Comment court un grand champion!

Autor(en): **Nett, Toni**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft [8]

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996537

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.

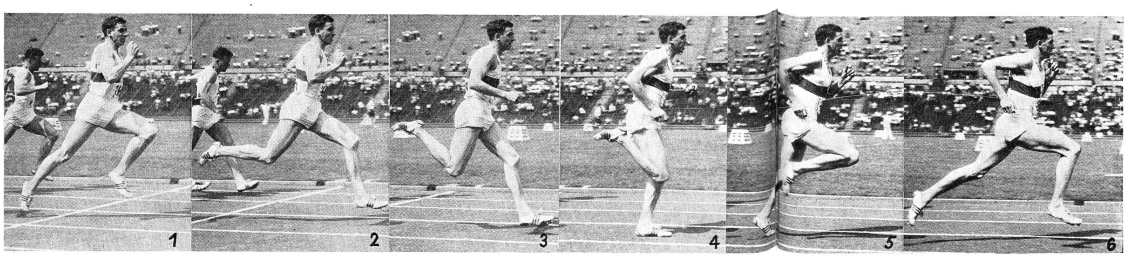
Haftungsausschluss

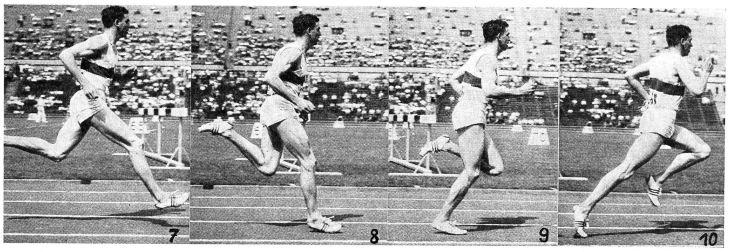
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

http://www.e-periodica.ch

Comment court un grand champion !





Armin Hary, Allemagne. Eliminatoire aux Championnats d'Allemagne à Hanovre, le 20 juillet 1958, 10,6 (meilleure performance 10,0 sec.). Né le 3 mars 1937. Photos : Elfriede Nett.

Remarques : La technique de la course se distingue de celle de la marche par la phase « d'envol » (voir photos 2 et 6) pendant laquelle les deux jambes quittent le sol, ce qui est interdit chez les marcheurs. Dans la technique de la course également, n'est valable pour tous, que l'élément de base, alors que le style de la course ne doit pas être copié. Egalement le style d'Hary ne doit pas être copié, bien qu'il soit exemplaire.

Commentaire des photos :

1. Tenue du corps : Hary a une bonne tenue du haut du corps légèrement avancée (bien visible dans la phase d'appui de la photo 4), ce qui est très favorable pour le sprint en général, parce que le centre de gravité du corps se porte en avant et qu'il est mieux touché par l'extension.

2. Tenue des bras : Les bras sont conduits droit en avant — comme il l'est recommandé par tous les entraîneurs internationaux. — L'épaule s'agitera moins. Il n'y aura pas de distorsion excessive dans la colonne vertébrale. Une épaule moins agitée permettra une foulée plus vigoureuse.

Les mains sont relâchées (photos 1, 5, 6, 7). De cette manière on ne court pas avec le « frein à main » serré. Au mouvement en arrière, les coudes atteignent presque la hauteur des épaules (photo 6). Devant, le coude reste plus bas (photos 1 à 10) ; en avant, la main atteint la hauteur des épaules (photo 10).

3. Tenue des jambes : En tirant le genou, respectivement la cuisse en haut (photos 1 et 10), on renforce sensiblement le pousser du sol et l'on aide ainsi l'extension de la jambe qui pousse (démontré ici par Hary d'une façon exemplaire, photos 1 et 10).

En ramenant inconsciemment la jambe contre la cuisse (photo 4) la musculature de la cuisse est déchargée.

4. Pose du pied : Comme tous les sprinters, Hary pose son pied sur l'extérieur de la plante (photos 3, 8). A la phase d'appui, tout le pied est posé, maintenant la pression sur l'avant-pied. Cela ne se produit pas toujours, que toute la plante du pied se pose au moment de la phase d'appui, beaucoup de sprinters restant à quelques millimètres du sol. Il est pourtant moins fatiguant de se reposer sur toute la plante. A l'atterrissage, la jambe est presque verticale par rapport au sol (photo 8), éliminant ainsi un effet de blocage (freinage). Cet effet de blocage est malgré tout moins important qu'admis jusqu'à maintenant, parce que la flexion du genou empêche un freinage ; selon des expériences soviétiques, une pose du pied de 27 à 40 cm. devant le centre de gravité du corps n'a aucun effet de freinage. Toni Nett (trad. ES)

(Extrait du « Leichtathletik »).