



## Weitspringen? Oder lieber weit springen? (Teil 1)

von Franz Josef Busemann

*Der Versuch, die Diskussion über eine derzeit schwächelnde Disziplin anzufachen.  
Gedanken um und zum Weitsprung im allgemeinen und speziell im deutschen Männerbereich*

Liebe Kolleginnen und Kollegen !

Freundlicherweise hat uns Franz Busemann gestattet, seine Gedanken und Anregungen zum Weitsprung, so wie er sie auf der Homepage seines Sohnes Frank ins Netz gestellt hat, hier in *wlv-training* zu übernehmen. Komplettiert wird dieser Artikel im 2. Teil durch eine vergleichende Darstellung der beiden Weitsprünge von Frank Busemann bei den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta und den Weltmeisterschaften 1997 in Athen. Wir würden uns über eine rege Diskussion der Thesen von Franz Busemann in WLV vor Ort sehr freuen.....

Die Redaktion

**D**ie Situation im Weitsprung des Männerbereiches liegt mir schon lange auf der Seele. Trauriger Tiefpunkt waren die Deutschen Hallenmeisterschaften 2000 in Sindelfingen, wo nur acht (!) Springer überhaupt antraten und wo man für Platz sechs bei DLV- Meisterschaften der Männer lediglich 7,34 m benötigte. Das ist eine Weite, für die man als Basis ein gutes Sprunggefühl und eine Sprintfähigkeit von ca. 11,50 sec. über 100 m benötigt!

Ich kann und will nicht glauben, dass das der Weisheit letzter Schluss ist. Ich glaube, dass es in Deutschland mindestens 100 Athleten gibt, die diese und bessere Grundlagen mitbringen. Da müsste doch etwas zu bewegen sein!

Ich bin kein Wissenschaftler und habe auch nicht die Gabe, einfache Sachverhalte durch Verkomplizierung aufzuwerten. In meinem Sportstudium ging es mehr um Didaktik, etwas um Methodik und ein ganz klein wenig um Technik. Aber ich bin ein fühlendes und sehendes Wesen mit eigenen (oft schmerzhaften) Erfahrungen und jederzeit bereit, aus diesen Erfahrungen zu lernen. Und deshalb sage ich mir schon lange, dass das, was derzeit in deutschen Weitsprunggruben landet, nicht das Maß der Dinge sein kann.

Ich glaube an die vielen Talente, die wir in Deutschland hatten und, entgegen manch bequemer Meinung, immer noch haben. Im Laufe der letzten Jahrzehnte kamen diese, häufig recht unbedarft wirkenden Jungen und Mädchen, mit hoffnungsvollen Leistungen in den Bannkreis der Fachleute. Vorher wurden sie trainiert von oft als unwissend eingestuftem Trainerinnen und Trainern. Dann kam der Karrieresprung – sie lernten nach



deutscher Auffassung die richtige Weitsprungtechnik. Jahre später dann erschienen sie, rein technisch gesehen, wie eine Mischung aus Adonis, Venus und Carl Lewis – nur weit springen konnten sie nicht (mehr).

Mit und an ihnen war in der Zwischenzeit mit deutscher Gründlichkeit und ebensolcher Technikauffassung sehr gewissenhaft gearbeitet worden. Und viele Kolleginnen und Kollegen haben ihre Lektionen sehr gründlich gelernt. Sie sind häufig theoretisch so fit, dass der Bezug zur Wirklichkeit oft auf der Strecke geblieben ist. Sie erinnern an die beiden Forscher, die nach langer präziser Arbeit den Vogelflug analysiert hatten und von denen einer angesichts eines frei fliegenden Vogels den Spruch tat „Sieh mal, wie falsch die Taube fliegt!“

Aber: In Deutschland wird eben nicht falsch weit gesprungen! Hier wird richtig weitgesprungen! Basta! Die Weite ist egal! Die A- und B-Noten müssen stimmen. Und das geschieht nur, wenn der kleine Finger der Sprungbeinhand beim Absinken der Flugparabel in Relation zum Absprungbalken einen Horizontalwinkel von unter 12,3 Grad aufweist und das Ohrläppchen der Schwungbeinseite angeklappt ist. Das ist Weitsprung! Liebe Kolleginnen und Kollegen: Habt ihr auch den Kaffee auf? Schwillt euch der Kamm? Wetzt ihr die Messer? Habt ihr schon die Anträge für den DLV, die Bundesregierung und für den Hohen Kommissar für Menschenrechte bei den UN rausgeholt, um mich außer Landes zu jagen?

Richtig so! Gebt´s mir! Haut drauf (aber bitte nur verbal, denn als anerkannter Schwerbehinderter genieße ich besonderen Schutz)! Ärgert ihr euch? Hoffentlich! Dann bin ich vielleicht (hoffentlich) nicht der einzige, dem die deutsche Weitsprungmisere schon seit Jahren als hausgemacht erscheint!

Aber: Ich habe den Nachteil, dass ich noch nie einen guten Weitspringer trainiert, geschweige denn aufgebaut habe. Da haben andere schon mehr geleistet, und ich habe große Achtung vor ihnen.

Vielleicht ist es aber auch ein Vorteil, dass ich die Sache aus der Distanz mit der nötigen Unbedarftheit angehen kann. Deshalb bitte ich um eine Chance.

Zurück zum Thema! Beispiele gefällig? Also – ich frage mich schon seit Jahren, warum z. B. Mehrkämpfer, die nicht schneller als 11,20" über 100 m laufen, in der Lage sind, über 7,70 m weit zu springen.

Ebensolche Spezies mit über 100 kg Körpergewicht es auf Leistungen von über 8,00 m bringen (besser: brachten)!

So viele Zehnkämpfer (und in Relation dazu so wenige Spezialisten) in den Bestenlisten vertreten sind, obwohl sie zu schwer, zu langsam und technisch zu schlecht sind!

Es für Spezialisten schwer sein soll, über 8,00 Meter zu springen!

Weitere Beispiele werde ich im Laufe der nachfolgenden Ausführungen folgen lassen, damit ihr alle weiterlest! (Vorsicht: Das ist ein Trick, um alle bei der Stange zu halten!)

Jetzt scheint mir der Zeitpunkt gekommen, wo ich die Polemik in die Ecke stelle und der Sachlichkeit Vorrang eingeräumt wird. Wer es bis hierher geschafft hat, der hat ein Recht auf Ernsthaftigkeit! Also - ab jetzt bin ich lieb und werde mich auf die Darlegung meiner Gedanken zum Weitsprung beschränken.

Gehen wir einmal von dem "Ist-Zustand" bei Meisterschaften im männlichen Bereich aus. Dabei müssen mir alle helfen, denn möglicherweise besteht die Gefahr, dass ich hier ein wenig voreingenommen und betriebsblind bin.

Bei Wettbewerben aller Leistungsklassen dominiert im männlichen Bereich in Deutschland die sogenannte Zappeltechnik. Das ist, wenn ich richtig informiert bin, eine Ableitung aus dem 3 ½-fachen Hitch-Kick. Mit anderen Worten: Ein 3 ½-facher Hitch-Kick für Arme! (Entschuldigung, ich wollte sachlich bleiben!) Vorbilder für diese Technik sind offensichtlich Athleten wie Mike Powell, Carl Lewis oder Ivan Pedroso. Dabei wird etwas vergessen:

**Wer springen will wie Powell, Lewis und Pedroso, muss springen können wie Powell, Lewis und Pedroso!**

Ob dazu ein Springer aus deutschen Landen fähig ist, das bezweifle ich auf Grund der fehlenden athletischen Voraussetzungen sehr stark.

Bei deutschen Springern mit der Zappeltechnik ist oft der eine Fuß, nennen wir ihn den Hoffungsfuß, bei 8,30 m in der Grube eingeschlagen und der andere, der Realitätsfuß, hinterlässt bei 7,85 m seine Spuren. Nun müssen nur noch die Unarten des Realitätsfußes ausgemerzt werden, und schon ist man in der Weltklasse!

Aber, meine lieben Weitspringer, das wird euch nicht gelingen. Denn wenn der Realitätsfuß aus Versehen einmal bei 8,30 m landet, dann verläuft sich der Hoffungsfuß garantiert bei 7,85 m. So einfach ist das!

Ich fordere: Zurück zu den Wurzeln! Denn auf Dauer gesehen macht es viel mehr Spaß, konstant eine große Weite zu springen als einmal im Leben > 8,20 m und dann immer nur zwischen 6,98 m und 7,99 m!

Warum sollte man es nicht einmal ganz einfach probieren, um sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können? Ich denke da an solche Exoten wie Sepp Schwarz oder Robert Emmijan, die mit Hilfe der guten alten Hangsprungtechnik 8,35 m bzw. 8,86 m erreichten. Oder an Galina Tschistjakowa, die in einer Mischung aus Hock- und Schrittwingsprung, also mit einer Technik, für die hier jeder B-Schülerin mit dem Vereinsausschluss gedroht würde, mal eben 7,52 m vorlegte, und das ist unbestritten Weltrekord.

Sie alle vereint eins: Sie haben ihre Leistungen erreicht, weil sie sich auf das Allerwichtigste konzentrieren konnten: nämlich zu springen und zwar frei von technischen Zwängen, die nicht zu ihrem natürlichen Sprunggefühl und Sprungverhalten passten. Ich glaube, dass die drei Genannten niemals so weit gesprungen wären, wenn man sie in ein technisch vielversprechenderes Korsett gezwängt hätte!

## **Und damit wären wir bei einem wichtigen Grundsatz:** **Erhalte dein natürliches Sprunggefühl!**

Wer dieses Sprunggefühl nicht mitbringt, für den ist es sehr schwer, es zu entwickeln. Denn hier geht es um den Bruchteil einer Sekunde, in dem alles zusammenpassen muss.

Wer es allerdings hat, der sollte es pflegen und ausbauen, denn es ist schneller weg, als man denkt!

Den Glücklichen, die über die Gabe des Springens verfügen, kann ich nur den Rat schlag geben:

## **Befreit euch von technischen Zwängen und Vergewaltigungen – SPRINGT!**

Aber wie?

Hier existieren offensichtlich immer noch abenteuerliche Auffassungen (vielleicht ist meine ebenso abenteuerlich!). Obwohl in der deutschen Literatur (und nur diese ist mir bekannt, da ich leider als einzige Fremdsprache nur etwas Deutsch kann) ausgezeichnete Veröffentlichungen existieren, reitet man seit Jahren offensichtlich immer noch auf zwei katastrophalen Irrtümern herum, die eine Entwicklung des Weitsprungs behinderten und auch heute noch bremsen.

Es kursierten lange Zeit Veröffentlichungen, die auch bei Trainer-Aus- und Fortbildungen ihre Verbreitung fanden. Sinngemäß wurde folgender Unfug verbreitet und gelehrt:

***Die Leistung des Weitsprungs resultiert in hohem Maße aus der Anlaufgeschwindigkeit und der Fähigkeit, diese ohne größere Verluste an Horizontalgeschwindigkeit beim Absprung in Höhe und somit in Weite umzusetzen.*** (Stimmt noch auffallend!)

Aber jetzt geht's los:

***Um dieses zu realisieren, geht der Springer am Ende des Anlaufes in einen Frequenzlauf über. Dabei wird der Kniehub erhöht, um den Körperschwerpunkt in eine möglichst hohe Lage zu bringen und so einen optimalen Absprung zu ermöglichen.***

**Und das ist, gelinde gesagt, absoluter Quatsch!**

Habt ihr das schon einmal selbst versucht,

oder versuchen lassen? Durch Verkürzung der Schrittlänge – und nur so kann man in den Frequenzlauf übergehen und durch Erhöhung des Kniehubes (wie gefordert, weil der KSP ja hoch liegen soll) soll hier die Geschwindigkeit gehalten oder sogar gesteigert werden!

## **Das geht nicht!**

Stellt eine Lichtschranke auf und ihr werdet sehen: Die Geschwindigkeit geht gnadenlos in den Keller! Rein optisch sieht das zwar schnell aus, aber es sieht eben nur so aus. Faktisch geht die Sache nach hinten los.

## **Beweise gefällig?**

Also: Wenn man in der geforderten Art und Weise hohe und höhere Geschwindigkeiten erreichen kann, warum läuft man dann nicht schon von Anfang an mit dieser Technik und warum fangen die Sprinter bzw. Kurzstreckenläufer nicht ab 60 m an zu trampeln wie die Verrückten? Sie müssten dann doch viel schneller sein!

Und wenn aus einer hohen KSP-Lage weite Sprünge möglich sind, warum kommt es im Finish eines 100 m-Laufes nicht (evtl. unbeabsichtigt) zu 6 m - oder 7 – m – Schritten?

Die Sache mit dem hohen KSP ist in den letzten Jahren, u. a. durch einen Artikel von Tidow, zum Glück aufgeweicht worden. Doch scheinen diese Ausführungen bei einem Großteil der Betroffenen noch nicht angekommen zu sein.

## **Jedes Rindvieh weiß: Wenn es irgendwo hoch oder weit rüber will, muss es erst einmal runter!**

Das heißt nicht, dass nur Rindviecher weit-springen. Zum Glück gibt es genügend Beispiele aus der Natur, die noch anmutiger, athletischer und geschmeidiger anzusehen sind – im TV sogar in Zeitlupe. Wie sollte ein natürlicher (und somit weiter) Sprung aussehen?

## **Allgemein üblich wird der Weitsprung eingeteilt in Anlauf, Absprung, Flug und Landung.**

Diese Einteilung führt, so glaube ich, zu einem falschen Verständnis. Ich teile den Sprung deshalb wie folgt ein:

## **Anlauf, Absprungvorbereitung, Absprung, Flug und Landung.**

Das unwichtigste Element ist die Flugphase, abgesehen davon, dass sie den Springer möglichst weit in die Grube befördern soll. Aber mit dem Lösen des Sprungbeines vom Boden ist diese Phase sowieso festgelegt und nicht mehr veränderbar.

Die Landung ist schon wichtiger und sollte zweckmäßig sein. Ob sie gelingt oder nicht, wird ebenfalls viel eher festgelegt, nämlich mit Beendigung des Absprungs.

## **Anlauf, Absprungvorbereitung und Absprung sind die Kernpunkte ei- nes guten Weitsprungs und jeder für sich von größter Wichtigkeit.**

Sprinter können zwar schnell anlaufen, aber oft nicht springen. Die erzielten Weitsprungleistungen stehen somit häufig in keiner Relation zur Horizontalgeschwindigkeit. Athleten mit Sprunggefühl dagegen haben häufig eine (zu) geringe Anlaufgeschwindigkeit, erzielen aber trotzdem beachtliche Sprungweiten.

## **Beim Weitsprung gilt es also, eine individuell hohe Horizontalgeschwindigkeit durch einen optimalen Absprung in Weite umzusetzen.**

Dazu will ich der Reihe nach vorgehen.

➔ Fortsetzung in *wlv-training* Nr. 10!

Herausgeber:  
Lehrausschuss des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes

Verantwortlich:  
Fred Eberle (WLV-Lehrwart)

Konzeption und sportfachliche Leitung:  
Peter Ogiolda (Teamleiter WURF ARGE BW, WLV-Landestrainer)

Redaktion und Layout:  
Peter Salzer (Video-Service OSP Stuttgart, WLV-Medienbeauftragter)

Geplante Erscheinungsweise:  
jeden Monatsanfang als Beilage in WLV vor Ort