Die Technik am Wassergraben im 3000-m-Hindernislauf

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 5

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

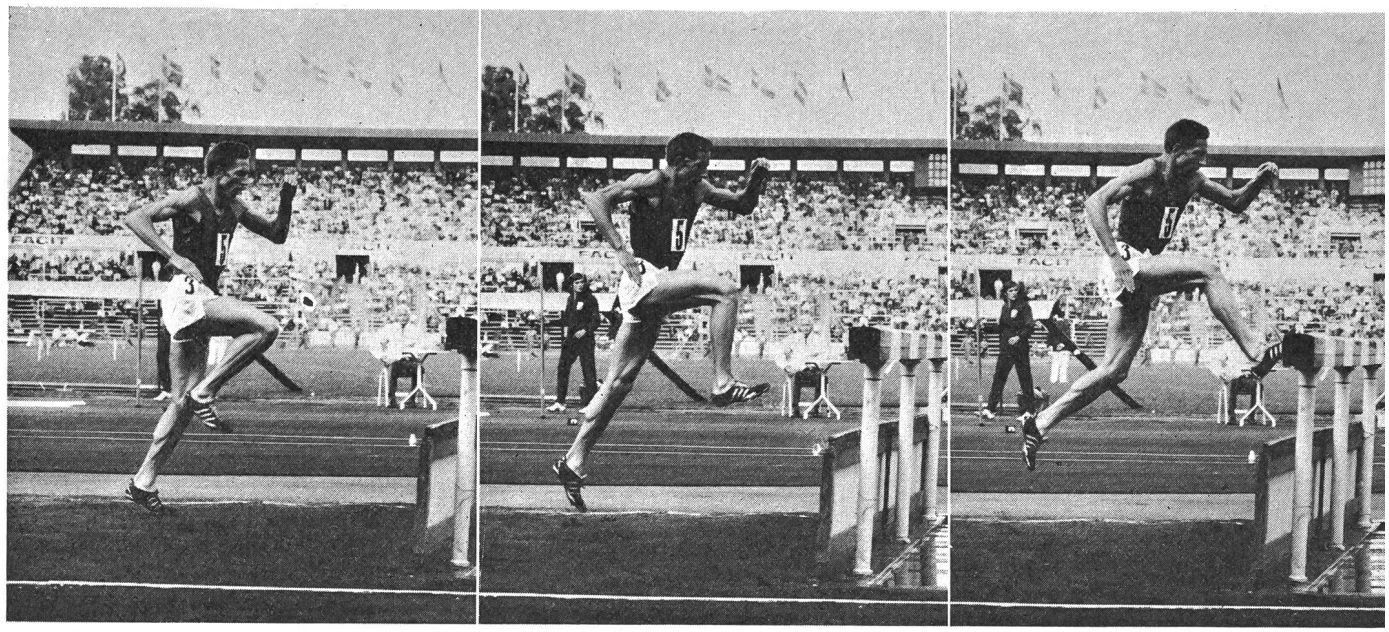
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

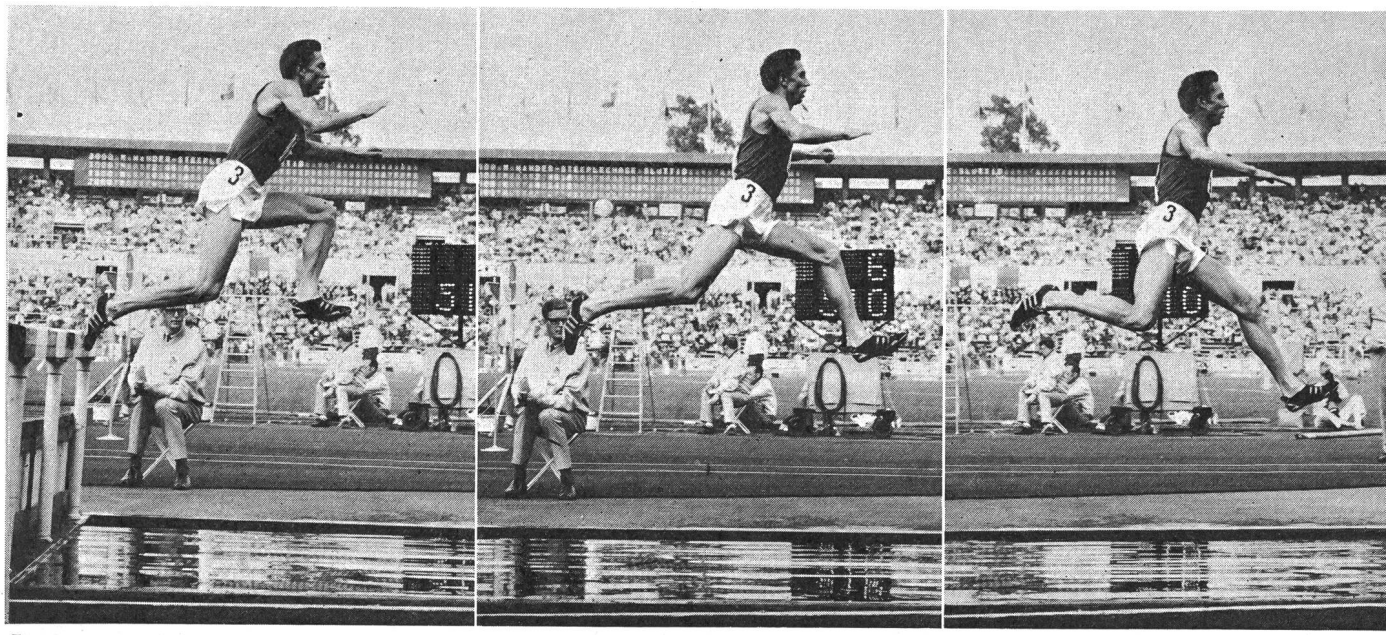
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



1 2 3

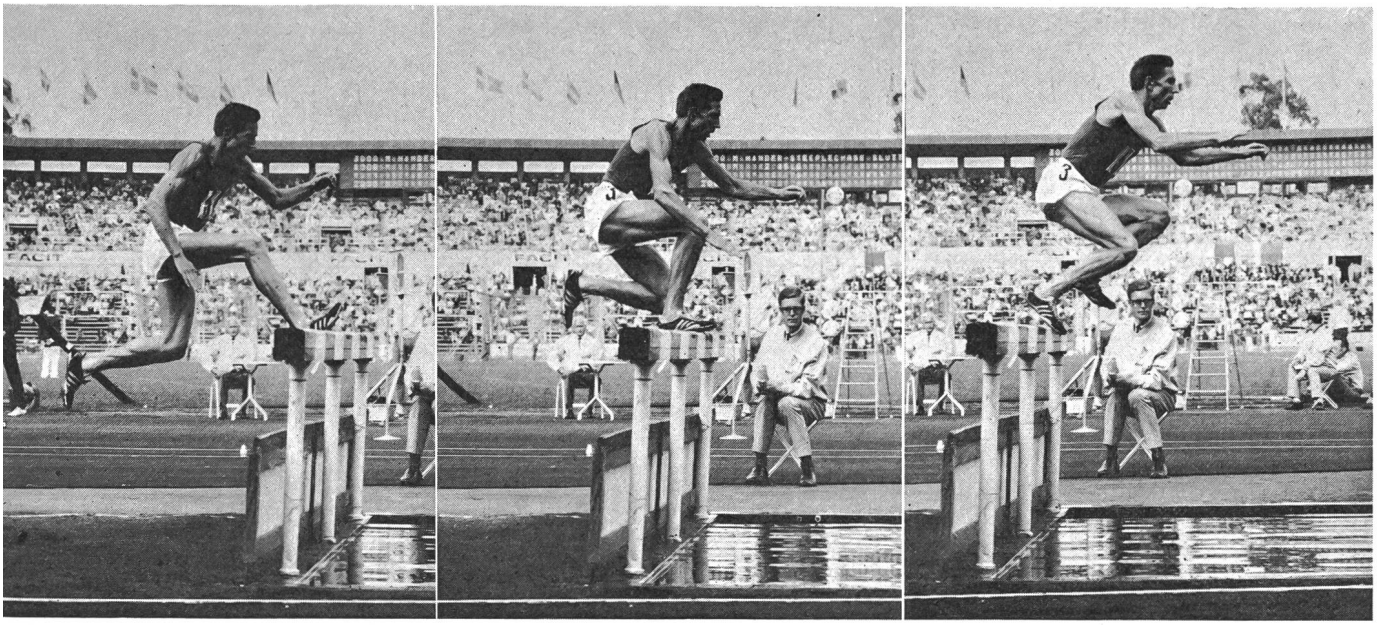


7 8 9

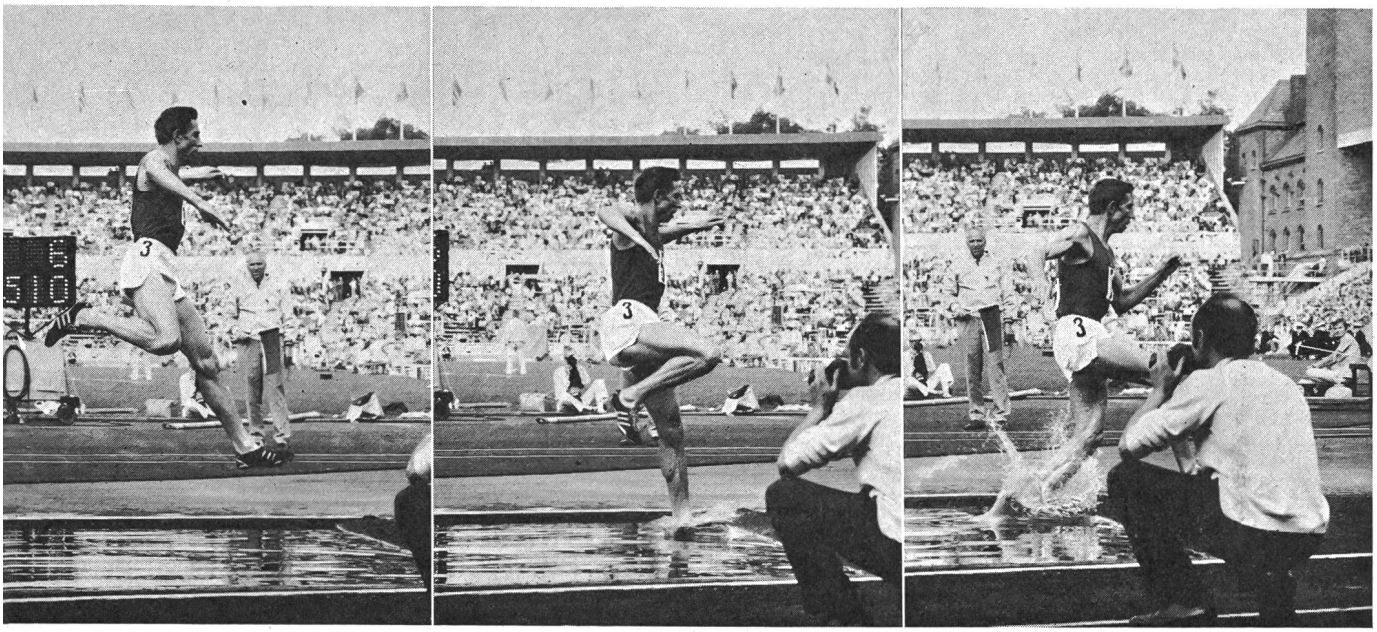
Die Technik am Wassergraben im 3000-m-Hindernislauf

Bildreihe: Elfriede Nett
Text: Arnold Gautschi, Luzern

Wladimir D u d i n (UdSSR), Ex-Weltrekordler mit 8:22,2 Minuten, zeigt uns bei seinem Siegeslauf anlässlich des Europa-Cups 1970 in Stockholm eine schlechthin vorbildliche Technik am Wassergraben. Man beachte bereits das Angehen des Balkens mit der richtigen Entfernung und in Bild 2 die ausgezeichnete Streckung des Sprungbeins. Dudin setzt mit dem Mittelfuss auf dem Balken auf, so dass es zu einem richtigen



5 6



11 12

Ueberrollen kommt. Das Becken, das heisst der Schwerpunkt ist sehr tief gehalten. Der Läufer ist auf dem Balken in einer so extrem starken Kniebeuge, dass der Oberschenkel parallel zum Boden verläuft. Das Abstossen vom Balken ist genau dosiert, das Stossbein ist nicht gestreckt. Dudin setzt dafür nur so viel Kraft ein, dass er den flachsten Teil des Wassergrabens — fast am Rand — erreicht. Alles ist so harmonisch, dass er sofort und ohne «Eckigkeit» der Bewegungen schnell weiterlaufen kann.

Mir erscheint die durchwegs normale Haltung des Kopfes in allen Phasen beachtenswert. Er trägt den Kopf sogar beim «Eintauchen» hoch. Haben wir nicht einmal gelernt, dass ja gerade der Kopf die Bewegungen steuert — Dudin zeigt es uns hier in vorbildlicher Weise.