

# Die Entwicklung des Hochsprungs (LA)

## Western Roll Technik

Der **Western Roll**, teilweise auch **Rollstil** genannt, ist eine veraltete Technik im Hochsprung.



Horine beim Hochsprung mit dem Western Roll

## Technik

Beim Western Roll läuft ein Rechtsspringer von rechts an, ein Linksspringer von links, wobei beide Male der Körper in eine Rücklage versetzt wird. Weiter besteht der Western Roll aus einer einzigen horizontalen Bewegung, bei der das parallel zur Latte gebrachte Sprungbein unter dem Schwungbein hindurch über die Latte gezogen wird. Läuft man von links an, dreht man sich nach links zur Seite und zieht das Sprungbein unter den Körper, wenn man die Latte passiert hat streckt man es und landet sowohl auf ihm als auch auf beiden Händen. Diese Landung nennt man Dreipunktlandung. Für viele Sportler war diese Technik zu kompliziert und kam daher nicht in Frage. Darüber hinausgehend ist die Position des Körpers zum Boden fast parallel, der Kopf wird etwas angehoben. Der gesamte Körper *rollt* quasi über die Latte in der Reihenfolge (beim Rechtsspringer): linker Arm, Körper mit beiden Beinen, Kopf, rechter Arm<sup>[1]</sup>. Diese Technik hat den Vorteil, dass der Körperschwerpunkt niedriger liegt als beim bis dahin angewandten Schersprung.

## Geschichte

George Horine (1890-1948, USA) gilt als der Erfinder dieser Sprungtechnik, die den von dem Amerikaner William Page 1874 erfundenen Scherensprung ablöste. Der *Rollstil* wurde bis in die 1950er Jahre hinein praktiziert und gilt inzwischen als überholt. Zunächst sprang man ab 1936 den Straddle und heutzutage im Wettkampf nur noch den Fosbury-Flop<sup>[2]</sup>. Weitere Weltrekordler und Weltmeister dieses Stils waren:

- Cornelius Johnson

# Straddle Technik



Werner Pfeil aus Karl-Marx-Stadt überquert 1958 die Latte im Straddlestil

**Straddle** (deutsche Fachvokabel: **Parallelwälzer** oder **Tauchwälzer**, da der Springer sich dabei bäuchlings über die Latte wälzt) nennt sich eine Hochsprungtechnik.

Sie gilt als Weiterentwicklung des Rollstils und wurde erst seit 1968 zunehmend durch den Fosbury-Flop verdrängt und ist seit 1980 nahezu völlig aus dem Wettkampfsport verschwunden. Nach der *Erfindung* des Flops wurde sie als zu kompliziert und weniger effektiv angesehen. <sup>[1]</sup>

## Technik

Beim richtig ausgeführten Straddle (englisch: Beine spreizen) macht der Springer eine Schrägrolle vorwärts, so dass der Oberkörper hinter der Latte abtaucht, wobei die Beine mit gebeugten Knien gespreizt werden (Froschhocke) und nacheinander die Latte überqueren. Die Landung erfolgt auf Händen und Armen und über die Schulter abrollend.

## Vertreter



Rosemarie Ackermann, erste Zweimeterspringerin

Bedeutendste Vertreter dieser Technik waren:

- Olympiasieger Waleri Nikolajewitsch Brumel (UdSSR), genannt *der menschliche Sputnik*. Er stellte Anfang der 1960er Jahre die Weltrekorde 2,23 m bis 2,28 m auf. Absprung auf Aschenbahn, Landung auf kleinem Sandhügel.
- Wladimir Jaschtschenko (UdSSR), 1977 als 17-jähriger Weltrekord mit 2,33 m; 1978 Hallenweltrekord mit 2,35 m, größte mit dieser Technik bewältigte Höhe.
- Jüri Tarmak (UdSSR), letzter Straddle-Olympiasieger, 1972, 2,23 m

- Rolf Beilschmidt (DDR), 1978 DDR-Rekord mit 2,31 m
- Rosemarie Ackermann (DDR), 1977 Weltrekord mit 2,00 m, damit erste Zweimeterspringerin.
- Christian Schenk (DDR), letzter bedeutender Anwender dieser Technik, sprang 1988 bei seinem Zehnkampf-Olympiasieg 2,27 m - mit Abstand die größte Höhe, die je von einem Mehrkämpfer bewältigt wurde.
- Thomas Zacharias (BR Deutschland, geb. 1947) war 1970 Westeuropas erster 2,20 m-Springer.

## Fosbury Flop Technik



Fosbury Flop

**Hochsprung** ist eine Disziplin in der Leichtathletik, bei der ein Athlet oder eine Athletin versucht, beim Sprung über eine Latte die größtmögliche Höhe zu erzielen. Die Latte ist vier Meter lang und so auf zwei Ständern gelagert, dass sie bei leichter Berührung herunterfällt. Der Hochsprung wird als Einzeldisziplin sowie als Mehrkampfdisziplin (Siebenkampf, Zehnkampf) ausgetragen.

Im Laufe der Zeit wurde die Sprungtechnik immer wieder verändert, so dass sich inzwischen wesentlich größere Höhen als die eigene Körpergröße überspringen lassen. Die besten Männer erreichen über 2,40 Meter (Weltrekord: 2,45 Meter), die besten Frauen über 2,05 Meter (Weltrekord: 2,09 Meter).

Der Hochsprung ist seit 1896 olympische Disziplin für Männer und seit 1928 für Frauen.

1900 bis 1912 wurde bei Olympischen Spielen auch ein Wettbewerb im Hochsprung aus dem Stand durchgeführt.

## Geschichte [Bearbeiten]

Hochsprung war noch keine Disziplin der Olympischen Spiele der Antike, ist jedoch als Wettkampf der Kelten überliefert. In England gab es ab Mitte des 19. Jahrhunderts Hochsprung-Wettkämpfe. Frauen-Wettbewerbe wurden zuerst 1895 in den USA ausgetragen. Bei Olympischen Spielen steht der Hochsprung für Männer seit den ersten Spielen, 1896, im Programm, für Frauen seit 1928 (den ersten Spielen mit Frauenbeteiligung).

Bereits 1865 wurden bei Wettkämpfen in England die bis in die Gegenwart gültigen Regeln formuliert, nach denen je aufgelegter Höhe drei Versuche erlaubt sind, nach einem Fehlversuch keine geringere Höhe probiert werden darf und mit einem Fuß abgesprungen werden muss.

Seit 1925 müssen sich die Auflageflächen für die Latte gegenüberstehen, so dass ein bloßes Berühren schon zum Reißen führt. Bis 1936 war vorgeschrieben, dass als erstes Körperteil die Füße die Latte überqueren müssen. Heutzutage überquert man die Latte mit dem Kopf zuerst.

## **Wettkampfbestimmungen**

Die Anfangshöhe und die Steigerungen (mindestens 2 cm) beim Hochsprung werden vor dem Wettkampf bekanntgegeben, und jeder Athlet muss seine Einstiegshöhe nennen. Jedem Athleten stehen drei Versuche pro Durchgang – sprich Höhe – zu. Er muss die drei Versuche allerdings nicht über diese Höhe ausführen, sondern kann z. B. nach zwei Fehlversuchen auf den dritten Versuch verzichten, was bedeutet, dass er diesen dritten Versuch bei der nächsten Höhe ausführen muss. Über diese Höhe hätte er in diesem Fall nur einen einzigen Versuch. Nach drei aufeinanderfolgenden Fehlversuchen – ohne Rücksicht auf die Sprunghöhe – hat er kein Recht mehr auf weitere Sprünge. Verzichtet ein Athlet auf eine Höhe, so darf er sich erst wieder bei der nächsten Höhe versuchen. Ist nur noch ein Athlet im Wettkampf und hat er diesen gewonnen, so kann er die weiteren Höhensteigerungen selbst bestimmen. Alle Sprunghöhen werden in ganzen Zentimetern gemessen, wobei die Oberkante der Latte maßgeblich ist. Da die Latte leicht durchhängt (erlaubt sind maximal 2 cm), wird in der Lattenmitte genau senkrecht zum Boden gemessen.

Folgende Tatbestände werden als Fehlversuch (die Entscheidung darüber trifft der Obmann Hochsprung) gewertet:

- der Athlet springt nicht mit einem Fuß ab
- der Athlet berührt die Latte während des Sprungs so, dass sie nicht auf den Auflegern liegen bleibt (wird die Latte durch einen Windstoß von den Auflegern geweht, ist dies kein Fehlversuch – bleibt sie nach einer Berührung liegen, ist dies auch kein Fehlversuch)
- senkrecht unter der Sprunglatte ist seitlich und zwischen den Ständern eine weiße Linie abmarkiert, deren Vorderkante genau mit der vorderen Kante der Sprunglatte übereinstimmt. Berührt der Athlet mit irgendeinem Teil seines Körpers diese Linie, den Boden dahinter oder die Matte, ist das als Fehlversuch zu werten.
- die Versuchszeit darf nicht überschritten werden. Bei mehr als drei Wettkämpfen beträgt sie 1 Minute, bei zwei oder drei Athleten 1,5 Minuten – und ist nur noch einer im Wettbewerb, darf er sich maximal 2 Minuten Zeit für seinen Versuch lassen.

## **Ermittlung der Rangfolge/Gleichstand/Stichkampf**

Gewonnen hat der Athlet mit der höchsten übersprungenen Höhe. Bei Gleichständen ist der Athlet mit der geringeren Anzahl an Versuchen über die letzte Höhe besser platziert. Besteht weiterhin Gleichstand, wird die Gesamtzahl an Fehlversuchen

inklusive der zuletzt übersprungenen Höhe ermittelt. Der Athlet mit der geringeren Anzahl ist besser platziert.

Zum besseren Verständnis hier ein stilisiertes Wettkampfprotokoll (O = gültig, X = Fehlversuch, - = verzichtet, o.g.V. = ohne gültigen Versuch):

Athlet	1,87	1,90	1,93	1,96	1,99	2,02	Vers.	Fehlv.	Höhe	Platz
A	-	-	XO	XO	XO	XXX	2	3	1,99	1
B	O	-	O	O	XXX		1	0	1,96	3
C	O	-	XO	XO	X--	XX	2	2	1,96	4
D	-	XO	O	XXO	XXO	XXX	3	5	1,99	2
E	-	-	-	XXX					o.g.V.	

Besteht nach Berücksichtigung all dieser Kriterien immer noch Gleichstand auf dem ersten Platz, so gibt es einen Stichkampf. Betrifft der Gleichstand nicht den ersten Platz, werden die Athleten gleichplatziert.

Beim Stichkampf wird wie folgt verfahren:

Die gleichstehenden Wettkämpfer führen einen weiteren Versuch über die nächstfolgende Höhe nach der erfolgreich übersprungenen Höhe aus. Schaffen es alle, so wird die Latte 2 cm höher gelegt, reißen alle, wird sie 2 cm tiefer gelegt. Bis zur Entscheidung wird jeweils nur ein Versuch über jede Höhe ausgeführt.

Das folgende Beispiel zeigt den Stichkampf der beiden Führenden eines Wettkampfes:

Athlet	1,87	1,90	1,93	1,96	1,99	2,02	2,05	Vers.	Fehlv.	Höhe	2,02	2,00	2,02	2,04	Höhe	Platz
A	-	-	O	XO	XO	XXX		2	2	1,99	X	O	O	X	2.02	2
B	-	XO	O	O	XO	-	XXX	2	2	1,99	X	O	O	O	2.04	1

## Weltrekorde (Männer)

2,42 Patrik Sjöberg SWE 30.06.1987 Stockholm 2,42 H Carlo Thränhardt FRG 26.02.1988 Berlin 2,43 Javier Sotomayor CUB 08.09.1988 Salamanca 2,44 Javier Sotomayor CUB 29.07.1989 San Juan

**2,45 Javier Sotomayor CUB 27.07.1993 Salamanca**

## Weltrekorde (Frauen)

2,07 Ludmila Andonowa BUL 20.07.1984 Berlin 2,07 Stefka Kostadinowa BUL 25.05.1986 Sofia 2,08 Stefka Kostadinowa BUL 31.05.1986 Sofia

**2,09 Stefka Kostadinowa BUL 30.08.1987 Rom**

# Literatur

Quelle Wikipedia

- R.L. Templeton: *The High Jump*, Spalding's Athletic Library, 1930
- *Das Visuelle Lexikon Sport*, 2006, Gerstenberg Verlag, ISBN 3-8067-2566-7