

THOMAS ZACHARIAS



THOMAS ZACHARIAS SPORTS & DESIGN

Verlag & Versand

Erfindungen Beratung Workshops PR

Schieferstraße 28

D-36214 Nentershausen 0049 6627 1774

Las Laderas 15

E-35560 Teguiße/Lanzarote 0034 699275080

Thomas Zacharias

Optimales LATTENDESIGN für Hochsprung

Im Gegensatz zu früher wissen die Hersteller für Hochsprunglatten heute nicht mehr, wie diese markiert sein müssen, um gut Leistungen zu ermöglichen. Sie glauben, eine Fanalfarbe, also leuchtend gelb oder grün, und eine dunkle Markierung in der Mitte, meist das Logo des Herstellers, würden reichen. Aber weit gefehlt. Das kommt davon, wenn man sich nicht die Mühe macht, Experten zu befragen, bzw. die befragten Experten keine Ahnung haben. Hier eine Erörterung des Themas von nachweislich kompetenter Seite.

Zunächst: Leuchtfarben blenden und sind daher für die Hochsprungleistung alles andere als förderlich. Und: Anders als beim Stabhochsprung, wo der Sportler die Latte auf direktem Wege, also quer überwindet, fliegt der Hochspringer schräg zur Latte, also in gewisser Weise an ihr entlang. Und während des Fluges muss er genau wissen, wo die Latte liegt, bzw. wo sein Körper sich im Verhältnis zur Latte befindet. Und das ist mit einer einzelnen Markierung in der Mitte unmöglich.

Man erkennt die Lage der Latte im Raum nicht genau genug. Und ohne diese präzise Orientierung kann der Springer sein Flugverhalten nicht optimieren. Er kann beim Absprung nicht genau sehen, wie weit er von der Latte weg ist, und in welchem Winkel zur Latte seine Bewegungsrichtung verläuft. Er kann nicht wissen wann es Zeit ist, das Becken zu heben, also die berühmte Bogenspannung einzunehmen, und wann er sie wieder aufgeben muss, um die Beine sicher und rechtzeitig zu heben. Und an dieser Not scheitert so mancher Sprung, ja so manche Karriere, weil man es unter diesen Umständen auch gleich gar nicht erst richtig lernen kann.

Eine Hochsprunglatte braucht also mindestens zwei Markierungen, und zwar ca. 30cm lang und 30 cm von der Mitte entfernt. Besser aber sind drei Markierungen zu je 30cm, also eine in der Mitte, gerne hier weiterhin das Hersteller-Logo, und dann rechts und links im Abstand zur Mitte von 45cm je eine weitere Markierung. Es sollte keine große Ersparnis bei der Herstellung sein, die Latte nicht in dieser fachlich und sachlich erforderlichen Weise auszustatten. Die Hersteller und Lieferanten seien hiermit also dazu aufgefordert. Noch mehr zu begrüßen wären Hochsprunglatten, die zwecks optimaler Sichtbarkeit in verschiedensten Formen und Farben markiert wären. Der Kreativität sind hier nur wenig Grenzen gesetzt – auch nicht von den offiziellen Wettkampfregeln.

Beispiele für frühere Formen der Lattengestaltung:

Oben zwei der neuesten Modelle mit nur einer Markierung



Unten im Vordergrund der Klassiker. Dritte v. unten: Über 30 Jahre bewährt!



Das farbenfrohe Modell hier oben: „Take-Off“, didaktisches Konzept (s.u.).

Richtig markierte Latten sind schon notwendig, damit Anfänger erkennen können, in welcher Zone sie den Absprung ausführen müssen, um nicht gegen den einen oder anderen Ständer zu prallen, sondern die Latte möglichst mittig überqueren. Dazu habe ich für die Firma Thieme ein besonderes Design entworfen: Die „Take-Off“-Latte.



Matte Farben blenden nicht. Rote Enden bedeuten: „Hier nicht abspringen!“
Grüne Zonen bedeuten: „Hier Abspringen“. Rote Mitte besagt: „zu spät!“
Suggeriert Freude, Zuversicht

Die neuen Hochsprunglatten auf dem Markt haben aber nur noch eine Markierung in der Mitte. Warum das früher anders war, bis zu 5 Markierungen waren üblich, dann nur noch drei oder zwei, können die Hersteller offenbar nicht verstehen. Sie wissen nicht dass es beim Hochsprung um Millimeter geht, und dass der Springer dafür die Latte mit dem Blick präzise orten können muss. Und dies ist bei einer Mittelmarkierung und noch dazu von gelber oder grünlicher Leuchtfarbe geblendet, nicht möglich. Der Flugweg der Augen verläuft auch bei keinem Springer just über die Lattenmitte.

Wenn ein Hochspringer an technische Absichten denke, ist sein Blick nach innen gerichtet, in den Körper oder auf bestimmte seiner Teile. Dabei nimmt er die Latte lange nicht so deutlich wahr, wie wenn er den Blick nach außen richtet und sie bewusst fixiert. Tut er dies aber allzu sehr, leidet wieder seine Technik. Deshalb ist ja gerade so wichtig, dass die Latte auch dann noch gut sichtbar ist, wenn man sie nicht direkt anschaut.

BERICHT AUS DER PRAXIS (Auszug)

Bei den Hessischen Meisterschaften brachte ich folglich vor Beginn des Wettkampfes 40cm rechts und links von der Mittelmarkierung mit dunkelgrünem Klebeband weitere Markierungen an. Als die Kampfrichterinnen das sahen, meinten sie, das dürfte ich nicht, das sei ein „verbotenes Hilfsmittel“. Das ist natürlich absurd, denn Hochsprunglatten

können auf vielfältige Weise vom Hersteller markiert sein. Und wenn der Hersteller keine Ahnung von den Bedürfnissen der Hochspringer hat, dann muss es den Springern oder dem Veranstalter erlaubt sein, die Latten sinnvoll nachzurüsten. So sah das auch der Oberkamprichter des Hessischen Verbandes, und gab mir grünes Licht.

In Paderborn standen später noch weitere Hochsprungwettkämpfe an, so dass ich in Ruhe noch ein paar Sprünge aufzeichnen, anschauen und korrigieren konnte. Dabei zeigte sich deutlich, dass ich viel zu hoch flog und dennoch riss, was verschiedene technische Ursachen haben kann, aber diesmal eindeutig daher rührte, dass ich trotz der kleinen Markierungen, die ich vor dem WK zusätzlich angebracht hatte, nicht wusste, wo die Latte sich tatsächlich befindet.

Drei Tage später und nur halbwegs erholt vom Stress und vom Nachtraining, kam in Baunatal schon der nächste Wettkampf. Hier hatte ich vorgesorgt und die Veranstalter waren auf meiner Seite. Alle Teilnehmer waren von der Latte begeistert, es gab einige Bestleistungen und auch ich konnte meinen Deutschen Rekord um einen Zentimeter auf 1m52 verbessern.



Das freundliche Design der „Take-Off-Latte“ wirkt, wie so vieles, auf die meisten Menschen direkt auf das Unbewusste. Man fühlt sich wohl und weiß gar nicht so recht warum. Man macht sich keine Gedanken über die Farben der Latte, solange man nicht darauf angesprochen wird. Dann erst wird das Besondere bewusst und es entsteht ein entspanntes Aha-Erlebnis.

Das Ende all dieser Geschichten ist nicht abzusehen...