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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 6

Rubrik: Der 100-m-Hürdenlauf

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

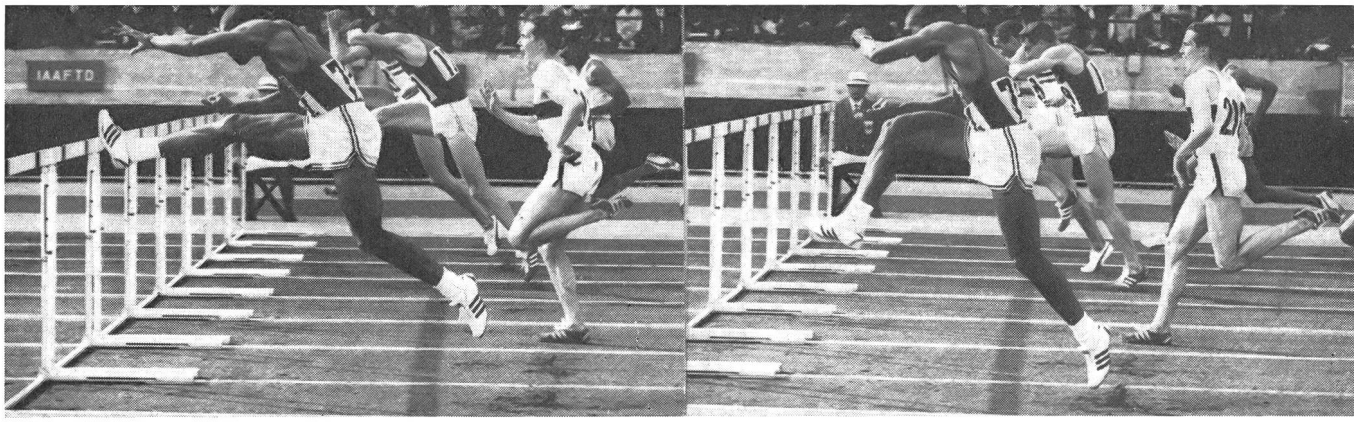
Download PDF: 07.01.2026

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

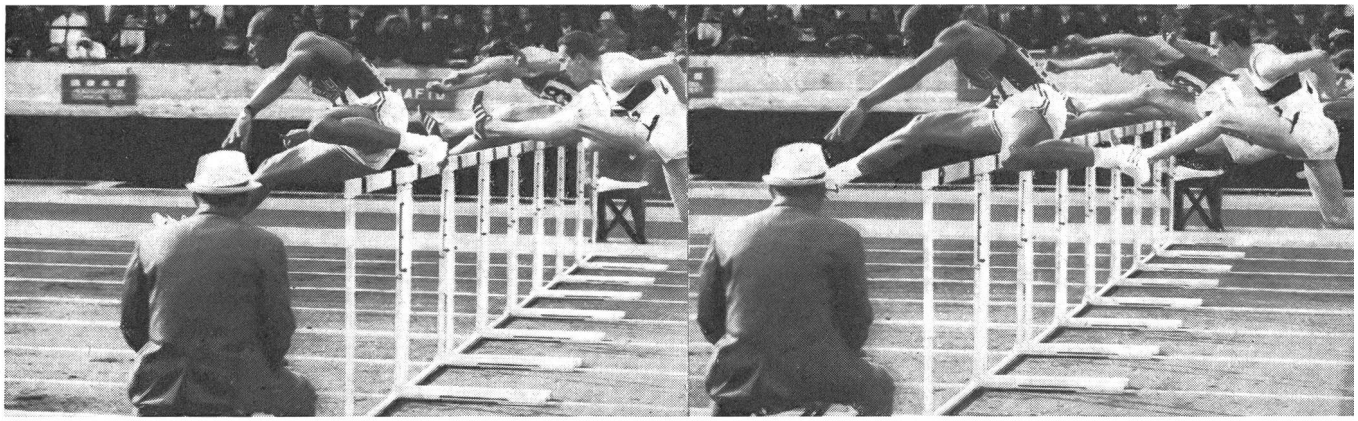
Der 100-m-Hürdenlauf

Hayes W. Jones, USA, Olympiasieger 1964 in Tokio in 13.6.

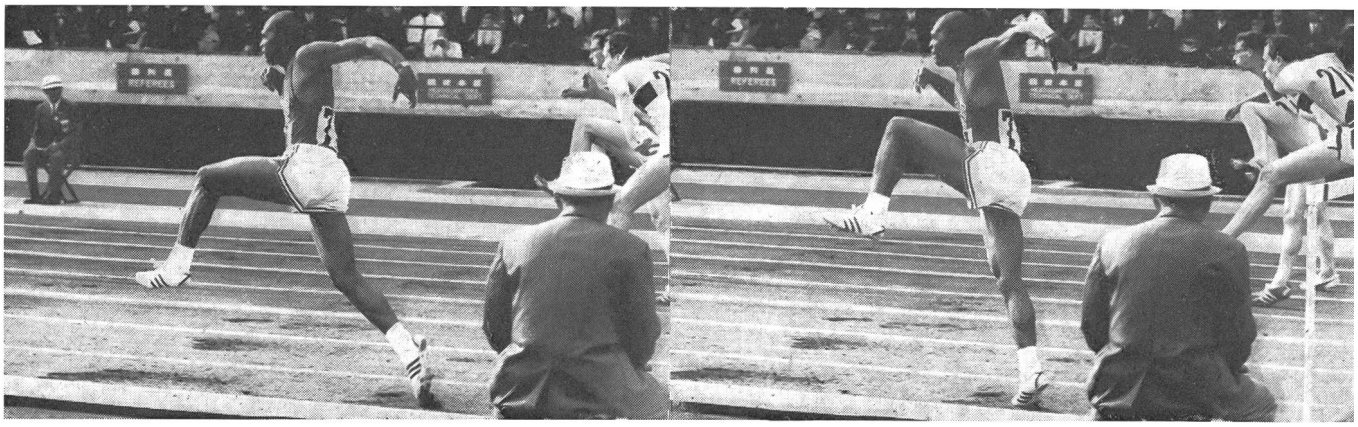
Es wird gut sein, an dieser Studie an der 8. Hürde wieder einmal die wichtigsten Elemente des Hürden laufes vor Augen zu haben: Weites Angehen der Hürde — Abstoss gerade, also in der Richtung de Sprinterschrittes — Unterschenkel des Schwungbeines (Knie voraus) beim Stoss des Abstossbeines aus schleudern — Rumpfvorlage betonen — (Deutlich hier die «Kopflinie» des Läufers, die konstant ist un aufzeigt, dass Jones die Hürden überläuft und nicht überspringt) — Nach dem Abstoss zunächst beid Beine sehr lange, also ein Spreizen in der Laufrichtung — Schwungbeinknie schon von der Hürde auf opti maler Höhe, damit es sofort wieder abwärts geführt werden kann — Einarmtechnik, die heute der Dop pelarmtechnik fast durchwegs vorgezogen wird — Abwärtsdrücken des Schwungbeines, sobald Fuss di Latte überquert hat — «Scherenbewegung» der Beine, indem Schwungbein nach hinten unten un



4 3



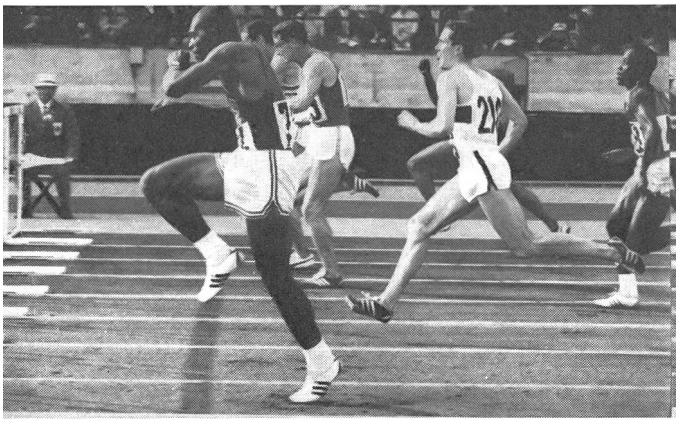
8 7



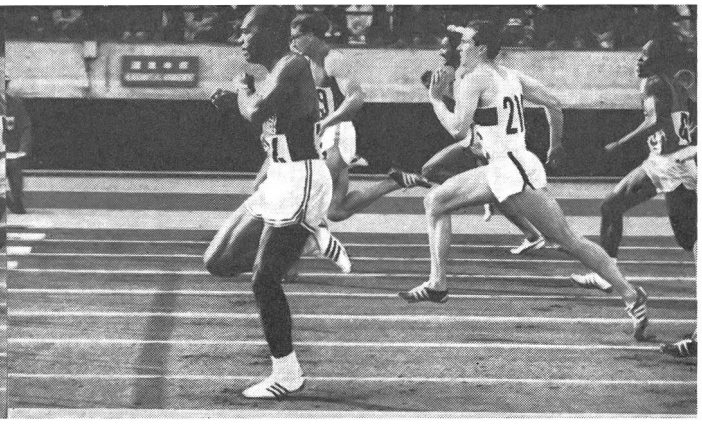
12 11

Nachziehbein horizontal nach vorne geht — Schulterachse während der Überquerung quer zur Laufrichtung, damit die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts besser gewährleistet wird — Rückführen des Armes der Nachziehbeinseite wird nicht von der Schulter her ausgelöst, Schulter bleibt passiv — Landung aktiv auf dem Ballen, Ferse berührt Boden nicht — Bei dieser Landung Einnahme der Sprintstellung, indem das Nachziehbein einen deutlichen Schritt in der Laufrichtung macht. Nur so kommt es zwischen den Hürden zu normalen, natürlichen und nicht überlangen Schritten.

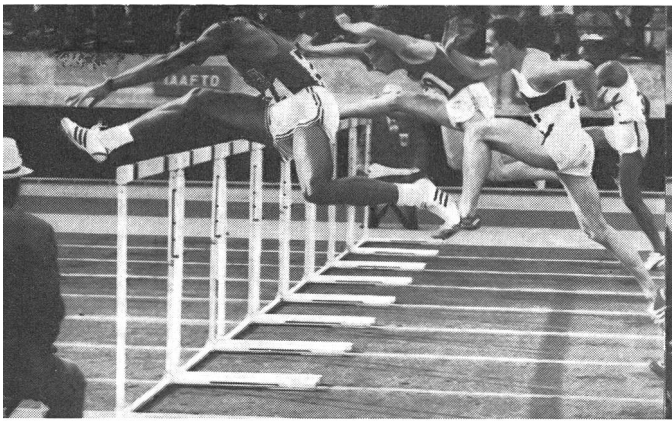
Bildreihe: Elfriede Nett
Text: Arnold Gautschi



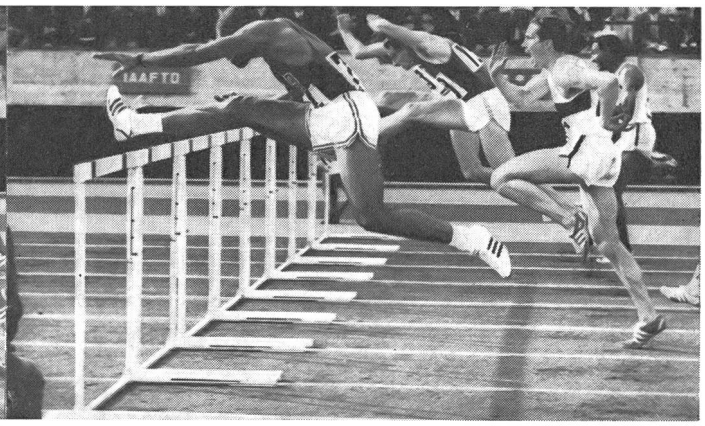
2



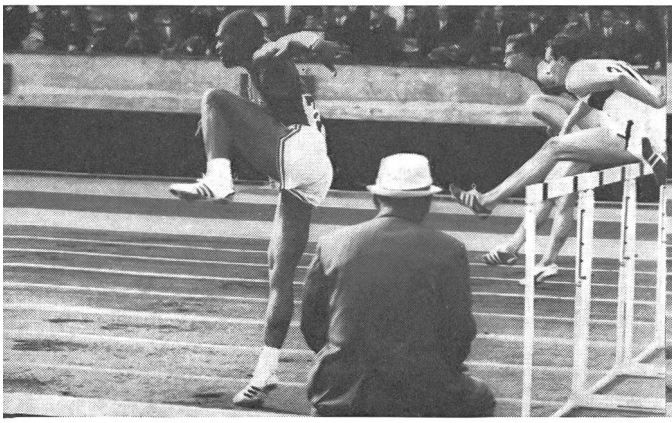
1



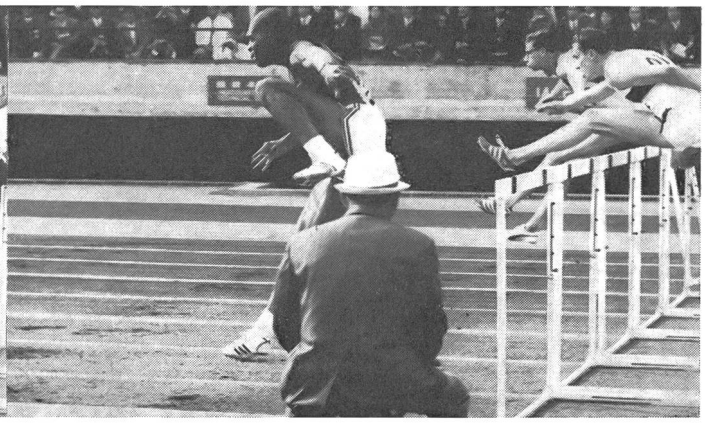
6



5



10



9