

Station 1: Antiker Weitsprung

Weitspringen mit Halteren**Über die Sprunggrube hinaus** (*Suda s.v. Ὑπὲρ τὰ ἐσκαμμένα*):

Ὑπὲρ τὰ ἐσκαμμένα πηδᾶν: ἐπὶ τῶν καθ' ὑπερβολὴν τι πραπτόντων. διότι ὁ Φάυλλος ὑπὲρ τοὺς πενήκοντα πόδας πηδήσας ἐπηρώθη τὸ σκέλος.

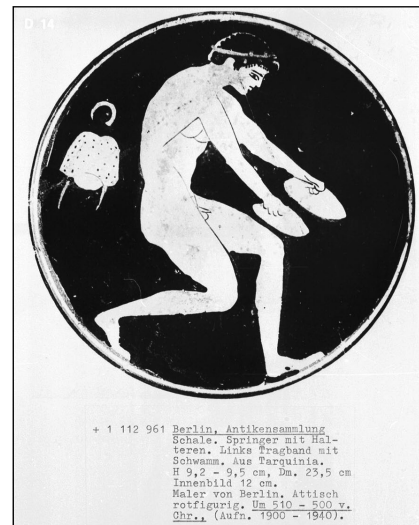
„Über die Sprunggrube hinausspringen“: Dies sagt man über solche Leute, die irgendetwas im Übermaß tun; weil Phayllos, als er über fünfzig Fuß hinaussprang, sich am Bein verletzte.

Zur Disziplin

Der Weitsprung war eine Disziplin des antiken Pentathlons. Für die Beantwortung der Frage, wie in der Antike weitgesprungen wurde, gibt es im Wesentlichen zwei Anhaltspunkte:

(1) Darstellungen vom Weitsprung auf Amphoren geben Anhaltspunkte zur Technik des Springens und deuten auf Sprunggewichte hin, die Halteren (gr.: ἀλτήρες) genannt wurden und ca. 2,5 kg schwer waren (s. Abb.).

(2) Überlieferungen von Sprungweiten gibt es nur wenige. Neben der *Suda* berichtet auch Zenobius (um 120 n. Chr.), dass Phayllos bei den pythischen Spielen von Delphi im Jahre 498 v. Chr. rund 55 Fuß weitsprang (s. der gr. Text aus dem byzantinischen Lexikon *Suda* oben). Da der delphische Fuß 0,296 m maß, entspricht dies einer Weite von 16,28 m. Sextus Iulius Africanus (2. Jhd. n. Chr.) berichtet über Chionis von Sparta, der bei den Olympischen Spielen 664 v. Chr. 52 Fuß weitsprang. Da der olympische Fuß 0,32045 m maß, entspricht dies einer Weite von 16,66 m. Bei diesen Weiten fällt auf, dass sie nach heutigen Weitsprung-Regeln nicht zu erreichen sind!



Springer mit Halteren
(© Bildarchiv Foto Marburg)

Aufgaben

1. Versucht, zu rekonstruieren, wie der olympische Weitsprung im Altertum ausgeführt wurde. Erprobt dafür folgende Variationsmöglichkeiten:
 - mit oder ohne Anlauf
 - einbeiniger oder beidbeiniger Absprung
 - verschiedene Gewichte der Halteren (0,5–2,5 kg)
 - Doppelarmschwung oder Gegenarmschwung
 - Drei-, Vier- oder Fünfsprung
 - nachträgliche Addition der Weiten einzelner Sprünge oder unmittelbare Folge von Sprüngen.
2. Führt anschließend in eurer Kleingruppe einen Wettkampf mit drei Versuchen nach euren erforschten und vereinbarten Regeln aus und notiert eure Ergebnisse.

Station 2: Antiker Diskoswurf

Handelswaren fliegen lassen

Ein Wettstreit zwischen geistiger und körperlicher Betätigung (Cic. de orat. 2,21):

Hoc ipso tempore, cum omnia gymnasia philosophi teneant, tamen eorum auditores discum audire quam philosophum malunt; qui simul ut increpuit, in media oratione de maximis rebus et gravissimis disputantem philosophum omnes unktionis causa relinquunt.

Gerade heutzutage wollen die Zuhörer, wenn die Philosophen alle Gymnasien einnehmen, trotzdem lieber dem Diskus zuhören als dem Philosophen. Wenn er dahersaust, lassen sie den über die bedeutendsten Themen redenden Philosophen mitten in seiner Rede stehen, um sich einzuölen.

Zur Disziplin

Auch der Diskoswurf war eine Disziplin des antiken Pentathlons und wurde mitunter auch als Einzeldisziplin durchgeführt. Für die Beantwortung der Technikfrage geben uns literarische Zeugnisse und Plastiken Auskunft. Beim sog. σόλος (dt.: Solos), der schon im 2. Jahrtausend v. Chr. eine Handelsware des Mittelmeerraums war, handelte es sich um eine Scheibe aus Eisen, Bronze, Kupfer, Blei oder Stein, dessen Durchmesser mit einem Gewicht von rund 4–5 kg zwischen 17–32 cm lag. Absolute Weitenangaben werden selten gemacht, doch wird z. B. in der *Suda* berichtet, dass Phayllos eine Weite von 95 (delphischen) Fuß, also 28,12 m erreichte.



+ 1 193 468 Berlin, Antikensammlung
Kelchkrater mit Palaestra-
scenen. Von Euphronios
aus Capua. 510–500 v. Chr.
(Aufn. 1900–1940).

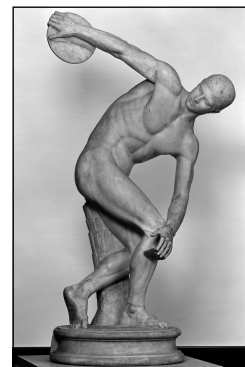


Abb. oben: Männer und Jünglinge beim Diskoswerfen (© Bildarchiv Foto Marburg); **Abb. unten links:** Tridrachmon mit Diskoswerfer (© Bildarchiv Foto Marburg/Max Hirmer); **Abb. unten rechts:** Diskobol des Myron (© Bildarchiv Foto Marburg / Max Hirmer)

Aufgaben

1. Versucht, anhand der oben abgebildeten Realien zu rekonstruieren, wie der Diskoswurf im Altertum ausgeführt wurde. Probiert dafür folgende Variationsmöglichkeiten:
 - frontal oder seitlich aus dem Stand;
 - aus der Bewegung (Anlauf oder Drehung);
 - verschiedene Gewichte der Disken (1,5–5 kg).
2. Führt anschließend in eurer Kleingruppe einen Wettkampf mit drei Versuchen nach euren erforschten Regeln aus und notiert eure Ergebnisse.

Station 3: Antiker Doppellauf

Laufen mit Abbremsen**Laufleistungen von Menschen und Tieren (Gal. protr. 13):**

Ἐν μὲν γὰρ δολιχῶ ὑπέρτατος, φησὶν,
ἔσσειται ἵππος, / τὸ στάδιον δὲ λαγῶδες
ἀποίσειται, ἐν δὲ διαύλω / δορκὰς
ἀπιστεύσει. μερόπων δ' ἐναρίθμιος οὐδεὶς /
ἐν ποσίν, ὧ κούφων ἀσκήτορες, ἄθλιοι
ἄνδρες.

Im Dolichos [= Langstreckenlauf] aber, so sagt man,
wird das Pferd auf erster Position sein, im Stadionlauf
aber wird der Hase abliefern, im Diaulos wird das Reh
am besten sein. Niemand von den Sterblichen aber
findet Berücksichtigung in den Läufen, ihr Leichtathleten,
ihr elenden Männer.

Zur Disziplin

Der nach der Doppelflöte benannte Doppellauf (gr.: δίαυλος, Diaulos) gehörte zum Standardprogramm der griechischen Agone und umfasste zwei Stadionlängen. Somit mussten die Läufer eine Strecke von 1200 Fuß zurücklegen, was je nach lokalem Fußmaß heute rund 380 m sind. Dabei wurde auf der Hälfte der Strecke eine Wendemarkierung, der sog. καμπτήρ (dt.: Kämpfer), umlaufen, was die Startlinie gleichsam auch zur Ziellinie machte. Die Art und Weise, wie man umkehrte, ist dabei jedoch ungeklärt. Wie uns archäologische Funde zeigen, erfolgte der Start in vorgebeugter Haltung mit auf Schulterhöhe nach vorn gestreckten Armen, wobei das Startsignal, wenn es nicht durch einen Trompetenstoß erfolgte, mit einem Senken eines Querholzes und dem Kommando ἄπιτε (dt.: *lauft los!*; Aussprache: *ápíte!*) gegeben wurde.



Eine Preisamphora aus Vulci zeigt Läufer bei der Wende. Entnommen S. 72 aus Decker, W. (1995). Sport in der griechischen Antike. Vom minoischen Wettkampf bis zu den Olympischen Spielen. München: Beck.

Aufgaben

1. Versucht, den antiken Doppellauf zu rekonstruieren. Probiert dafür folgende zwei Variationsmöglichkeiten:
 - nur eine Wendemarkierung;
 - eine Wendemarkierung für jeden Läufer.
2. Führt anschließend in eurer Kleingruppe einen Wettkampf nach euren erforschten Regeln aus und notiert eure Ergebnisse.
3. Analysiert die besonderen konditionellen Anforderungen dieser Wettkampfform gegenüber dem modernen 400-m-Lauf.