Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 6

Artikel: Vom Start zum Ziel

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991397

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

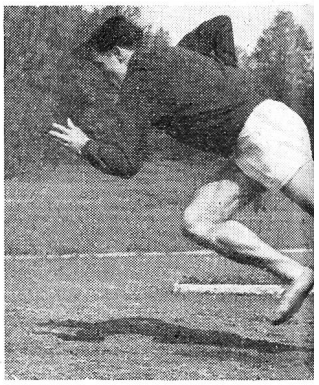
Download PDF: 12.07.2025

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

Vom Start zum Ziel

Marcel Meier

Bilder aus dem ETS-Film « Amerikaner-Meeting »



1

In der April-Nummer 1954 haben wir einen ausführlichen Aufsatz über den Start veröffentlicht. An diese Arbeit wollen wir hier anknüpfen und den Lauf des Sprinters bis zum Ziel verfolgen.

Nach dem Startschuss! Der gut «in sich gesammelte», konzentrierte Körper schnellt mit einer explosiven Streckbewegung (Hüft-, Knie- und Fussgelenk) vorwärts. Das hintere Bein wird möglichst flach, d. h. auf dem kürzesten Wege nach vorne gebracht. Nach dem ersten Schub, den der Körper durch die flüchtige Streckung des hinteren Beines erhalten hat, erfolgt der zweite, der durch eine saubere, ebenfalls flüchtige Streckung den Körper noch mehr in Fahrt bringt (siehe Bilder 1 und 2). Beachtenswert bei beiden Bildern ist die deutliche Vorlage des Körpers. Damit die Stosskraft den Körperschwerpunkt trifft, darf der Läufer in den Hüften nicht abgeknickt sein. Die Arme müssen die schnelle Beinarbeit durch gegengleiches Schwingen sinnvoll unterstützen. Dabei ist besonders darauf zu achten, dass die Arme kurzheblig, d. h. im Ellbogen gebeugt, eingesetzt werden.
Richtlinie für uns ist hier folgendes Hebelgesetz:

Je länger der Hebel, desto langsamer,
je kürzer der Hebel, desto schneller die Bewegung.

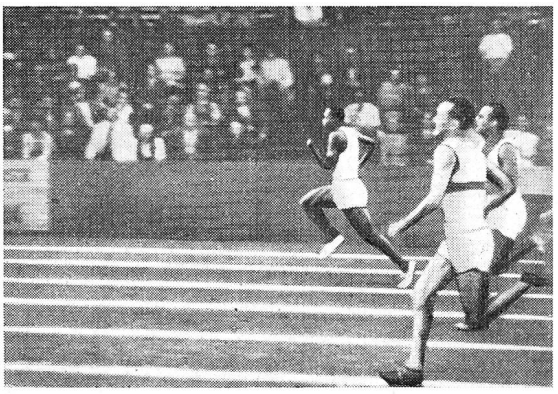
Bild 1 zeigt in dieser Beziehung mustergültige Armarbeit. Auf Bild 2 sehen wir unterschiedlichen Einsatz der Arme. Sehr gut ist die Armarbeit des zweiten Läufers von links, schlecht diejenige des zweiten Läufers von rechts.

Länge des ersten Schrittes. Dank dem Druck des hinteren und vorderen Fusses, die den Körper in Bewegung versetzten, kann der Läufer 30—60 Zentimeter vor die Startlinie treten, wobei das Knie über dem Fuss sein muss.
Daraus ist ersichtlich, dass bezüglich der Länge des ersten Schrittes ziemliche Toleranz herrscht. Sie ist auch sehr leicht zu begründen: Ein langhebliger Typ mit einer Körpergrösse von 1,85 m macht natürlicherweise — auf Grund seiner speziellen Hebelverhältnisse — einen grösseren Schritt, als ein kurzhebliger Typ, der lediglich 1,60 misst. Während Jahren wurde in Kursen gelehrt, der erste Schritt dürfe nur bis zur Startlinie oder ganz wenig darüber hinaus führen. Stundenlang übte man diesen ersten kurzen Schritt. Die Erfahrung hat aber mehr und mehr gezeigt, dass durch eine solche erzwungene Verkürzung des ersten Schrittes der Fluss der Bewegung gehemmt und gebremst wird. Bei einem richtigen Abdruck der Füsse kommt ein Läufer unwillkürlich 30 und mehr Zentimeter über die Startlinie hinaus.
Die Forderung, man müsse schnell wieder Boden fassen, bleibt trotzdem bestehen, nur soll dieses Bodenfassen natürlich erfolgen. Falsch ist aber auch der berühmte «Tigersprung» aus den Startgruben. Sprünge führen immer zu einer Stauchung des Bewegungsflusses und damit zu einem Zeitverlust.

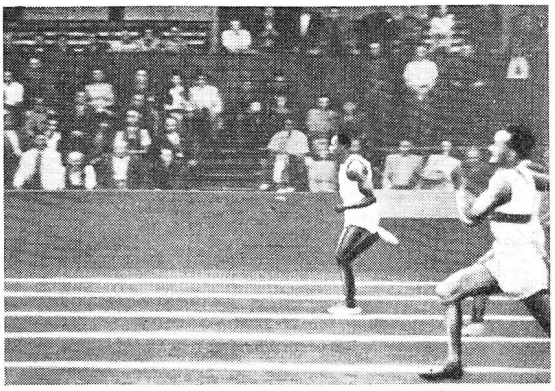
Der Lauf. Die ersten Schritte sind rasche Tretschritte, die progressiv verlängert werden, wobei das Tempo sich steigert. Der Körper hebt sich dabei mehr und mehr in die normale Laufhaltung. Dabei ist zu beachten, dass der Boden nicht gestampft wird; der Läufer soll viel eher danach trachten, sich von Boden abzudrücken.
Die Höchstgeschwindigkeit wird sehr unterschiedlich erreicht. Bei tretschnellen, explosiven Athleten stellt sie sich schon bei 15, bei langhebigen Typen erst bei 30—40 Metern ein.
Auf der Strecke sind vor allem zwei Dinge zu beachten:

1. Laufe immer in leichter Vorlage.
2. Knie hoch!

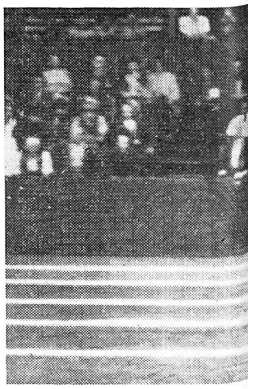
Der Kopf wird normal getragen, d. h. in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Hüfte muss gut entspannt sein, sie schwingt frei mit den Beinen. Die Arme schwingen, im Ellbogen gut gewinkelt, in Laufrichtung, also seitwärts am Körper.
Eines ist ebenfalls nicht zu vergessen:



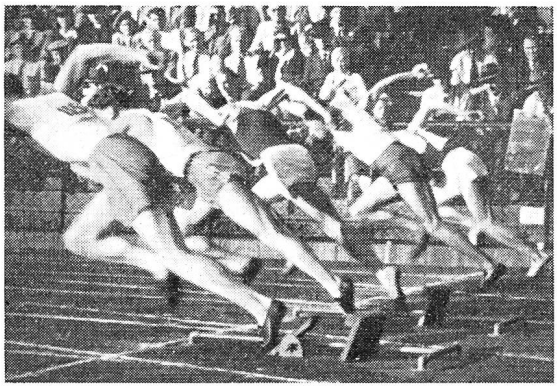
8



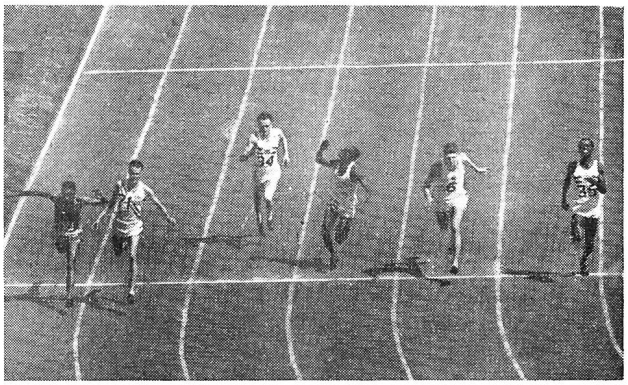
7



❷

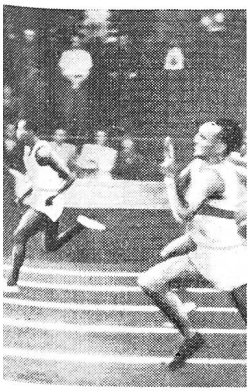


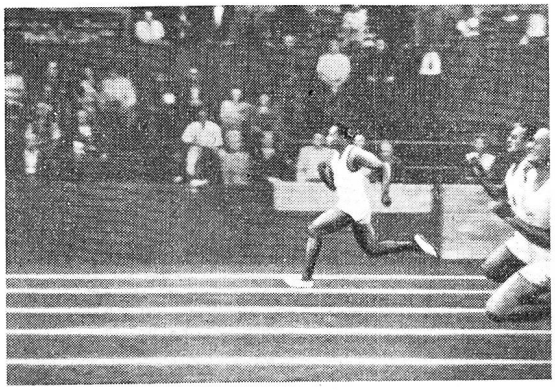
❸



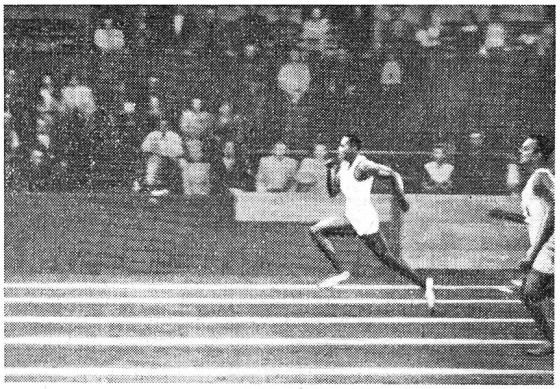
Der Rumpf soll möglichst ruhig bleiben! Der Oberkörper darf beim Lauf deshalb nicht aktiv ausgedreht werden, weil der Rumpf ein langer und schwerfälliger Hebel ist; als solcher kann er nur relativ langsame Bewegungen ausführen. Wer beim Sprint bei jedem Schritt den Rumpf dreht, der verlangsamt dadurch den Rhythmus der Bewegungsfolge ganz erheblich.

Ziel. Weltrekordmann und Olympiasieger Mel Patton, USA, schreibt darüber: «Der Sprinter muss versuchen, die Schnelligkeit noch zu erhöhen. Ich habe mir damit geholfen, indem ich noch mehr auf den Fusspitzen trat. Ich spürte jeweils sofort eine Differenz. Der Läufer muss über die Ziellinie spurten, nicht springen. Wenn es geht, ist es von Vorteil, die Schulter vorzudrehen.»
Patton hat damit eigentlich bereits das Wesentliche gesagt. Es gilt also im Endspurt nicht nur durchzuhalten, der Läufer muss versuchen, das Tempo noch mehr zu steigern. Viele Läufer geraten auf den letzten Metern gerne ins Hohlkreuz. Dieser Gefahr kann dadurch begegnet werden, indem die Arme noch betonter vor die Brust geschwungen, (betontere Körpervorlage) und die Knie bewusster gehoben werden. Wer trotzdem die Beine nicht mehr hochbringt, der ist ganz offensichtlich zu wenig trainiert (Rumpfkraft!). Mel Patton verpönt den sogenannten Zielsprung, er verlangt richtigerweise das Durchlaufen des Zielstriches. (Ist im Unterricht speziell zu betonen.)
Bild 3 zeigt den Einlauf im 100-m-Halbfinal an den Olympischen Spielen in London. Es siegte mit Nr. 71 Mel Patton in 10,4 vor dem Panamaneger La Beach (Nr. 57, 10,5) und dem Briten Mac Donald Bailey (Nr. 35, 10,6).
Der Sieger hatte einen Sekundenbruchteil vorher den Oberkörper vorgeschoben und ist hier bereits wieder aufgerichtet. Sein härtester Gegner, La Beach, hat den rechten Moment des Vorwerfens des Oberkörpers anscheinend verpasst. Beim Engländer Jones (Nr. 34) sehen wir sehr schön die ruhige Haltung des Rumpfes und den kurzhebligen Einsatz der Arme. Der nächste Läufer (Fortun Chacon (Cuba) ist vollständig verdreht, Körper- und Armarbeit sind denkbar unzweckmässig. Ganz anders der Australier Treloar (Nr. 6). Seine Bewegungsachse ist schön gradlinig. Das Vorwerfen und Ausdrehen des Oberkörpers ist mustergültig. Mac Donald Bailey (Nr. 35) durchsprintet das Ziel in leicht verkrampfter Haltung (linker Arm, Halssehnen). In der Stützphase kann der Läufer den Rumpf nicht ausdrehen.
Bei derart knappen Entscheidungen wie hier, kann das richtige Verhalten im Ziel für den Rang ausschlaggebend sein. Es ist also nicht nur der Start zu üben, auch das Zielbandlaufen muss geübt werden.
Die Bildfolge zeigt den Neger Norwood H. Ewell, USA, einer der Weltrekordinhaber über 100 m in 10,2, Silbermedaillengewinner an den Olympischen Spielen in London.
Bild 4: Ewell hat soeben die Streckphase (Hüft-, Knie- und Fussgelenk) beendet. Beachtenswert, wie er das Knie des Schwungbeines hochnimmt. Die Körperachse weist eine leichte Vorlage auf. Der Rumpf ist ruhig, der rechte Arm schwingt — im Ellbogen stark gebeugt — vor der Brust nach vorne.
Bild 5: Zeigt die sogenannte Schwung- oder Schwebephase. Vom explosiven Abdruck getrieben, treibt der Körper nach vorne. Das Schwungbein (1.) fällt nach unten, d. h. es befindet sich bereits in rückläufiger Bewegung.
Bild 6: Noch hat der vordere Fuss nicht Boden gefasst (vergleiche mit Bild 4). Der Unterschenkel pendelt infolge der guten Streckung locker hinten hoch.
Bild 7: Zeigt die Stütz- und Zugphase. Der Körper ruht auf der ganzen Fussohle des 1. Beines. Der Unterschenkel des hinteren Beines schwingt bis zum Gesäss hoch. Die Arme sind gut gewinkelt.
Bild 8: Aus der Stütz- und Zugphase geht der Läufer über in die nächste Streckphase. Im nächsten Moment ist das Stossbein flüchtig gestreckt. Auch hier das typische beim guten Sprinter: vorderes Knie hoch! Einwandfrei auch Ewells Armhaltung.





❺



❹