

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	29 (1972)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	Die Technik am Wassergraben im 3000-m-Hindernislauf

### **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**

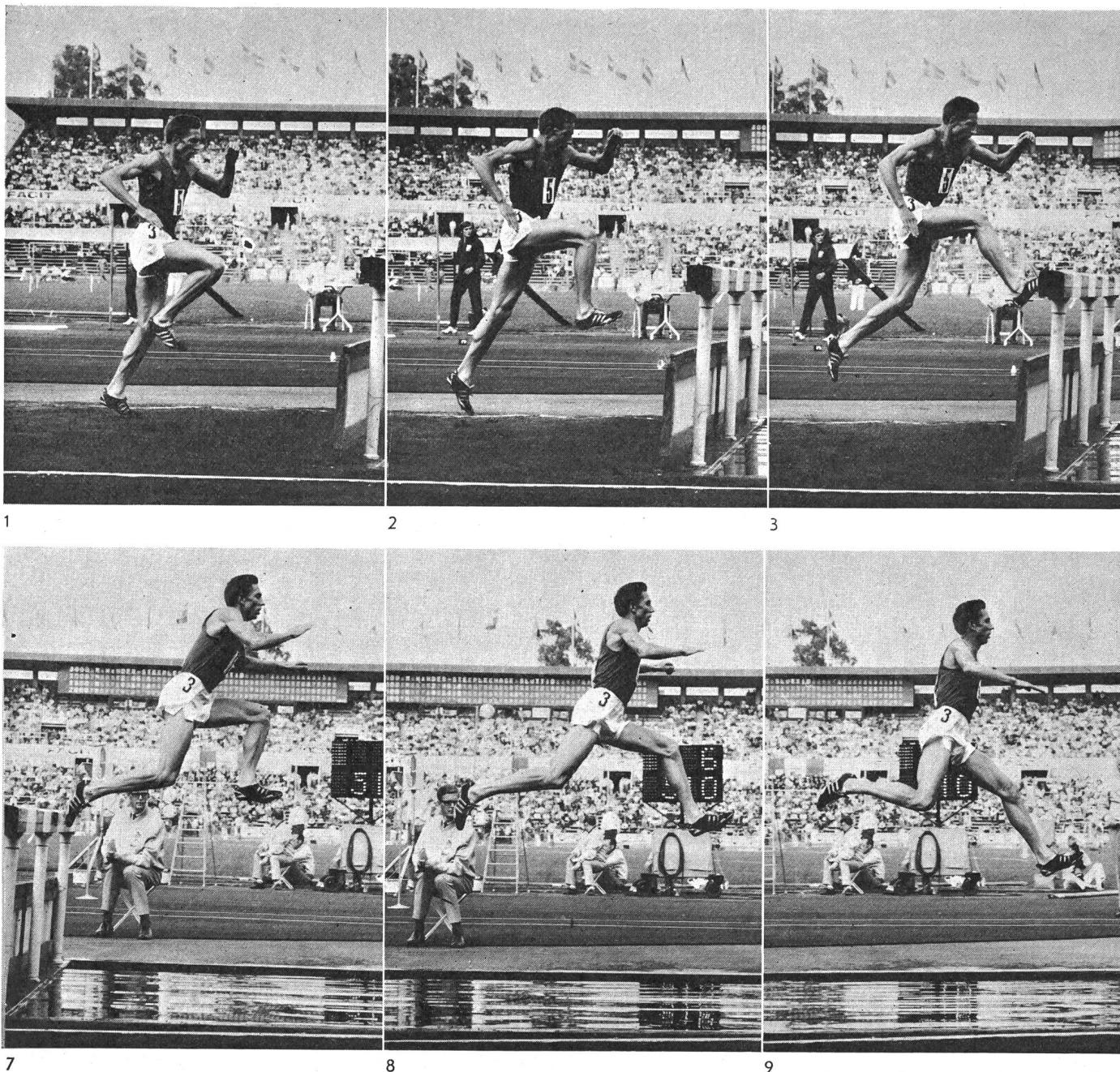
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 08.02.2026

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



## Die Technik am Wassergraben im 3000-m-Hindernislauf

Bildreihe: Elfriede Nett  
Text: Arnold Gautschi, Luzern

Wladimir Dudin (UdSSR), Ex-Weltrekordler mit 8:22,2 Minuten, zeigt uns bei seinem Siegeslauf anlässlich des Europa-Cups 1970 in Stockholm eine schlechthin vorbildliche Technik am Wassergraben. Man beachte bereits das Anheben des Balkens mit der richtigen Entfernung und in Bild 2 die ausgezeichnete Streckung des Sprungbeins. Dudin setzt mit dem Mittelfuss auf dem Balken auf, so dass es zu einem richtigen



5

6



11

12

Ueberrollen kommt. Das Becken, das heisst der Schwerpunkt ist sehr tief gehalten. Der Läufer ist auf dem Balken in einer so extrem starken Kniebeuge, dass der Oberschenkel parallel zum Boden verläuft. Das Abstossen vom Balken ist genau dosiert, das Stossbein ist nicht gestreckt. Dudin setzt dafür nur so viel Kraft ein, dass er den flachsten Teil des Wassergrabens — fast am Rand — erreicht. Alles ist so harmonisch, dass

er sofort und ohne «Eckigkeit» der Bewegungen schnell weiterlaufen kann.

Mir erscheint die durchwegs normale Haltung des Kopfes in allen Phasen beachtenswert. Er trägt den Kopf sogar beim «Eintauchen» hoch. Haben wir nicht einmal gelernt, dass ja gerade der Kopf die Bewegungen steuert — Dudin zeigt es uns hier in vorbildlicher Weise.