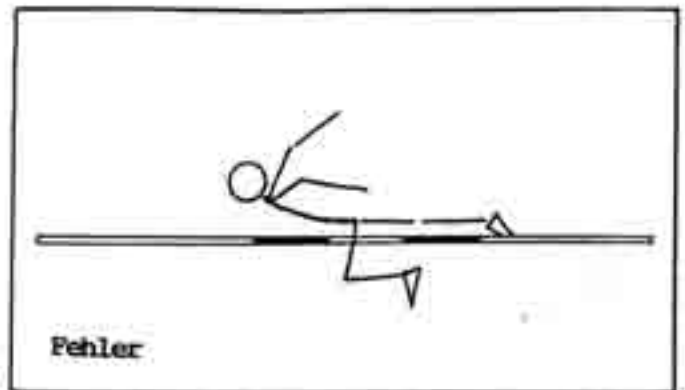
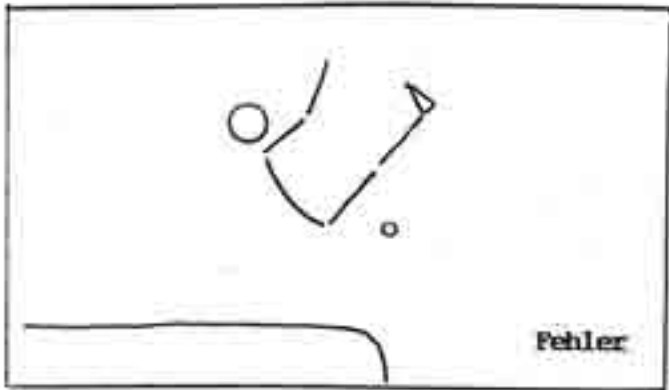
### Der DREIBEINIGE Absprung

Ich lasse meine Körpermasse also nicht in den Absprung hineinfallen, indem ich mich zurücklehne und einen langen letzten Schritt mache, sondern ich senke ihn schon im vorvorletzten Bodenkontakt ab, schiebe ihn auf tiefster Ebene vorwärts und setze den vorletzten Kontakt weit nach vorne, indem ich mit der Ferse so weit wie möglich am Boden entlang fahre. Dann bleibe ich auf dem tief gebeugten Schwungbein sitzen und bringe schnell das Sprungbein in Stellung. Je kürzer dieser Schritt, desto größer die Wahrscheinlichkeit, daß die Körpermasse nicht in den Absprung hieinfällt, sondern hinaufsteigt, getragen und vorbeschleunigt vom Schwungbein.

Da das Schwungbein aus tieferer Beuge arbeiten muß, hat es mich nicht verwundert sondern bestätigt festzustellen, daß es einestages das dickere Bein war.

Während meines Sportstudiums kam mir der Gedanke, der dreibeinige Absprung könnte doch auch was für Weitspringer sein. Ich konnte aber lange Zeit keinen Springer entdecken, der etwas ähnliches gezeigt hätte. Ich machte selbst entsprechende Experimente, fühlte mich aber nicht wohl dabei - sprach mit niemandem darüber. Später sah ich, daß Bob BEAMON es bei seinem Super-Weltrekord so gemacht hat. Und inzwischen zeigen es alle hervorragenden Weitspringer der Weltelite. Ob sie es bewußt machen oder instinktiv, weiß ich nicht. Aber viele andere zeigen es nicht. Und da ich es sehe, fällt mir die Härte ihres Absprungs auf und ich muß denken: Da werden Dezimeterweise Weiten verplempert! Ja - merkt das denn keiner?!

Ich muß zugeben: Es ist wohl schwieriger als beim Hochsprung. Aber der neue Aufwind im Weitsprung hängt sicher damit zusammen.



## ERFAHREN UND ERLERNEN DER FLUG-ROTATION, LANDUNG &amp; ÜBERQUERUNGS-HALTUNG

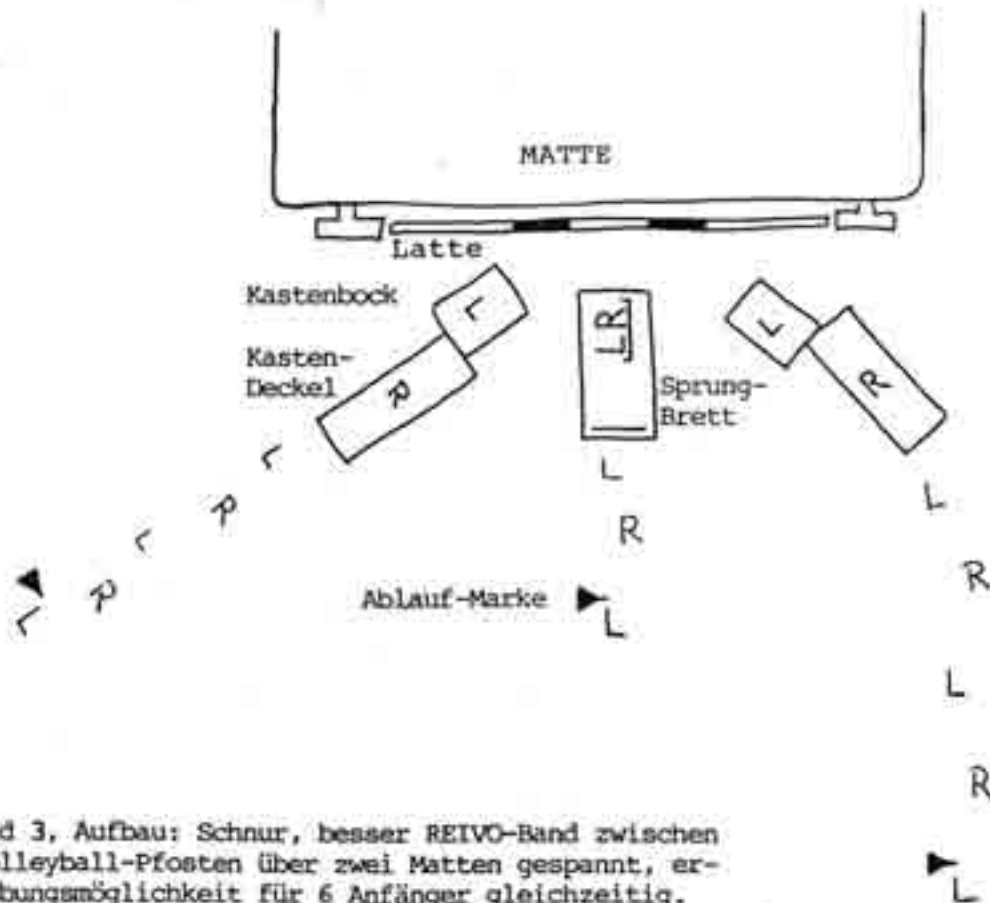
## FLOP (links)

- 1) Nicht (mit dem Kopf) nach oben springen und gebückt auf dem Po landen.
- 2) Zuerst seitlich umfallen und auf der Schulter landen. Dabei nicht die Hüfte zur Matte fallen lassen, sondern gestreckt bleiben. Dann zur Landung hin leicht den Rücken der Matte zuwenden (nicht ganz).
- 3) Dasselbe (2), jedoch mit leichtem Absprung, sodaß eine kleine Rotation entsteht und die Beine steigen.  
(Immer mit dem Kinn auf der Brust!)
- 4) Dasselbe (3) vom Kasten (40 cm) auf die Matte, zunächst ohne, dann mit Latte, zunächst auf Kniehöhe, dann steigern, aber nur so hoch, daß die Sprungkraft nicht überfordert wird und die Bewegungsaufgabe erfüllbar bleibt.
- 5) Das Resultat: Flop-Überquerung in gestreckter Haltung und Rotation um die Latte herum, Landung auf dem Rücken. Dazu: Ununterbrochener Blickkontakt mit Latte und Körper (vor allem mit den Beinen).

## STRADDLE (rechts)

- 1) Keine Liegeschraube mit Hohlkreuz, Kopf im Nacken und zappelnden Beinen.
- 2) Zuerst Froschhaltung kennenlernen, erfahren und in verschiedenen Lagen einüben (Stand, Kerze, Handstütz, langsame Stützrolle auf die Matte. Körperhaltung mit dem Blick kontrollieren.)
- 3) Beidbeinig vom Kasten Rolle mit Froschhaltung über der Latte und bis zum Abrollen nach der Landung.  
Auch mit Anlauf vom Brett.
- 4) Schräge Stützrolle in Froschhaltung auf/über Kasten (70-100 cm) mit einbeinigem Absprung und energischem Schwungbein. Abrollen auf die Matte wie 3) jedoch schräg. Latten-Band 20-30 cm über vordere Kantenkante (später).
- 5) Das Resultat: Straddle-Überquerung mit rundem Rücken, gebeugt-gespreizten Beinen, Rotation um die Latte herum (Tauschen). Dazu immer Blick-Kontakt mit Latte und Körper (vor allem mit den Beinen).

## ANLAUF-WEGE &amp; GELÄNDEHILFEN



Zu Bild 3, Aufbau: Schnur, besser REIVO-Band zwischen die Volleyball-Pfosten über zwei Matten gespannt, ergibt Übungsmöglichkeit für 6 Anfänger gleichzeitig.