Der Hürdenlauf von Bärbel Podeswa (DDR)

Autor(en): **Gautschi, Arnold**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 4

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994750

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

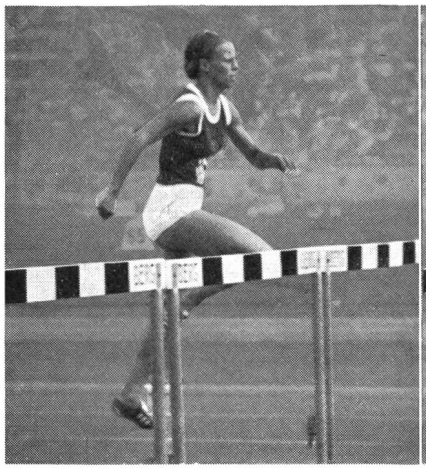
Der Hürdenlauf von Bärbel Podeswa (DDR)

Sie gewann an den Europameisterschaften 1969 von Athen mit 13,6 Sekunden die Silbermedaille. Ihre 100-m-Zeit beträgt 11,4.

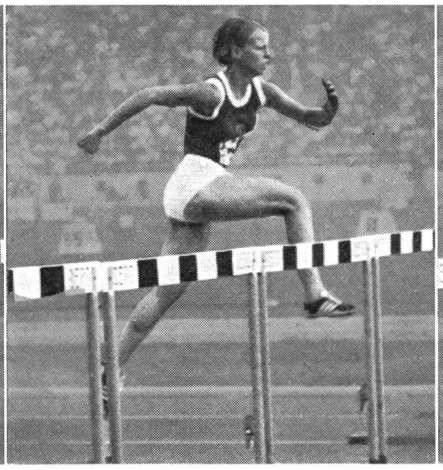
Bärbel Podeswa demonstriert in dieser Bildreihe prächtig, wie gering die Vorlage im Frauenhürdenlauf sein muss. Das Tiefgehen des Rumpfes wie im 110-m-Hürdenlauf der Männer, wo oft die Brust den Oberschenkel des Schwungbeins fast berührt, ist im Hürdenlauf der Frauen nicht nötig. Ein leichtes Vorneigen genügt vollkommen.

Wie viele Läuferinnen bringt Bärbel Podeswa das Schwungbein zur Streckung (Bild 4). Es wird in der Folge auch nahezu gestreckt aktiv zur Landung heruntergedrückt, damit die «Flugzeit» möglichst kurz ausfällt. Man will ja unverzüglich weitersprinten. Der Hürdenschritt wird damit nur ein etwas lang gezogener Sprintschritt ohne übereiltes Vorbringen des Nachziehbeines. Dieses muss ohne Uebertreibung der Bewegung möglichst rasch nach vorne gebracht werden, um den kommenden Schritt einzuleiten. Becken- und Schulterachse bleiben ruhig und werden nicht ausgedreht. Das Schwungbein landet klar auf dem Fussballen, die Ferse berührt den Boden nicht. Der Blick ist weit nach vorne gerichtet: damit bleibt der Kopf in der normalen Haltung. So muss man ja Medaillen gewinnen!

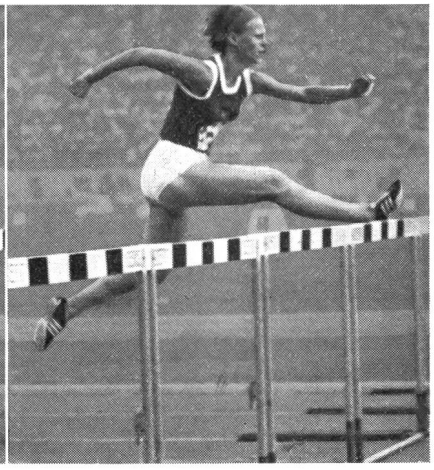
Bildreihe: Elfriede Nett Text: Arnold Gautschi, Luzern



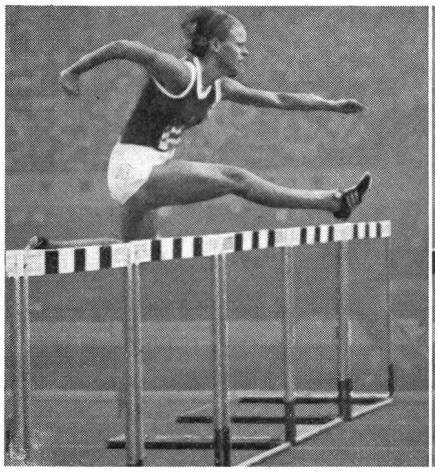
1



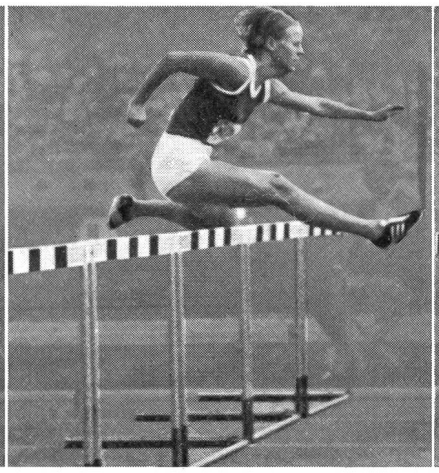
2



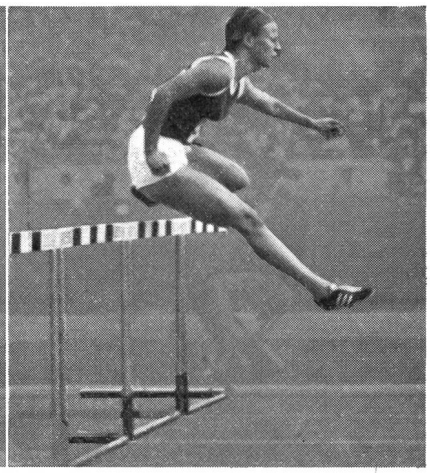
3



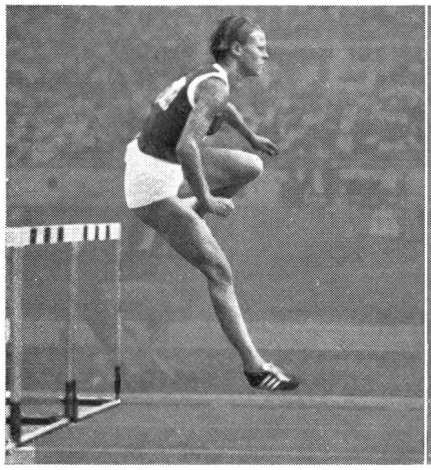
4



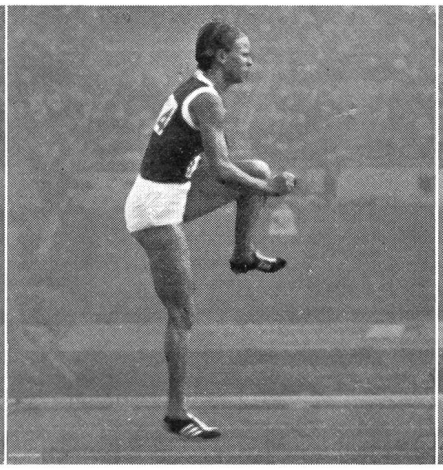
5



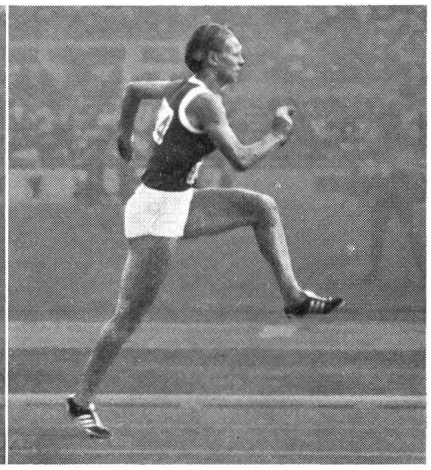
6



7



8



9