

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 9

Rubrik: André Daniel beurteilt Bob Beamon

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

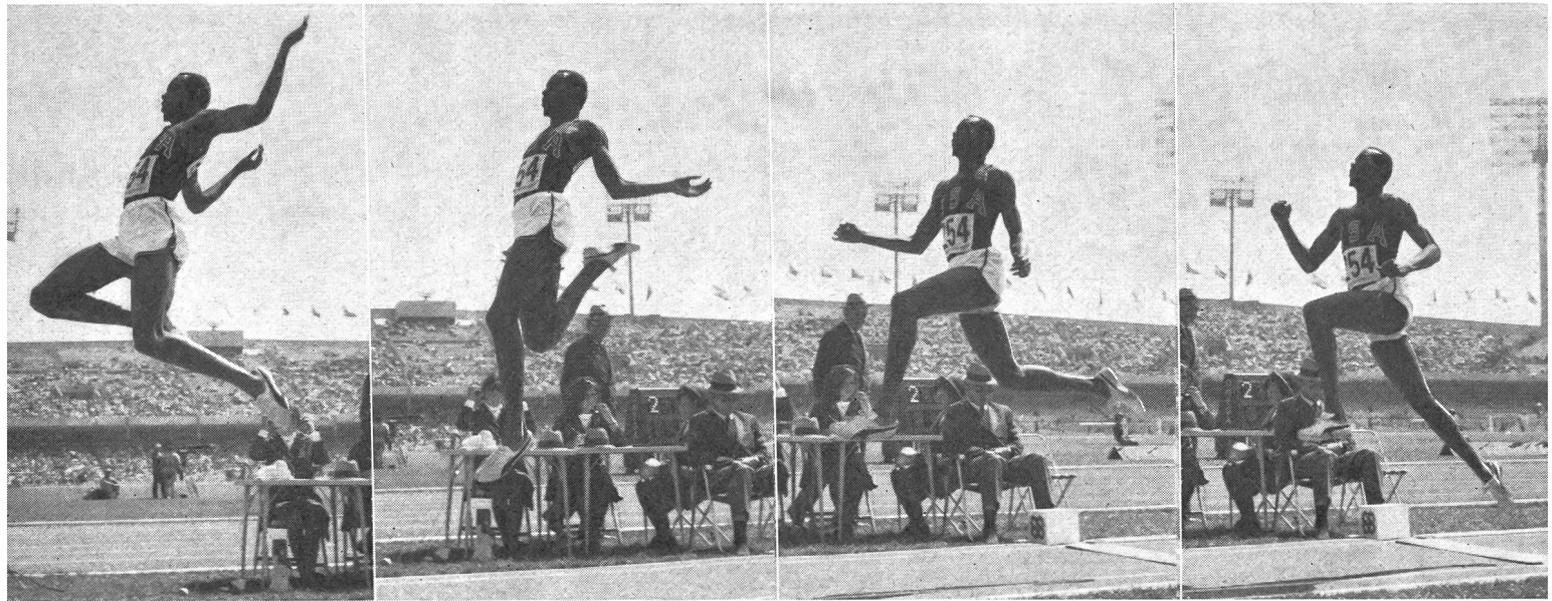
André Daniel beurteilt Bob Beamon

Auszug aus «Athlétisme Magazine», herausgegeben vom «Miroir des Sports»

Reihenbild Elfriede Nett

Bemerkung der Redaktion: Bob Beamon springt selten zweimal gleich. Bei seinem sensationellen 8,90-m-Sprung anlässlich der Olympischen Spiele von Mexiko zum Beispiel war der letzte Schritt auf dem Balken bedeutend länger. Ausserdem schwang Beamon bei der Landung die Arme nicht zwischen den Beinen, sondern wie üblich seitwärts nach hinten.

Bilder 1, 2, 3 — Diese Phase ist entscheidend. Der letzte Schritt ist kürzer, um das Aufsetzen des Sprungbeines zu beschleunigen. Dieses



8

7

6

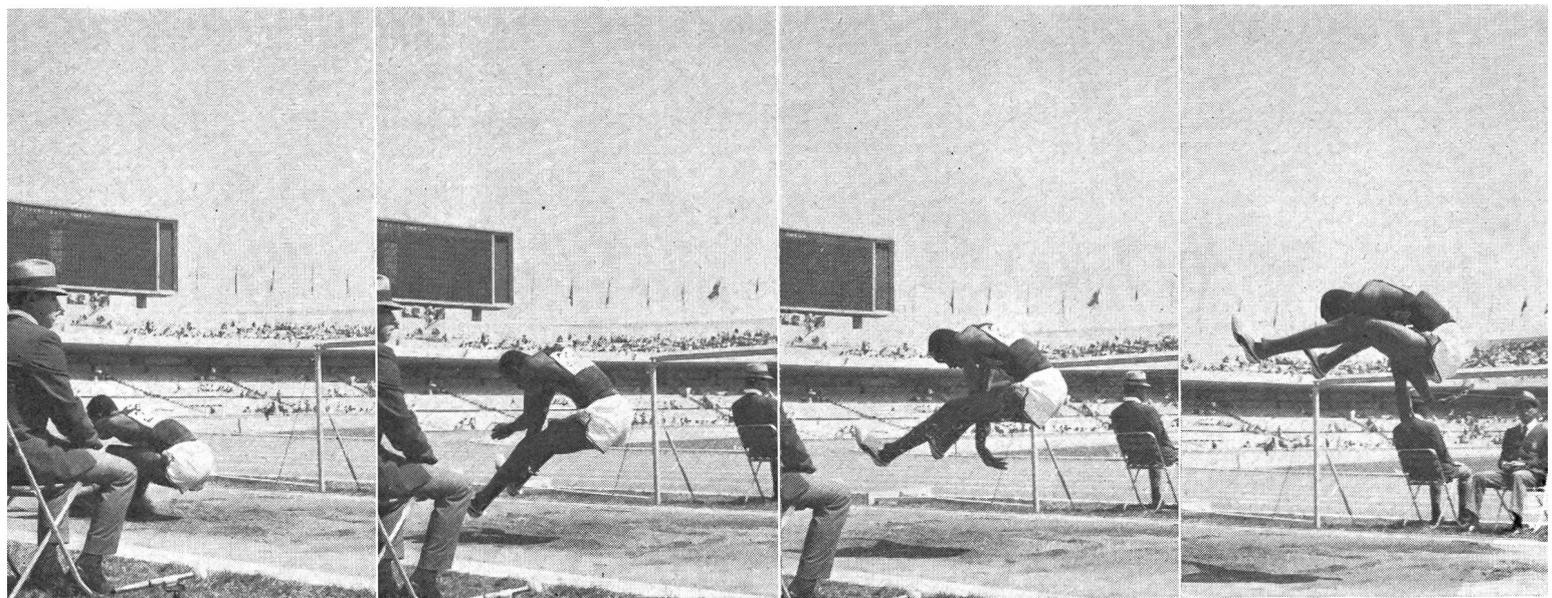
5

16

15

14

13



Aufsetzen wird mit grosser Kraftintensität und Schnelligkeit ausgeführt. Beim Absprung ist das Becken fast senkrecht zum Sprungbein. Die Arm- und Beinarbeit ist synchronisiert.

Bilder 3, 4, 5 — Auf den Bildern 3 und 4 rollt der Fuss bis zur Erreichung der maximalen Streckung des Sprungbeines. Auf dem Bild 3 ist das Becken senkrecht zum Stützbein. Sehr wichtig ist das maximale Pendeln des Schwungbeines nach

oben und nach vorne. Das Sprungbein bleibt gestreckt nach hinten.

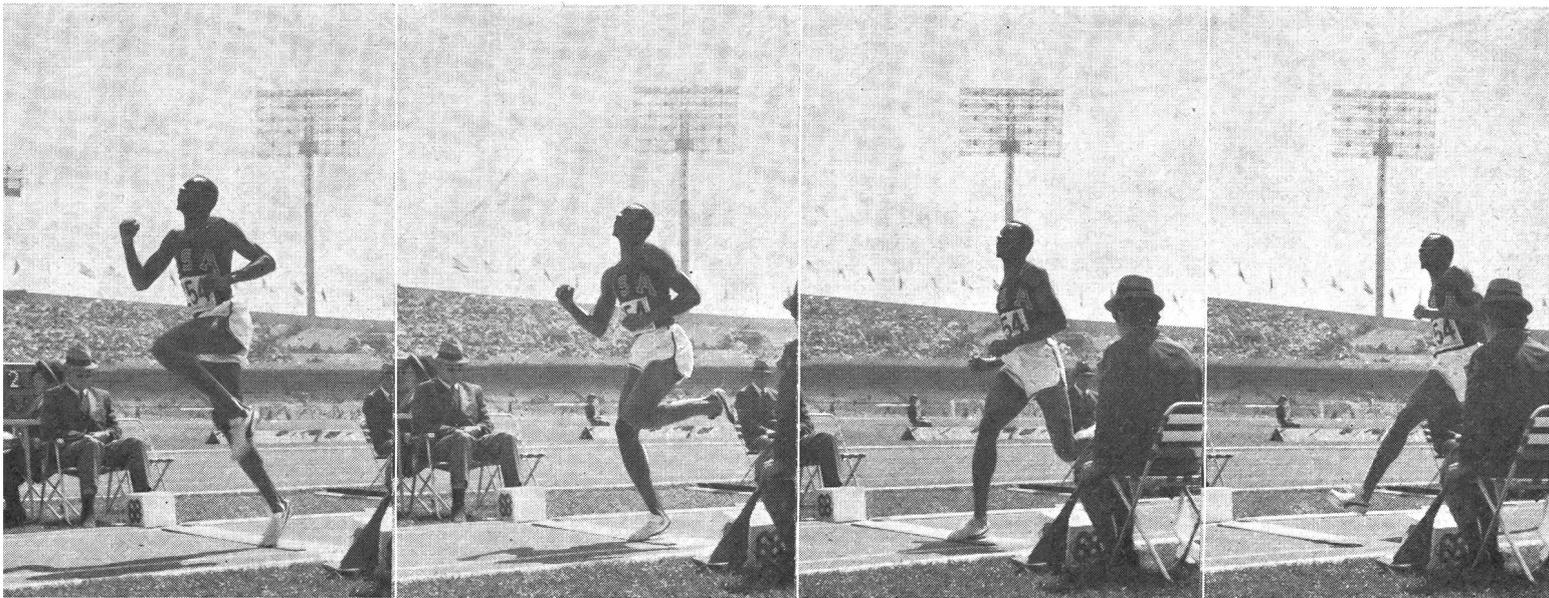
Bilder 6, 7, 8 — Beamon führt seine einfache Beinschere aus. Bild 8 zeigt die höchste Phase des Sprunges.

Bilder 9, 10, 11 — Die maximale Streckung der Hüfte wird erreicht. Rumpf leicht in der Rücklage und Landephase vorbereiten. Das linke Bein wird wie beim Hürdenlauf nachgezogen und nach vorne ge-

schoben. Rumpf und Arme beugen sich ebenfalls nach vorne.

Bilder 12, 13 — Die Armhaltung nach unten zwischen die Beine erlaubt ein besseres Rumpfbeugen nach vorne und die Beine können horizontal gestreckt werden. Diese Stellung zeigt eine aero-dynamische Form.

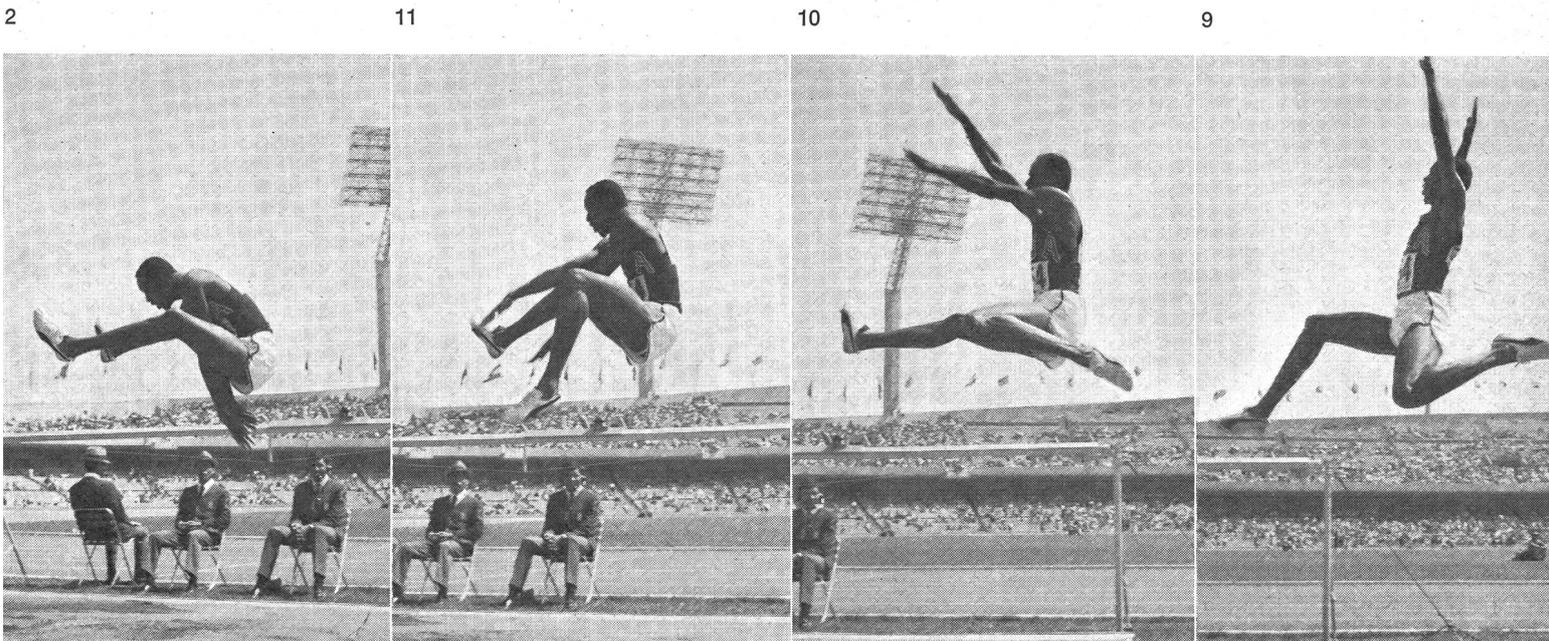
Bilder 14, 15, 16 — Die langen Hebel sind für Beamon bei der Landung ein grosser Vorteil.



3

2

1



11

10

9

2