

VERÖFFENTLICHUNG DER REICHSSTELLE FÜR DEN  
UNTERRICHTSFILM ZU DEM HOCHSCHULFILM Nr. C 283

# **Weitsprung**

Von Dipl.-Turn- und Sportlehrer PAUL WÄLKEN  
(Hochschulinstitut für Leibesübungen, Berlin)

# Weitsprung

Von Dipl.-Turn- und Sportlehrer PAUL WÄLKEN

(Hochschulinstitut für Leibesübungen, Berlin)

## Film-Inhalt

Der Film zeigt die Technik und die Schulungsarbeit des Weitsprungs. Jungen laufen im Gelände und überspringen einen Wassergraben. Von einer Anzahl Schülern werden als Vorbild einige Weitsprünge vom Anlauf bis zur Landung mit Schrittfolge vorgeführt (Weitsprunganlage). Schrittsprünge mit kurzem Anlauf unter Betonung der Streckung im Absprung und des Steigenlassens im Fluge (Normal- und Zeitlupenaufnahmen). Feststellen der Anlauflänge und Festlegen der Ablaufmarke mit Hilfe von Gehschritten. Weitsprünge in guter und fehlerhafter Ausführung (Zeitlupenaufnahmen). Messen der Sprungweite.

## Methodisches

Eine Leistung im Weitsprung erzielen heißt, den Körper mit der Streckkraft des Beines über einen möglichst großen Raum fortschleudern. Das wird erreicht bei einer zweckmäßigen Verbindung von einem schnellen Anlauf und einem kraftvollen Absprung. Laufgeschwindigkeit zum Vorwärtstrieb, Sprungkraft zum Auftrieb. Alle Uebungen, die der Verbesserung des Laufes dienen oder die Sprungkraft fördern, sind deshalb auch dem Weitsprung förderlich. Neben diesen Voraussetzungen, Schnelligkeit und Ausgeglichenheit im Lauf und Sprungkraft sind beim Weitsprung wie beim Springen im allgemeinen von

ausschlaggebender Bedeutung die Rumpfhaltung, ein ungehemmter Uebergang von der Schrittfolge des Laufes in den Absprung — das Uebersetzen — und die Fähigkeit, während des Fluges Bewegungsfreiheit zur Fortsetzung der Schrittfolge zu erhalten.

### Weitsprungschulung.

Wesentliche Merkmale des guten Weitsprungs sind: Flüssiger Anlauf in schneller Steigerung zu hoher Geschwindigkeit, in den letzten Schritten ohne Beschleunigung, vielmehr eingestellt auf den Absprung mit treibendem, aufrecht getragendem Rumpf. Hemmungsloses Uebersetzen in eine kraftvolle Absprungstreckung. Langes Ansteigen und Flug in aufrechter Rumpfhaltung und mit fortgesetzter Schrittfolge. Der Schrittfolge angepaßte Gegenbewegung von Armen und Schultern. Weites Vorbringen der Füße bei der Landung.

Die Vorarbeit zu einer Schulung des sportgerechten Weitsprungs muß bereits in den frühen Schuljahren geleistet worden sein. Sprungübungen, insbesondere Hopser und Sprungschritte mit besonderer Betonung der Streckung nach oben, Laufen im Gelände mit Sprüngen über Gräben und andere Hindernisse, in der Halle Sprünge über durch Linien, Bänder oder Matten angedeutete Gräben, über Geräte verschiedener Art geben mannigfaltige Gelegenheit, die Sprungfertigkeit zu erhalten und zu steigern. Der Film zeigt die natürliche Anwendung des Weitsprungs im Gelände.

### Absprung — Uebersetzen:

Die Ueberführung des vorwärtsgerichteten Anlaufs in den aufwärtsgerichteten Absprung, das Uebersetzen, ist die schwierigste Phase des Weitsprungs und für die Leistung von ausschlaggebender Bedeutung. Auf diesem Teil liegt deshalb der Schwerpunkt der Weitsprungschulung. Da es weitaus schwieriger ist, den Uebergang aus schnellem und langem Anlauf zu finden, wird der Absprung zuerst gründlich mit wenigen ruhigen Anlaufschritten geübt. Erst mit wachsender Leichtigkeit und Beherrschung des Absprungs werden Länge und Geschwindigkeit gesteigert.

Beim Ueben des Uebersetzens fallen alle überflüssigen Nebenbewegungen fort. Fünf oder sieben Anlaufschritte vor dem mit Aufsetzen der ganzen Fußsohle angesetzten Absprung zu einem einfachen Sprungschritt (Landung auf dem Schwungbein) genügen zu Anfang. Die Betonung liegt auf der Absprungstreckung, unterstützt durch ein Hochreißen des Schwungbeins. Der ganze Körper steigt lang an, der Rumpf steht gleichsam aufrecht in der Luft (mit dem Kopf zum Himmel streben!). Nachdem der Auftrieb beendet ist, fällt das Schwungbein und faßt Boden. Das Sprungbein folgt im Fluge locker nach. Im Film sind an einer Vielzahl von Schrittsprüngen gutes Uebersetzen und Steigenlassen zu beobachten.

Bei allen derartigen Uebungssprüngen sind der flüssige Uebergang von Anlauf und Absprung und die ungehemmte Auswirkung der Sprungkraft, Strecken und Steigen, Gegenstand der Beobachtung, nicht die Absprungstelle und die erzielte Weite. Der Sprungbalken ist nur Anhaltspunkt zum Absprung, genaues Treffen wird nicht verlangt. Gefordert wird Springen auf jeden Fall.

Wichtig ist, den Springern häufige Gelegenheit zu Versuchen zu geben. Daher müssen sämtliche vorhandenen Sprunganlagen soweit wie möglich ausgenützt werden.

#### Anlauf:

Der sportgerechte Weitsprung sieht den Absprung von einem Balken vor, der den Absprung wirkungsvoller macht, ihn aber auch begrenzt. Bei Sprüngen auf Leistung gilt es also, den Balken mit dem Sprungbein bei jedem Sprung mit Sicherheit richtig zu treffen. Das setzt einen hohen Grad der Laufbeherrschung voraus. Bei festgelegter Anlauflänge müssen Schrittzahl und Schrittlänge immer gleichbleiben. Es hat sich herausgestellt, daß eine durch vier teilbare Zahl von Gehschritten eine Anlauflänge ergibt, mit der beim Anlauf im allgemeinen das Sprungbein den Balken gerade erreicht. Zur Festlegung der Anlauflänge stellt sich der Springer mit Blick zur Anlaufbahn so auf den Sprungbalken, daß die Fersen mit dem Balken abschneiden. Dann beginnt er mit dem Nichtsprungbein die notwendige Anzahl von gleichmäßigen Gehschritten auf der Anlaufbahn abzu-

schreiten. Beim letzten Aufsetzen des Sprungbeines wird eine Marke gelegt. Der Springer muß nun seinen Anlauf so beginnen, daß er beim ersten Schritt sein Sprungbein auf diese Ablaufmarke setzt. Wird der Balken nicht genau getroffen, so muß die Ablaufmarke entsprechend vor- oder zurückverlegt werden. Häufige Versuche führen erst zu Genauigkeit und Sicherheit. Das Verfahren, die Ablaufmarke mit Gehschritten festzulegen, wird im Film vorgeführt.

Die Anlauflänge beträgt für den Anfänger etwa 32 Gehschritte, für den Fortgeschrittenen 40 Gehschritte. Der Fortgeschrittene legt zur Sicherheit noch eine Zwischenmarke, die acht Laufschrirte vom Balken entfernt liegt und ebenfalls mit dem Sprungbein erreicht werden muß. Mit wachsender Zuverlässigkeit wird der Anlauf zweckmäßig nach Zentimetern genau festgelegt. Das Wesentliche über die Vorgänge beim Anlauf ist in einem früheren Abschnitt gesagt.

#### Flug und Landung:

Wenn das Gefühl für den Absprung und das Steigen genügend geschult ist, wird auf dem weiteren Flugweg aus dem einfachen Sprungschritt eine Schrittfolge. Das bedeutet nichts weiter als eine Fortsetzung der Laufbewegung in der Luft. Das beim Absprung hochgerissene Schwungbein leitet den ersten Schritt ein. Der Oberkörper, insbesondere Schultern und Arme, müssen sich der Bewegungsfolge während des ganzen Fluges anpassen und die Arbeit unterstützen. An das Ausschreiten des Schwungbeines schließt sich das Vorbringen des Sprungbeines an, während das Schwungbein fällt. Es folgen je nach Beweglichkeit, Temperament und Flugweite noch zwei oder mehr Schritte. Der Oberkörper bleibt im Steigen und in der Schrittfolge aufrecht, bis beide Beine zur Landung weit nach vorn gebracht werden. Das Bestreben geht dahin, die Beine so weit vor den Körper zu bringen, daß der Vorwärtstrieb des Körpers gerade noch ausreicht, ein Zurückfallen in die Grube zu verhindern.

Mangelnde Beweglichkeit in der Hüfte verhindert häufig eine Weiterführung der Laufbewegung in der Luft. Es bleibt dann beim Heranföhren des Sprungbeines an das beim Absprung im ersten Schritt vorgebrachte Schwungbein, es wird ein Hocksprung.

An vielen Sprüngen, mit der Zeitlupe aufgenommen, ist die gute und flüssige sowohl wie die fehlerhafte und unterbrochene Schrittfolge im Fluge zu erkennen.

Immer wieder muß sich der Springer die oben angeführten Kennzeichen des guten Sprunges vergegenwärtigen und ständig an sich verbessern. Fehler sind an ihrem Ursprung zu bekämpfen.

Die richtige Methode des Messens beim Weitsprung — vom letzten Körpereindruck senkrecht bis zum Sprungbalken bzw. dessen Verlängerung, Ablesen am Sprungbalken — muß Springern, Übungsleitern, Lehrern und Kampfrichtern vertraut sein.

#### **Literatur:**

HOKE, R. J., und Dr. O. SCHMITH: Grundlagen und Methodik der Leichtathletik. Leipzig 1937.

Körperliche Grundausbildung. Hrsg. v. H. MEUSEL. Abschnitt: R. J. HOKE: Grundschole der Leichtathletik. Berlin 1937.

GERSCHLER, W.: Weit- und Dreisprung. Berlin 1937. (Schriftenreihe des Fachamtes Leichtathletik im DRL. Nr. 7.).

---