

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 18 (1961)

**Heft:** [9]

**Artikel:** Bilder lehren

**Autor:** Nett, Toni

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990843>

### 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

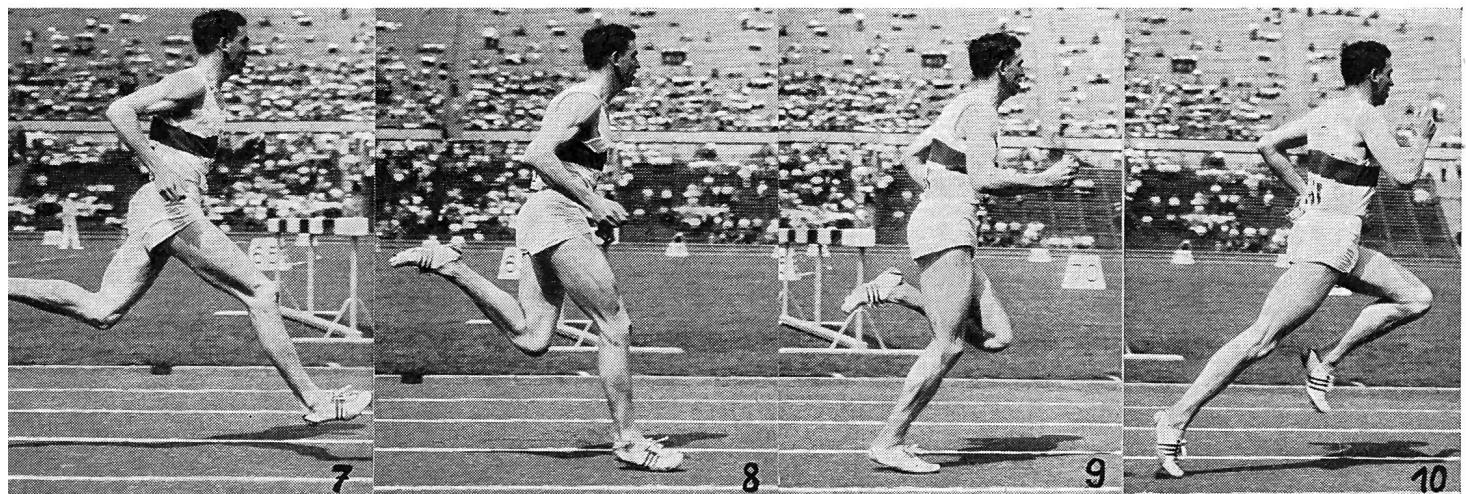
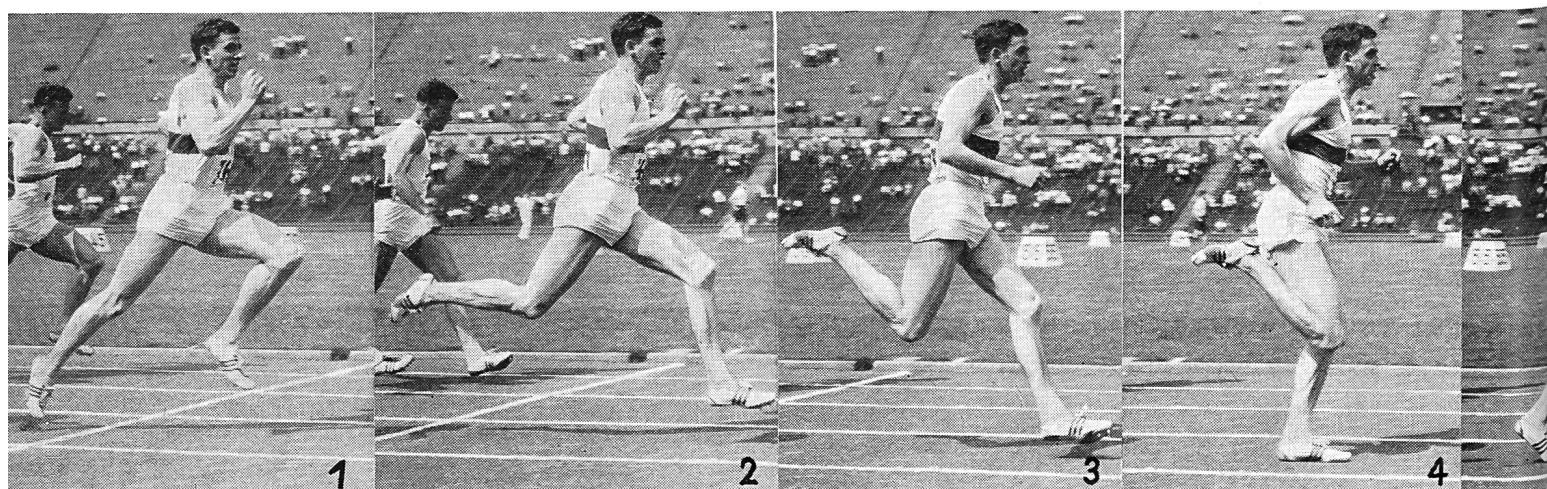
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 13.01.2026

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

# Bilder lehren

Toni Nett, Stuttgart



Armin Hary, Deutschland. Vorlauf Deutsche Meisterschaft, Hannover, 20. Juli 1958, in 10,6 Sekunden (Bestleistung 10,0 Sekunden). Geboren 22. März 1937. Bildreihe: Elfride Nett (Reproduktion nicht erlaubt). Vorbemerkungen: Die «Technik» des Laufs unterscheidet sich von der «Technik» des Gehens dadurch, dass sie eine Flugphase aufweist (siehe Bilder 2 und 6), während der beide Beine von der Erde gelöst sind, was beim sportlichen Gehen verboten ist. Auch bei der Lauftechnik gilt, dass nur das Grundsätzliche für alle verbindlich ist, während der Lauf«stil» niemals kopiert werden darf. Auch der «Stil» Hary darf also nicht nachgeahmt werden, obwohl er ganz vorzüglich ist. Zu den Bildern:

1. Rumpfhaltung: Hary hält eine gute, leichte Oberkörpervorlage (besonders deutlich in der Stützphase in Bild 4), dies ist im allgemeinen beim Sprint sehr günstig, da der Körperschwerpunkt somit weiter vorn liegt und von den Streckungen besser getroffen wird.

2. Armführung: Die Armführung ist — wie es auch von den meisten internationalen Trainern gefordert wird — geradeaus. Diese gewährleistet eine ruhigere Schulter: es kommt zu keiner grösseren Verwringung in der Wirbelsäule. Diese Verwringung würde sich aus physikalischen Gründen verlangsamt auf die Schrittzahl auswirken. Bei ruhigerer Schulter kann man einen lebhafteren Sprintsprint laufen.

Die Hände sind gut entspannt (siehe Bilder 1, 5, 6, 7 u. a.). Dadurch läuft man nicht «mit angezogener Handbremse»! Die Ellbogen erreichen beim Rückschwung fast Schulterhöhe (Bild 6). Vorne bleibt der Ellbogen tiefer (Bilder 1 und 10), die Hand erreicht beim Vorschwung Schulterhöhe (Bild 10).

3. Beinführung: Das Hochnehmen des Knies bzw. Oberschenkels (siehe Bilder 1 und 10) verstärkt wesentlich den Abdruck und unterstützt dadurch überaus die Streckung des Abstossbeines, die hier von Hary vorbildlich durchgeführt ist (Bilder 1 und 10). Das unbewusste Hochschlagen bzw. Einschlagen des Unterschenkels an den Oberschenkel (Bilder 4) entlastet den Oberschenkelbeuger, weil «die Masse des Beines dadurch der Drehachse im Hüftgelenk näher kommt und demzufolge das Trägheitsmoment verkleinert wird».

4. Fussaufsetzen: Hary setzt wie alle Sprinter — den Fuss auf der Aussenkante des Ballens auf (Bilder 3, 8). In der Stützphase setzt die ganze Sohle auf, doch bleibt der Druckpunkt im Vorderfuss. Es geschieht nicht immer, dass die ganze Sohle in der Stützphase aufsetzt, viele Sprinter bleiben millimeterweise vom Boden weg. Doch ist das Aufsetzen auf die volle Sohle weniger ermüdend. Beim Landen steht der Unterschenkel fast senkrecht zum Boden (Bild 8), dadurch fällt eine Stemmwirkung (Bremswirkung) weg. Diese Stemmwirkung ist sowieso weniger bedeutend als bisher angenommen, weil das Nachgeben im Knie ein Bremsen verhindert; selbst ein Aufsetzen des Fusses 27 bis 40 cm vor dem Körperschwerpunkt hat sich nach sowjetischen Untersuchungen als nicht verlangsamt erwiesen.

