

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

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

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 10

**Rubrik:** 400-m-Lauf : Fritz Roderfeld (Deutschland)

### **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](#)

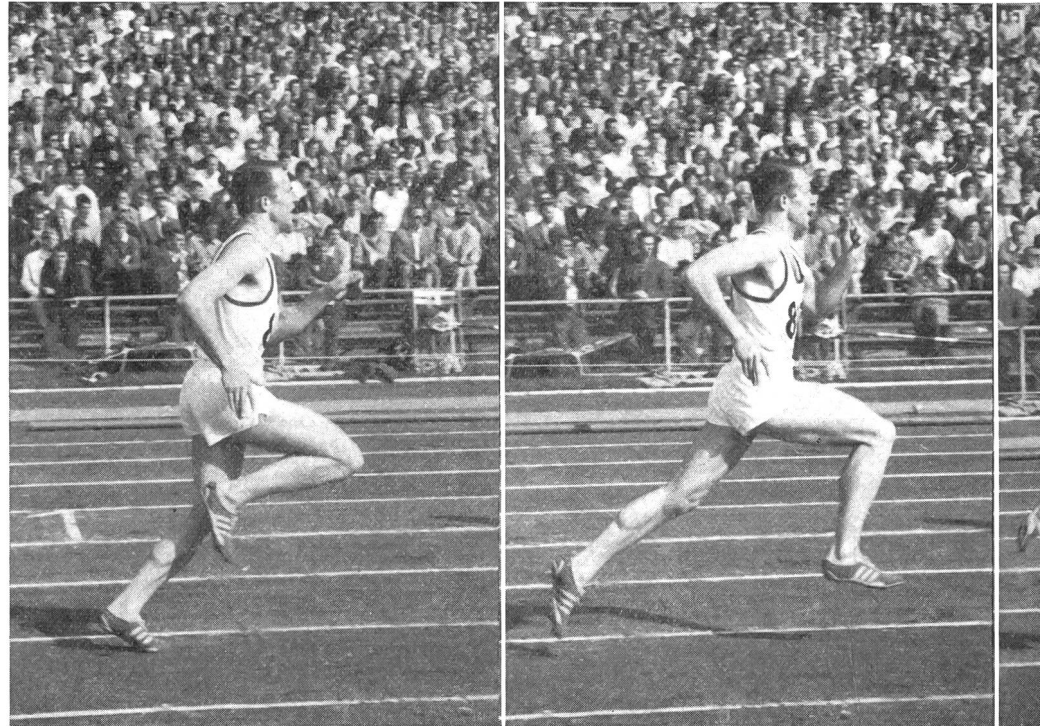
**Download PDF:** 01.05.2026

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

Frau Elfriede Nett hat in dieser Bildreihe den Siegeslauf der Landesmeisterschaften 1967 über 400 m des Deutschen Fritz Roderfeld aus Oberhausen festgehalten. Der 1,84 m grosse Läufer wiegt 72 kg und ist 1943 geboren. Die Zeit steht mit 46,6 Sekunden ausgezeichnet zu Buche.

Man beachte die offene schöne Haltung des Oberkörpers, wobei die Arme keine Querarbeit leisten, sondern in Laufrichtung eingesetzt werden. Die Schultern werden ruhig gehalten, passiv sozusagen. Neben der vorzüglichen Durchstreckung des Stossbeins (Bilder 2 und 7) interessiert uns vor allem, wie der Läufer den Fuss aufsetzt. Die erste Berührung erfolgt klar mit der Aussenkante des Bal-

## 400-m-Lauf



1

2

3

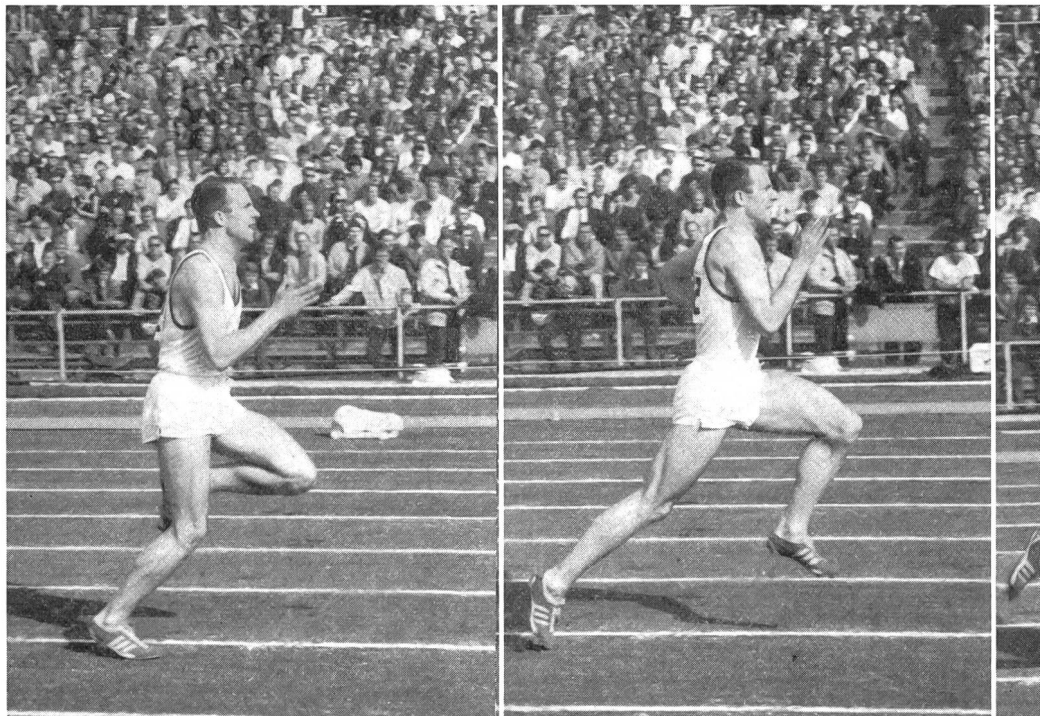
6

7

8

## Fritz Roderfeld

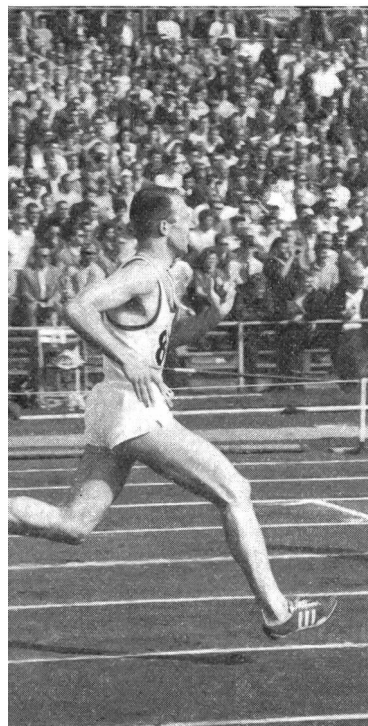
(Deutschland)



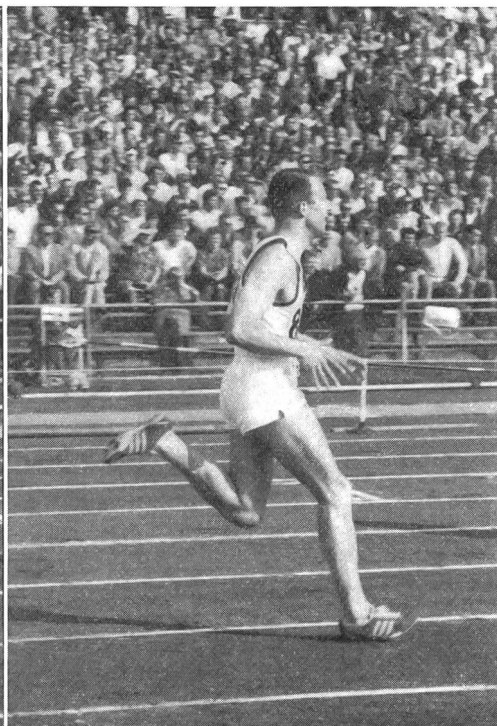
lens (Bild 4). Der Fuss kippt hierauf nach innen auf die ganze Sohle. Roderfeld setzt hier sogar mit der Ferse auf. Wenig Trainer messen diesem Détail des Fussaufsetzens grosse Bedeutung bei, weil die Landung des Fusses sich nach dem Tempo richtet und in den meisten Fällen richtig erfolgt. Doch gibt es auch da hin und wieder fehlerhafte Abweichungen.

Text: Arnold Gautschi

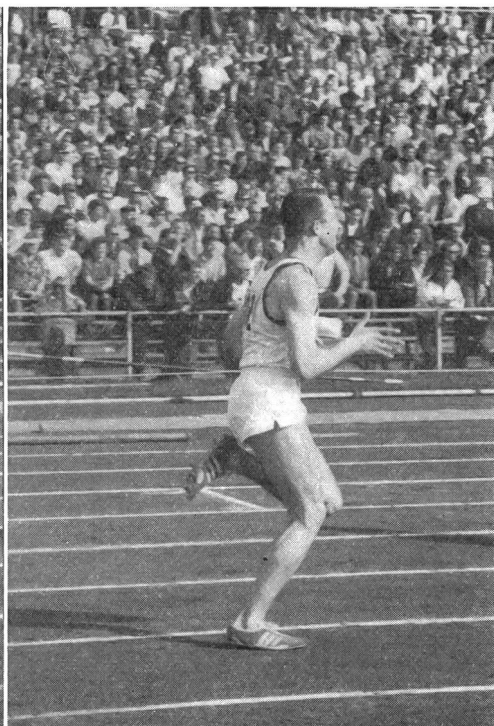
Bildreihe: Elfriede Nett



4



5



9

