

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 1

Artikel: Der 200-m-Lauf

Autor: Jennotat, Y.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994418>

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: 30.04.2026

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

Der 200-m-Lauf

Y. Jeannotat

Der 200-m-Lauf ist ein Kompromiss zwischen der Schnelligkeit im eigentlichen Sinn und der Schnelligkeitsausdauer. Die natürliche Begabung genügt dem Athleten nicht mehr, wenn er in dieser Distanz «glänzen» will. Er muss dazu eine entsprechende organische Arbeit leisten. Eine tiefere Aufmerksamkeit in bezug auf Taktik und eine psychische Reife und Ausgeglichenheit dürfen nicht fehlen.

Der 200-m-Lauf ist fast die genaue Wiedergabe des Stadionlaufs der Griechen, welcher in Olympia 192,27 Meter und in Delphi 177,92 m betrug. Zwei Grundbegriffe führen noch heute zu einer gewissen Verwechslung des 200-m-Laufes. Erstens der Lauf über 220 Yards (201,17 m), den die Angelsachsen parallel zu den 100 Yards (91,44 m) bestreiten. Zweitens werden vor allem in Amerika gewisse 200-m-Prüfungen auf gerader Linie ausgetragen, was natürlich die Zeit zum 200-m-Lauf mit vollständiger Kurve beträchtlich verändert. Der Gewinn zugunsten des Athleten beträgt ungefähr 4/10 bis 5/10 Sekunden. Die Internationale Amateur-Athletik-Fede-

ration hat schliesslich entschieden, dass einzig der Lauf mit vollständiger Kurve offiziell anerkannt werden dürfe. Andererseits sprechen die Angelsachsen mehr und mehr davon, sogar für ihre internen Veranstaltungen die Meterdistanzen anzunehmen, was für den allgemeinen Begriff der Leichtathletik sehr zu begrüssen wäre.

Die meisten grossen Sprinter, die wir vom 100-m-Lauf her kennen, befinden sich im 200-m-Lauf auf einem guten Platz. Es kommt jedoch selten vor, dass beide Distanzen vom selben Athleten gemeistert werden. Eine Ausnahme bildeten z. B. Jesse Owens und Bobby Morrow.

Entwicklung des Weltrekords

Erst im Jahre 1960 hat die Internationale Federation entschieden, nur die auf der 400-m-Bahn durchgeführten Läufe zu anerkennen (vollständige Kurve im 200-m-Lauf). Vor 1960 stammen die angegebenen Rekorde ebenfalls von Läufen auf gerader Linie, auf 500 m oder auf vorschriftsgemässen Bahnen. Die mit * bezeichneten Zeiten wurden auf 220 Yards erreicht.

Die Geschwindigkeit

Jocelyn Delecour ist mit dem Trainer Joseph Maigrot der Mann, der Frankreich eine der weltbesten Sprinterschulen ermöglichte.

Die Siegerliste des 1935 geborenen Athleten ist von seltenem «Reichtum». Ohne die höchsten Gipfel im 200-m-Lauf erreicht zu haben, wurde er dreimal französischer Meister über diese Distanz. Seine Bestzeit lautet 20,7. Die grosse Erfahrung und lebendige Intelligenz werden an ihm sehr geschätzt.

Nachfolgende Bemerkungen wurden zum grossen Teil aus einer Diskussion entnommen, die er 1965 mit den französischen Leichtathletiktrainern in Grenoble führte, sowie aus persönlichen Unterhaltungen mit ihm und anderen Athleten.

Start und Geschwindigkeit

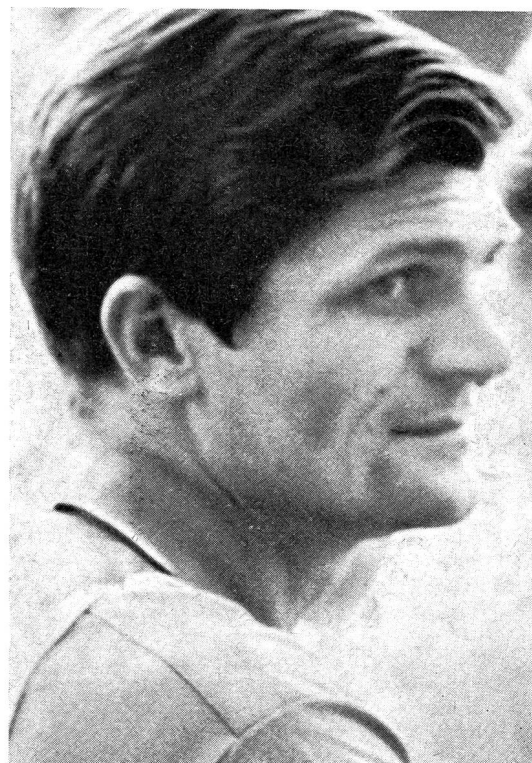
Die Geschwindigkeit auf 100 und 200 m ist ein Problem grosser Durchschnittsleistung und nicht «momentaner» maximaler Geschwindigkeit.

1908	22,6	Robert Kerr (Canada)	London
1912	21,7	Ralph Craig (USA)	Stockholm
1920	21,6	Jackson Scholz (USA)	Antwerpen
1932	21,2	Eddie Tolan (USA)	Los Angeles
1936	20,7	Jesse Owens (USA)	Berlin
1951*	20,6	Andy Stanfield (USA)	Philadelphia
1952	20,6	Andy Stanfield (USA)	Los Angeles
1956	20,6	Thane Baker (USA)	Bakersfield
1956	20,6	Andy Stanfield (USA)	Bakersfield
1956	20,6	Bobby Morrow (USA)	Los Angeles
1956	20,6	Bobby Morrow (USA)	Melbourne
1958	20,6	Manfred Germar (D)	Wuppertal
1960*	20,6	Ray Norton (USA)	Berkeley
1960	20,6	Ray Norton (USA)	Philadelphia
1960*	20,5	Peter Radford (GB)	Wolverhampton
1960	20,5	Stone Johnson (USA)	Stanford
1960	20,5	Ray Norton (USA)	Stanford
1960	20,5	Livio Berruti (Italien)	Rom
1962*	20,5	Paul Drayton (USA)	Walnut
1963	20,5**	Bob Hayes (USA)	Port of Spain
1963*	20,5**	Bob Hayes (USA)	Coral Gable
1963*	20,4	Henry Carr (USA)	Tempe
1963*	20,3	Henry Carr (USA)	Tempe
1964*	20,2	Henry Carr (USA)	Tempe
1966*	20,0	Tommie Smith (USA)	Sacramento
1968*	20,0	Tommie Smith (USA)	San José
1968	19,8	Tommie Smith (USA)	Mexico

Bemerkungen:

** Diese beiden Weltrekorde von Bob Hayes wurden schliesslich nicht anerkannt.

– In South Lake Tahoe lief John Carlos (USA) am 12. 9.1968 19,7; diese Zeit wurde jedoch nicht anerkannt, da der Amerikaner nicht reglementarische Schuhe trug.



Jocelyn Delecour

Die maximale Geschwindigkeit – wir haben dies schon erwähnt – ergibt sich auf einer Distanz bis zu 70 m. Ein 100-m-Lauf, zudem mit einwandfreier Technik, verlangt bereits eine gewisse Widerstandskraft und eine grosse Beherrschung in der Kraftverteilung während des ganzen Laufes. Beim 200-m-Lauf sind diese Aspekte primordial. Es wird immer Kurzstreckenläufer geben, währenddem sich die Langstreckenläufer selbst «machen» müssen. Der Start ist ein sehr wichtiger Augenblick beim 100-m- und 200-m-Lauf. Viele Athleten jedoch verwechseln Geschwindigkeit und Überstürzung. Der beste Starter ist nicht unbedingt an der Spitze nach Verlassen der Startblöcke. Er taucht erst im 15. oder 20. Meter auf, ohne seine Nervenimpulse unnötig ausgegeben zu haben. Die Kopfhaltung variiert je nach Schulung. Jedes System weist Vor- und Nachteile auf. Bobby Morrow und Daves James hielten ihren Kopf ganz entspannt und schauten zwischen den Knien durch. Hary dagegen fixierte seinen Blick einen Meter vor die Startlinie. Die meisten Sprinter haben gegenwärtig diese Methode angenommen. Sie erlaubt, die Ankunftsline schneller zu fixieren. Es ist klar, dass der 100-m-Läufer diesen Punkt im Auge behalten muss, sobald er in Startstellung steht, währenddem der 200-m-Läufer so schnell wie möglich seine Gegner beobachtet.

Die ersten Schritte spielen eine sehr wichtige Rolle für den ganzen Ablauf, vor allem beim 200-m-Lauf. Ein Läufer mit kurzem und überstürztem Schritt wird nur mit Mühe bis zum Ziel durchhalten. Die ersten Schritte sind länger; die Kraft erfolgt aus einem starken Abstoss des hinteren Beines und nicht aus der Zugphase des vorderen Beines. Der Fuss wird auf der Höhe des Knies aufgesetzt. Er bildet einen Hebel, aus dem der maximale Gewinn gezogen werden muss. Er ist möglichst stark gebeugt, was nicht sehr leicht ist wegen der Körperneigung während den ersten Schritten.

Der Lauf

Vor allem im 200-m-Lauf darf die Schrittfrequenz nicht zu hoch sein. Der Athlet würde dabei viel von seinem Nervenimpuls verlieren. Er muss dage-

gen sobald wie möglich seinen idealen Schritt suchen. Ein guter Sprinter erreicht diese Phase nach 15 oder 20 m. Er hat dann nämlich seinen Rhythmus gefunden und ist in Form, mit der Schnelligkeit zu «spielen», natürlich in Funktion seiner muskulären und nervösen Fähigkeiten. Diese Erklärungen erfahren praktisch keine Ausnahme. Wenn James Athleten seiner Stärke gegenübersteht, bezahlt er im allgemeinen seinen ultrarapiden Start von den Startblöcken in den 10 oder 20 letzten Metern der Prüfung. Carlos hat seine Olympiachancen im 200-m-Lauf in den ersten 80 Metern des

Laufes verloren, wo er mit Abstand an der Spitze war.

Die Technik des Schrittes ist eng verbunden mit dem Körperschwerpunkt (Becken). Die Ideallage findet sich äusserst schwierig; nicht zu weit nach vorne, um ein richtiges Knieheben zu erlauben, nicht zu stark nach hinten, um zu vermeiden, dass der Athlet «sitzend» läuft. Die normale Haltung des Beckens gleicht ziemlich stark der eines Boxers. Die verschiedenen Erklärungen geben uns Klarheit, warum einem Sprinter nicht gesagt werden darf, dass er seinen Schritt nach vorne, sondern von hinten verlängern muss.

Die Olympiasieger

Herren und Damen

1896	Athen	Kein 200-m-Lauf	
1900	Paris	Walter Tewkesbury (USA)	22,2
1904	Saint-Louis	Archie Hahn (USA)	21,6
1908	London	Robert Kerr (Kanada)	22,6
1912	Stockholm	Ralph Craig (USA)	21,7
1920	Antwerpen	Allen Woodring (USA)	22,0
1924	Paris	Jackson Scholz (USA)	21,6
1928	Amsterdam	Percy Williams (Kanada)	21,8
1932	Los Angeles	Eddie Tolan (USA)	21,2
1936	Berlin	Jesse Owens (USA)	20,7
1948	London	Melvin Patton (USA)	21,1
		F. Blankers-Koen (Holland)	24,4
1952	Helsinki	Andy Stanfield (USA)	20,7
		Marjorie Jackson (Australien)	23,7
1956	Melbourne	Bobby Morrow (USA)	20,6
		Betty Cuthbert (Australien)	23,4
1960	Rom	Livio Berruti (Italien)	20,5
		Wilma Rudolph (USA)	24,0
1964	Tokio	Henry Carr (USA)	20,3
		Edith Maguire (USA)	23,0
1968	Mexico	Tommie Smith (USA)	19,8
		Szewinska-Kirszenstein (Polen)	22,5

Reglemente und Technik

Zu dem was für den 100-m-Lauf bereits erwähnt wurde, muss noch folgendes bemerkt werden:

- Im Jahre 1960 entschied die Internationale Federation, die Rekorde des 200-m-Laufes mit vollständiger Kurve und geradlinig zu unterscheiden.

Start auf der Aussenseite, um dem Läufer zu erlauben, geradlinig bis zum innern Rand zu laufen.



- Zu diesem Zeitpunkt war Dave Sime Rekordmann. Er lief auf gerader Linie 20,0 und auf der Kurvenstrecke nur noch 20,5, was die Zeitdifferenz zwischen den beiden Läufen von 4/10 bis 5/10 Sekunden bestätigt.
- Betreffend Zeit, welche ein Athlet auf 200 m erreichen kann, ist Toni Nett, der berühmte deutsche Leichtathletik-Fachmann, der Auffassung, dass zweimal die Bestzeit eines 100-m-Laufes plus 0,2 bis 0,3 Sekunden dazugezählt werden können. Es

handelt sich dabei selbstverständlich um den 200-m-Lauf mit Kurve, wobei der Athlet der Zentrifugalkraft unterworfen ist, welche ihn am Kurvenausgang wegzutragen vermag. Dadurch verliert der Athlet an Energie.

- Der 200-m- wie auch der 100-m-Lauf wird in Bahnen von mindestens 1,22 m Breite durchgeführt.
- Während eines 200-m-Laufes beobachtet ein Kurvenrichter, ob der Konkurrent seine Bahn nicht über-

tritt. Sein Entscheid ist ohne Zuruf. Eine Amateurphoto oder ein Fernsehbild kann einen eventuellen Fehlentscheid des Richters nicht ändern. Diese Bemerkung kann illustriert werden durch den Lauf von Carlos in Mexico, der im Halbfinal seinen Fuss auf die innere Kurvenlinie aufsetzte, ohne dass der Linienrichter dies bemerkte.

Übersetzung aus «Jeunesse et Sport», 1/1969.

Die Europameister

Herren und Damen

1934	Turin	Berger (Holland)	21,5
		Keine weibliche Beteiligung	
1938	Paris	Osendarp (Holland)	21,2
		Walasiewicz (Polen)	23,8
1946	Oslo	Karakulov (UdSSR)	21,6
		Setchenova (UdSSR)	25,4
1950	Brüssel	Shenton (GB)	21,5
		Blankers-Koen (Holland)	24,0
1954	Bern	Fütterer (Deutschland)	20,9
		Itkina (UdSSR)	24,3
1958	Stockholm	Germar (Deutschland)	21,0
		Janizevska (Polen)	24,1
1962	Belgrad	Jonsson (Schweden)	20,7
		Heine (Deutschland)	23,5
1966	Budapest	Bambuck (Frankreich)	20,9
		Kirszenstein (Polen)	23,1
1969	Athen	Clerc (Schweiz)	20,3
		Vogt (DDR)	23,2

Entwicklung des Schweizer Rekords

Herren

22,8	Oskar Merkt	1913
22,5	Joseph Imbach	1921
22,1	Joseph Imbach	1922
21,8	Charles Borner	1927
21,7	Max Vogel	1933
21,4	Paul Hänni	1935
21,2	Paul Hänni	1935
21,1	Peter Läng	1961
21,0	Peter Läng	1961
20,9	Peter Läng	1961
20,8	Peter Läng	1961
20,7	Peter Läng	1962
20,7	Philippe Clerc	1967
20,3	Philippe Clerc	1969

Damen

28,0	Emmi Saurer	1936
27,6	Rösli Schwenk	1949
27,5	Rösli Schwenk	1949
27,1	Rösli Schwenk	1950
26,8	Sonia Prétôt	1951
26,4	Sonia Prétôt	1952
26,3	Sonia Prétôt	1953
26,0	Sonia Prétôt	1954
25,8	A. Merz	1958
25,3	Alice Fischer	1962
25,1	Alice Fischer	1964
24,8	Alice Fischer	1964
24,6	U. Meyer	1968
24,3	U. Meyer/E. Waldburger	1969

Die starke Kurve. Ravelomanantsoa: Kraft und Entspannung

