

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	11 (1954)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Der Start
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990534">https://doi.org/10.5169/seals-990534</a>

### **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**

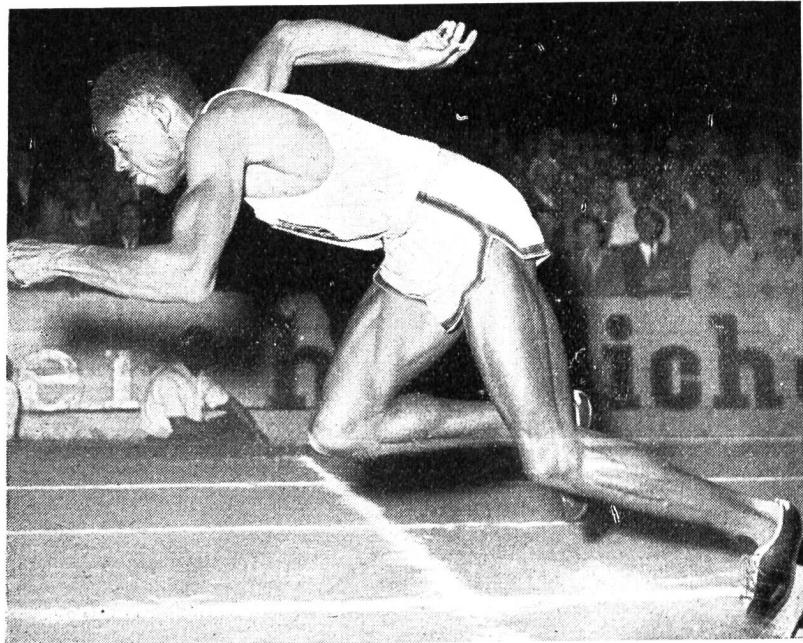
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

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

# DER START

MARCEL MEIER



Start und Bild — zwei Meisterstücke. (Klischee aus «Leichtathletik») Das ausgezeichnete Startbild zeigt den Olympiasieger über 200 m und Schlussmann der siegreichen 4 x 100-m-Staffel der USA, Andy Stanfield, anlässlich seines Startes in Bern. Der Neger drückt sich soeben mit dem Sprungbein ab. Hüft-, Knie- und Fussgelenke befinden sich gerade in der Streckphase. Durch die Streckung wird der gutgelagerte Körperschwerpunkt maximal getroffen. Sehr schön die kurzhebige gegengleiche Armarbeit.

Legende zu den Bildern auf folgender Seite:

L. Remigino, USA, Olympiasieger in Helsinki mit 10,4.

Die Bilder wurden reproduziert aus der Zeitschrift «Scholastic Coach». Bild 1 zeigt den Olympiasieger in der ersten Stellung. Der ganze Körper ist gesammelt und konzentriert. Die Arme benützt er als gerade Stützen. Kopf normal in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Bild 2: Stellung nach dem Kommando «Fertig!». Das Winkelverhältnis der Hebel zueinander scheint hier sehr günstig zu sein. Man hat das Gefühl, Remigino könnte aus dieser Stellung wirklich explosiv wegtreten. Die Startblöcke sind bei ihm etwas mehr als eine Fusslänge auseinander. Das Gesäß befindet sich etwas höher als die Schultern. Durch das Vorschieben des Körpers stützen die Arme schräg. Kopf normal in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Bilder 3 und 4: Remigino drückt zuerst kräftig mit dem hinteren Bein ab (beachte den Wadenmuskel). Die Abdruckbewegungen erfolgen also nacheinander. Die Arme werden sofort in die richtige Lage geführt, linker Arm geht nach vorne oben. Der Abdruck des vorderen Beines trifft den sich in der Zwischenzeit gestreckten Körper voll. Das rechte Bein wird möglichst flach über den Boden gerissen.

Bilder 5 und 6: Das rechte Bein bringt er unter den vorstürzenden Körper, der Fuss setzt mit der Zehenballe auf, Knie vor dem Fuss. Die Streckung trifft wiederum den Körperschwerpunkt und schiebt den Körper nach vorne. Sehr gut ist hier die Armhaltung (Bild 6).

Bild 7 und 8: Immer noch ist der Körper in Schräglage. Tadellos die Streckung, auch das Hochnehmen der Knie. (Klischees aus «Leichtathletik»)

In Nr. 4/1950 haben wir in einem Aufsatz «Wie muss im Vorunterricht gestartet werden?» die Regeln und ihre Anwendung erläutert. Diesmal wollen wir mehr die Technik des Startes beschreiben.

Da die Tage beträchtlich länger geworden sind, konntest Du die Halle — die ja immer nur ein armeliger Ersatz der Natur und der Freiluftanlage ist — endlich mit dem frischgrünen Sportplatz vertauschen. Noch ist es jeweils frisch am Abend und der Boden weist immer noch eine gewisse wenn auch nicht sichtbare Feuchtigkeit auf. Sorge daher dafür, dass Deine Schüler Trainingsanzüge anziehen. Wer keinen Trainingsanzug besitzt, der ziehe eine alte Hose und einen Skipullover über. Lass ferner Deine jungen Kameraden nicht auf den tückischen Rasen sitzen. Oder liebst Du es etwa, mit Vierzig mit Rheuma geplagt herumzuhumpeln? Aber da Du in Deiner Riege immer einen abwechslungsreichen und schmissigen Betrieb hast, kommen Deine Schüler sicher gar nicht dazu, auf dem Boden auszuruhen.

## Mit einem guten Start ist der Lauf schon halbwegs gewonnen!

Dies gilt vor allem bei den Kurzstrecken.

Ueberlegen wir uns zuerst einmal:

Auf was kommt es bei einem Start an?

Lass Deine Schüler von einer Linie aus verschiedenen Körperstellungen heraus ablaufen:

- a) Stand
- b) Kniestand
- c) Bauchlage

Lass Dir die Frage beantworten «Welche waren die Schnellsten?» Sicher diejenigen, die

a) mit kurzen, schnellen Schritten das Tempo zu steigern vermochten und

b) lange in Vorlage blieben und sich erst allmählich aufrichteten.

Wichtig sind daher:

## Vorlage und kurze, schnelle Schritte.

Die Starts aus den verschiedenen Ausgangsstellungen zeigten, dass man nur aus einer bestimmten Stellung heraus schnellkräftig weglauen kann. Wir haben uns daher ein

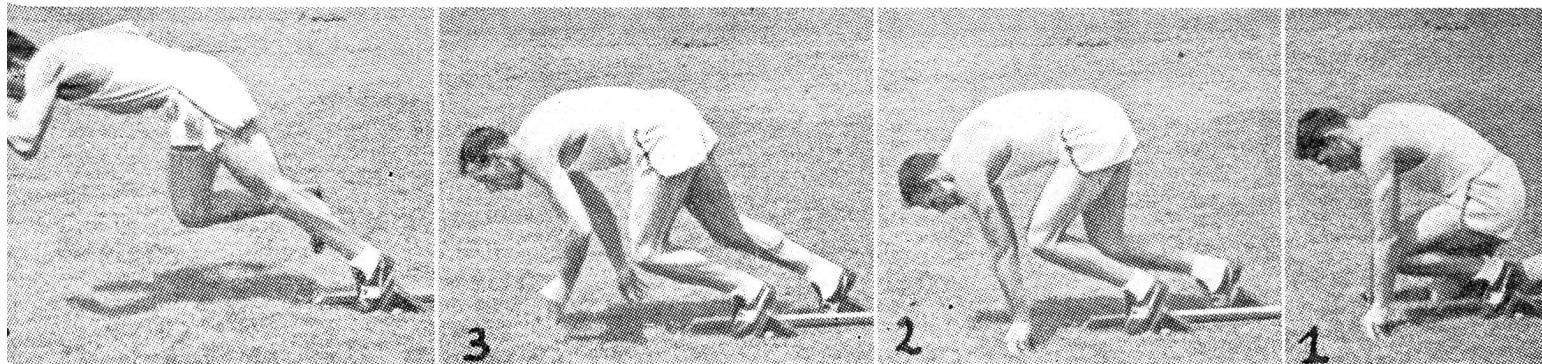
## Startlochbau-Schema mit Startstellung zurechtgelegt.

Vorderes Startloch eine Unterschenkellänge plus eine Handbreite hinter der Startlinie. Hinteres Startloch eine Faustbreite seitlich und  $\frac{3}{4}$  bis  $1\frac{1}{2}$  Fusslängen von der Startwand des vorderen Loches zurück.

Dieses Schema hat den enormen Vorteil, dass es die Hebelverhältnisse jedes Einzelnen berücksichtigt.

Das Sprungbein kommt in das vordere Startloch. Die Startlöcher müssen so tief gegraben werden, dass  $\frac{3}{4}$  des Fusses beim Abdruck festen Halt haben. Entscheidend bei der Startstellung ist:

Der Läufer muss die Position einnehmen, aus der heraus sich die Hebel (Rumpf, Oberschenkel, Unter-



schenkel, Füsse) in ihrer Stellung zueinander am schnellsten und ökonomischsten strecken und dadurch den Körperschwerpunkt kraftvoll nach vorne schieben können. Mit zu spitzen Winkeln (hauptsächlich Oberschenkel-Unterschenkel) sitzt der Sprinter zu tief. Aus dieser verknornten Stellung kann er nicht explosiv abstoßen. Ist der Winkel zu offen, dann ist der Weg der Streckung zu kurz, so dass auch aus dieser Stellung nicht die grösstmögliche Schubkraft entwickelt werden kann.

#### «Auf die Plätze!»

Die Läufer treten von vorne nach hinten in die Startgruben und kauern tief. Der Körper ruht auf den senkrecht stützenden Armen und auf den Beinen. Das Körpergewicht ist also verteilt. Falsch ist es, auf den Beinen zu sitzen, denn dadurch wird das Blut in den gepressten Beinmuskeln teilweise gestaut. Also ausgerechnet in der Muskulatur, die beim anschliessenden Start und beim Sprint eine Höchstleistung vollbringen muss. Daher: Körper schon in der «ersten Stellung» eher etwas in Vorlage schieben, damit die Beine entlastet werden.

#### «Fertig!»

Der Läufer hebt das Gesäß und lehnt sich weiter nach vorne. Die Schultern sind etwas höher als das Gesäß. Die Füsse müssen gut an die Rückwände der Startgruben oder die Platten der Startpfölcke gelehnt werden. Der Körper ruht entspannt auf den vier tra-

genden Stützen. Die Kopfhaltung bleibt natürlich. Wer zum Ziel schaut, drückt den Kopf in den Nacken und verkrampt dadurch Hals- und Schultermuskulatur und presst erst noch den Atem. Nachdem der Läufer vor dem ersten Kommando ruhig und tief geatmet hat, fasst er beim Kommando «FERTIG!» Atem und hält ihn dann an, um sich ganz auf den Schuss konzentrieren zu können (Lunge etwa  $\frac{3}{4}$  füllen).

#### «Schuss!» (Los!)

Der gespannte Körper schnellt nun durch die explosive Streckung der Hüft-, Knie- und Fussgelenke nach vorne. Das hintere Bein muss nach dem Abstoss möglichst flach und sehr schnell nach vorne gebracht werden. Beschreibt der Fuss einen Bogen, bedeutet das Zeitverlust. Die ersten Schritte sind rasche Tretschritte, die progressiv länger werden. Der Boden darf von den Füßen nicht gestampft werden, der Läufer muss sich vielmehr vom Boden abdrücken. Der oft gehörte Zuruf «stampf!» ist daher falsch, denn durch das Stampfen tritt man viele Energien in den Boden hinein.

Die Arme unterstützen die schnelle Beinarbeit durch gegengleiches Schwingen. Sie müssen dabei kurzhebig arbeiten, also angewinkelt. Wer beim Start die Arme hinten ausschwingt, bremst mit dem langen Armhebel die schnelle Beinarbeit. Halten wir uns stets das für uns wichtige Hebelgesetz in Erinnerung: Je länger der Hebel, desto langsamer die Bewegung, je kürzer der Hebel, desto schneller die Bewegung.

(In einer nächsten Nummer mehr über den Lauf.)

