Bilder lehren

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

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft [9]

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990843

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

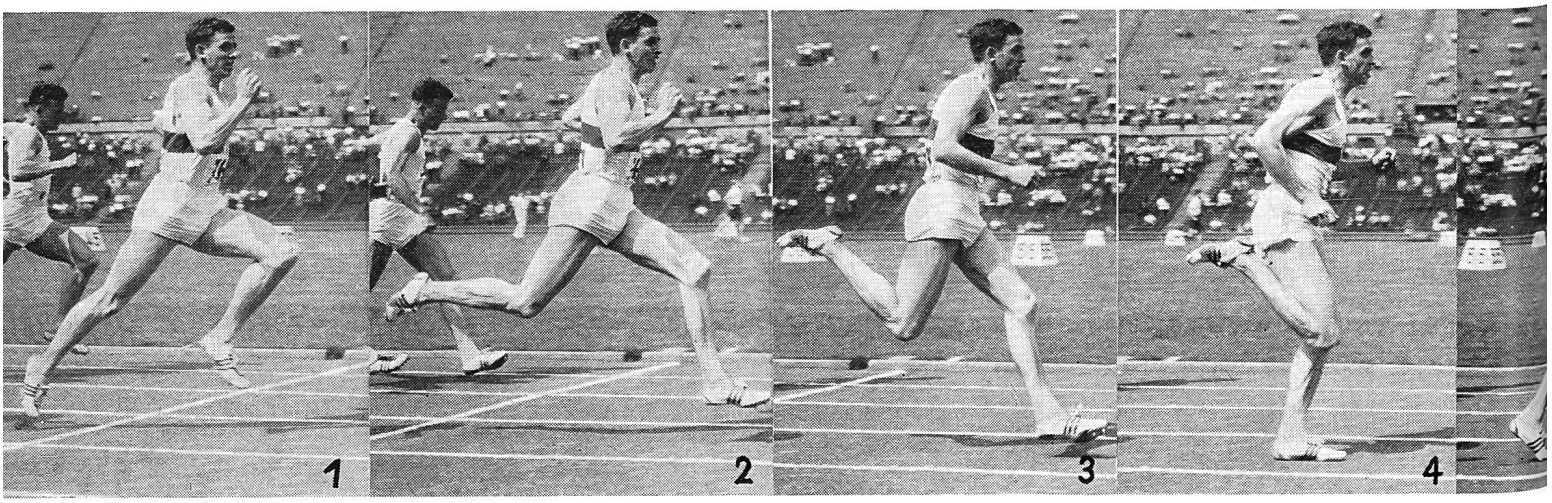
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

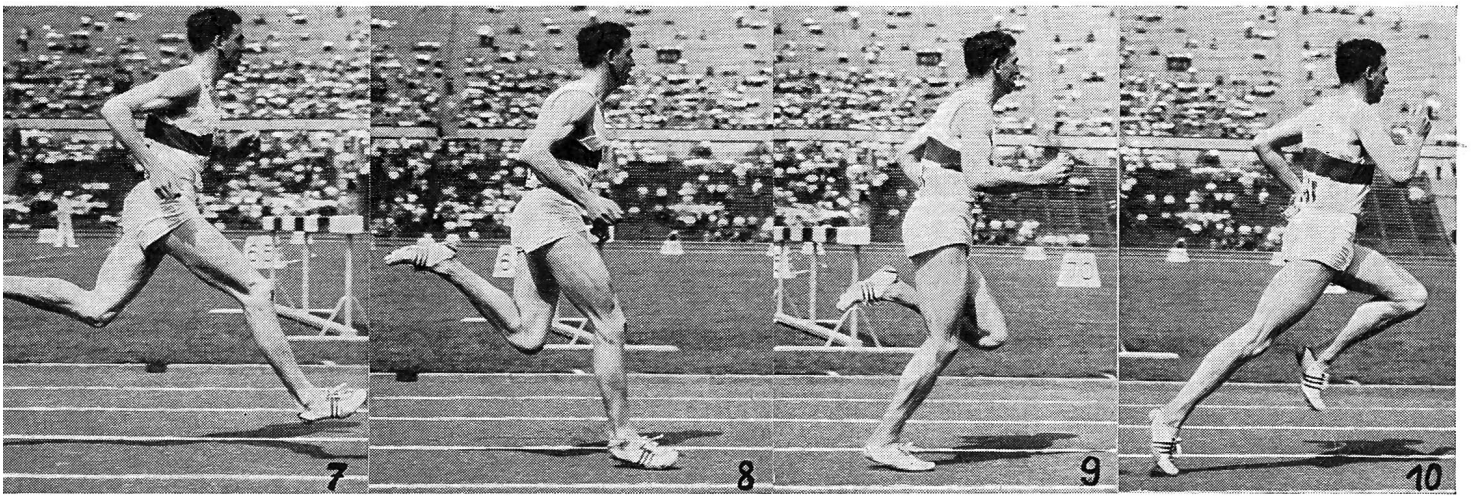
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bilder lehren

Toni Nett, Stuttgart





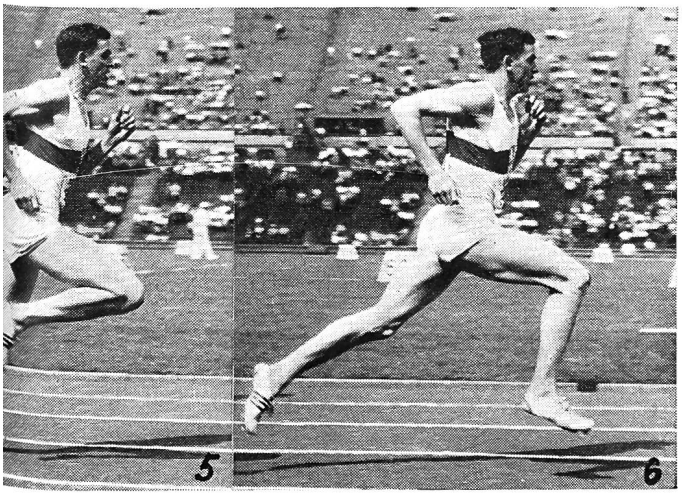
Armin Hary, Deutschland. Vorlauf Deutsche Meisterschaft, Hannover, 20. Juli 1958, in 10,6 Sekunden (Bestleistung 10,0 Sekunden). Geboren 22. März 1937. Bildreihe: Elfride Nett (Reproduktion nicht erlaubt).

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 verlangsamend auf die Schrittfrequenz auswirken. Bei ruhigerer Schulter kann man einen lebhafteren Sprintschritt 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 verlangsamend erwiesen.