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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 4

Artikel: Der Hürdenlauf von Bärbel Podeswa (DDR)

Autor: Gautschi, Arnold

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994750

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: 02.10.2025

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

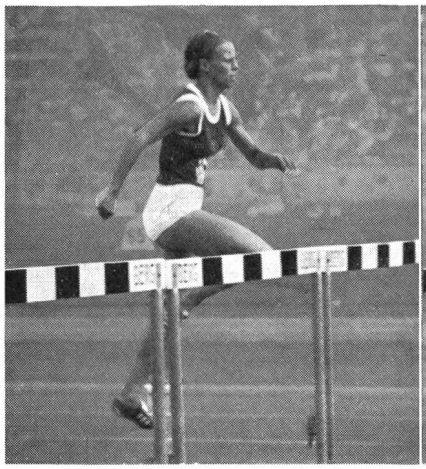
Der Hürdenlauf von Bärbel Podeswa (DDR)

Sie gewann an den Europameisterschaften 1969 von Athen mit 13,6 Sekunden die Silbermedaille. Ihre 100-m-Zeit beträgt 11,4.

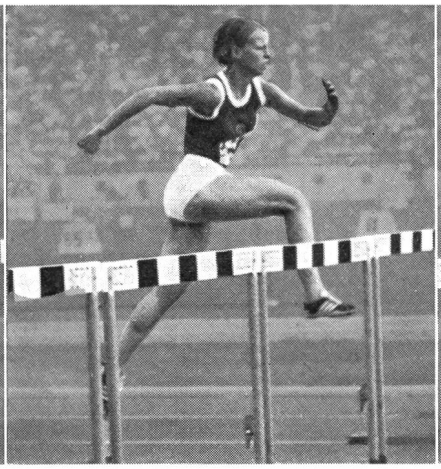
Bärbel Podeswa demonstriert in dieser Bildreihe prächtig, wie gering die Vorlage im Frauenhürdenlauf sein muss. Das Tiefgehen des Rumpfes wie im 110-m-Hürdenlauf der Männer, wo oft die Brust den Oberschenkel des Schwungbeins fast berührt, ist im Hürdenlauf der Frauen nicht nötig. Ein leichtes Vorneigen genügt vollkommen.

Wie viele Läuferinnen bringt Bärbel Podeswa das Schwungbein zur Streckung (Bild 4). Es wird in der Folge auch nahezu gestreckt aktiv zur Landung heruntergedrückt, damit die «Flugzeit» möglichst kurz ausfällt. Man will ja unverzüglich weitersprinten. Der Hürdenschritt wird damit nur ein etwas lang gezogener Sprintschritt ohne übereiltes Vorbringen des Nachziehbeines. Dieses muss ohne Uebertreibung der Bewegung möglichst rasch nach vorne gebracht werden, um den kommenden Schritt einzuleiten. Becken- und Schulterachse bleiben ruhig und werden nicht ausgedreht. Das Schwungbein landet klar auf dem Fussballen, die Ferse berührt den Boden nicht. Der Blick ist weit nach vorne gerichtet: damit bleibt der Kopf in der normalen Haltung. So muss man ja Medaillen gewinnen!

Bildreihe: Elfriede Nett Text: Arnold Gautschi, Luzern

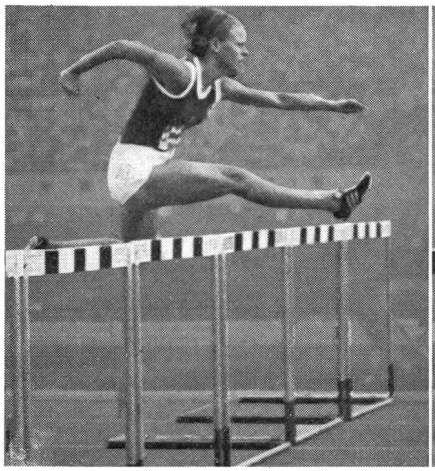


1

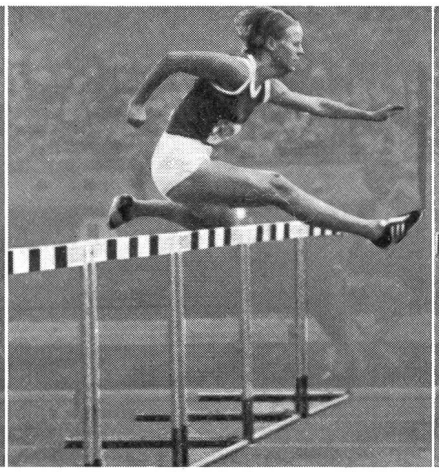


2

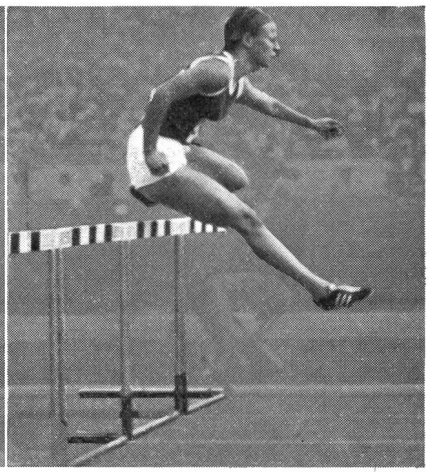
3



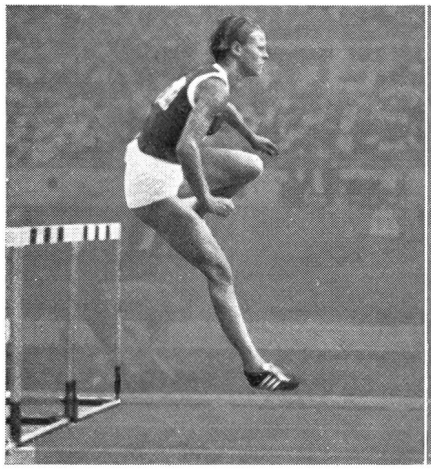
4



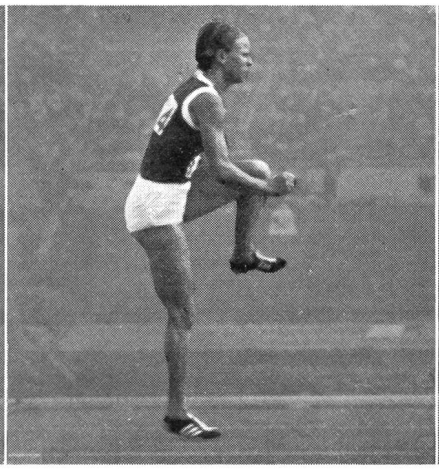
5



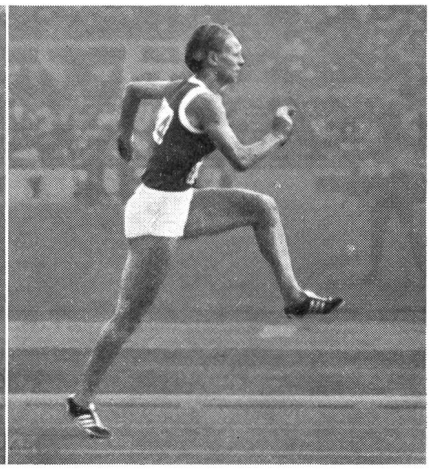
6



7



8



9