Harmonie des Laufens - auch bei Mittelstrecklerinnen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 10

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

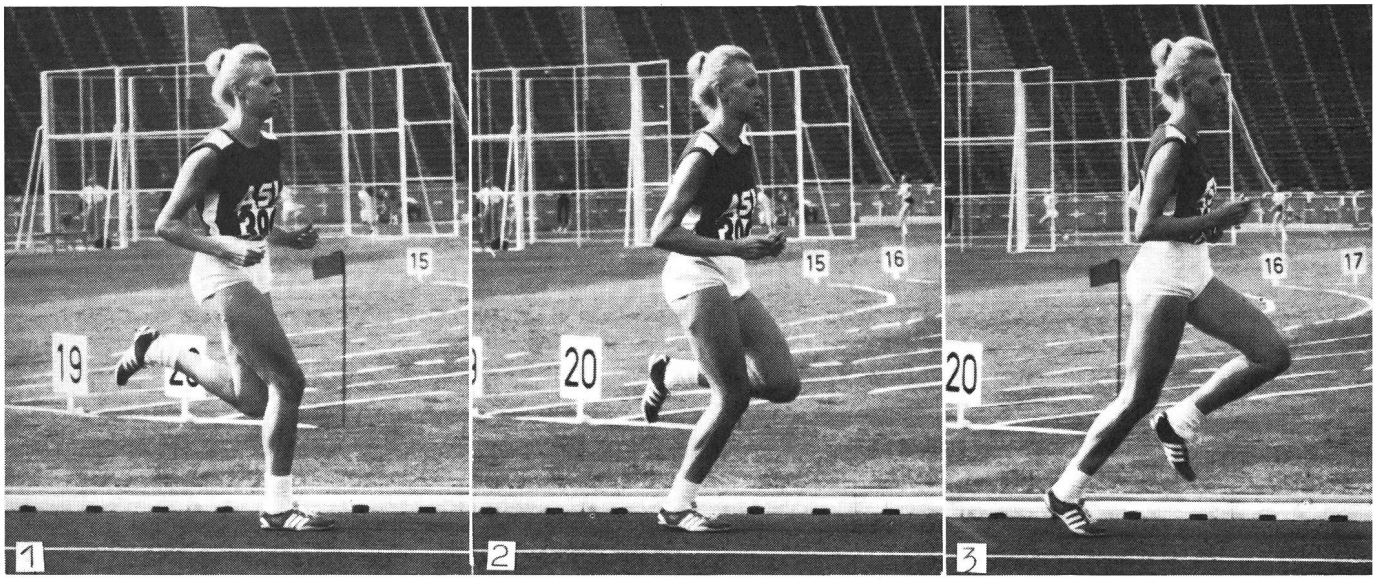
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

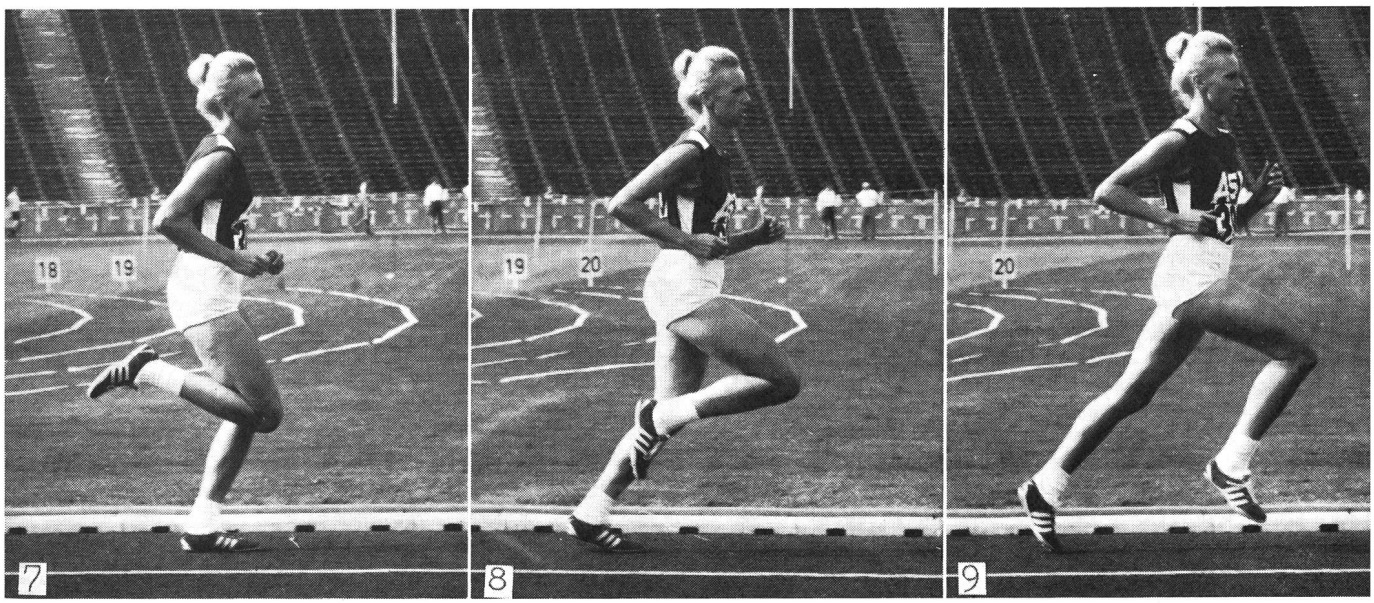
Haftungsausschluss

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.

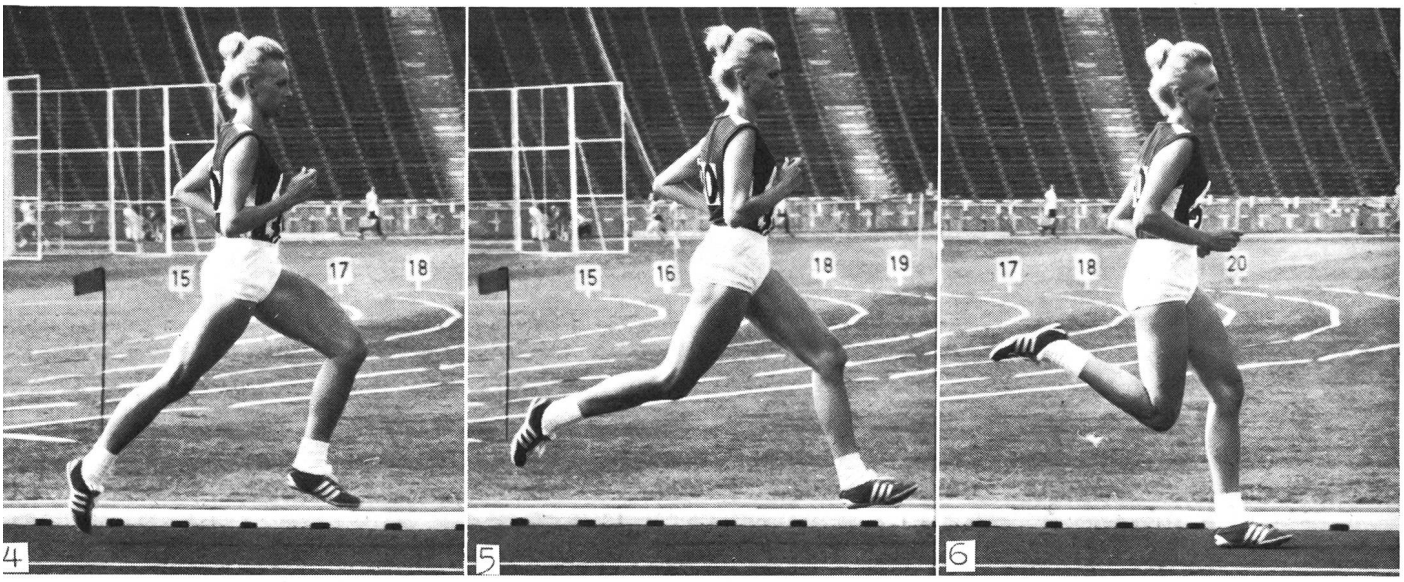
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

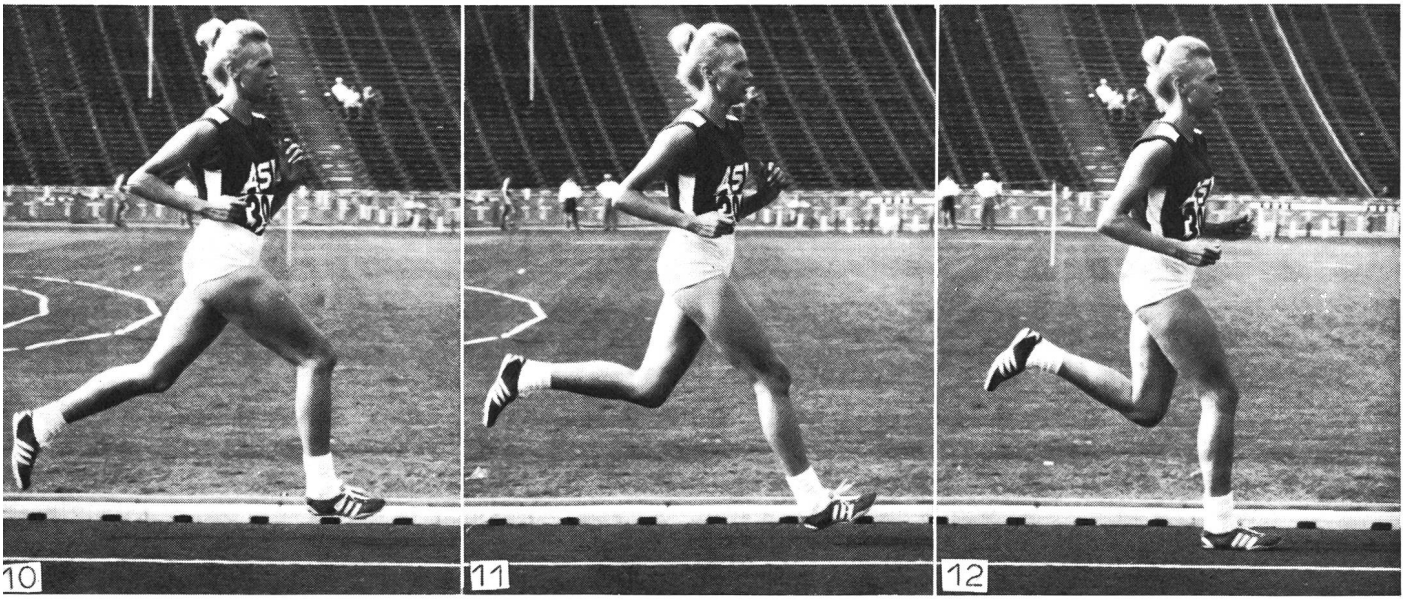
http://www.e-periodica.ch





Harmonie des Laufens — auch bei Mittelstrecklerinnen





Wir wissen es: der Zweck des guten Laufstils ist Kraftsparen an jenen Stellen, die nicht der Vorwärtsbewegung dienen. Jede überflüssige, unökonomische Bewegung irgend eines Körperteiles, seien es Arme, Beine, Rumpf oder gar Kopf, muss ausgeschaltet werden.

«Mit geringstem Kraftaufwand die höchste Leistung erzielen», so heisst das unumstössliche Gesetz der Oekonomie. Sehr deutlich sichtbar wird dies bei der hier abgebildeten Läuferin, der Deutschen Christa Merten in einem 1500-m-Lauf. Ihre ausgewogenen Bewegungen sind auffallend, man könnte hier wirklich von einer eigentlichen «Bewegungs-Melodie» sprechen. Ihre Haltung ist aufrecht, die Kopfhaltung «stolz». Ihr aktiver Schulter- und Armeinsatz ist gering, es käme sonst zu einer nachgewiesenen störenden Verwringung der Wirbelsäule. Die Arme werden getragen, die Streckung des Stossbeines ist auffallend sauber. Das Aufsetzen des Fusses erfolgt auf der Aussenkante in ungefähr der Mitte des Fussballens.

Laufen kann jeder gesunde Mensch. Schön, ja harmonisch und ökonomisch laufen: das ist eine Kunst. Christa Merten beherrscht sie wahrlich.

Bildreihe: Elfriede Nett (Deutschland)
Text: Arnold Gautschi (Luzern)