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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 6

Artikel: Laufe schnell und bleibe locker! : Wahrheiten, Feststellungen, aber auch Kritiken von einem Sprint-Lehrgang mit dem "König" der USA-Coaches, Bud Winter, im Februar 1972 in Zürich

Autor: Gautschi, Arnold

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994762

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: 11.08.2025

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

Laufe schnell und bleibe locker!

Wahrheiten, Feststellungen, aber auch Kritiken und Impressionen von einem Sprinter-Lehrgang mit dem «König» der USA-Coaches, Bud Winter, im Februar 1972 in Zürich

Arnold Gautschi, Luzern

Wer über Sprinter spricht, kann die Erfolge der Amerikaner nicht übergehen, ja er muss sie an die erste Stelle setzen. Es war deshalb für den neuen Schweizerischen Leichtathletikverband ein Glücksfall, einen der Baumeister dieser Erfolge, Bud Winter, Coach an der staatlichen Universität San José in Kalifornien, in einem Lehrgang an der Arbeit zu sehen. Er dozierte theoretisch und auch in der Praxis (mit unsern Spitzensprintern) die Weisheiten des Kurzstreckenlaufes, welche ihm die sattsam bekannten Erfolge brachten. Er war Trainer von Tommy Smith, Carlos, Evans, Johnson, Clayton, Norton und etlichen andern Weltrekordhaltern und Olympiasiegern. Er trägt nicht umsonst den Namen eines «King of the USA-Sprintercoaches».

Man hat Bud Winter sicher zu recht als «König» vorgestellt. Aber er ist eben nicht auch der «Papst». Viel, ja sehr viel muss als Evangelium betrachtet werden. Anderes hingegen soll und muss von unsern Trainern (die übrigens sehr zahlreich vertreten waren) doch gründlich überlegt und auch kritisch betrachtet werden. Es ist sicher sehr gut, zu wissen, wie man jenseits des grossen Teiches Sprinter trainiert. Weisheiten zu verwerten ist ohne Zweifel noch besser. Wenn wir aber unsere Athleten noch damit inspirieren können, dann sind wir nach Bud Winter grosse Trainer.

Wir würden es falsch finden, die Trainingsarbeit der USA-Boys gedankenlos zu kopieren. Vergessen wir vor allem nicht, dass Bud Winter mit ca. 15 Läufern arbeiten kann, die ausnahmslos die 100 m unter 10,5 Sekunden laufen. Da muss ein eidgenössischer Trainer vor Neid einfach erblassen. Die Trainingspläne sind zudem so verschieden, dass wir bewusst darauf verzichten, sie hier zu wiederholen. Klima, Arbeitsverhältnisse, Ambiance usw. sind mit der rauhen Schweiz gar nicht zu vergleichen. Eine Periodisierung der Trainingsarbeit ist nicht vorhanden, die Sprinter um Bud Winter trainieren für eine Wettkampfhochform, die vom März bis zum September reicht.

«Coach says!» Das war ein beliebtes Kommando in den Gymnastikübungen Bud Winters. Er verlangt von seinen Athleten auch im lockersten Gymnastikprogramm höchste Konzentration. Plötzlich zeigt er während einer laufenden Trainingsübung etwas Neues vor, das aber erst auf seine Weisung, eben «Coach says, der Trainer sagt, jetzt könnt ihr damit beginnen», ausgeführt werden darf. 5 Liegestütze an Ort und Stelle wurden zur Strafverfügung für unaufmerksame Sprinter. Einige unserer Spitzenathleten entpuppten sich als Liegestütz-Spezialisten ...

Aber mir erschien dieses «Coach says» auch gerade symbolisch für die ganze Trainingsart Bud Winters. Er übernimmt die ganze Verantwortung für den Athleten, der nur nach seinen Intentionen zu trainieren hat. «Wenn ich einen Sprinter anweise, in ein Mauseloch zu schlüpfen, dann hat er es zu tun, sonst kann er gehen», drückte es Winter aus. Eine etwas überraschende Art der Trainingsarbeit, wie wir sie von den USA-Boys und gerade von ihnen kaum gedacht hätten. Das militärische Marschkommando «one, two, three, four» erschien denn auch immer und immer wieder in seinen Gymnastikübungen. Für mich ist es symptomatisch für Bud Winters Arbeit. Er macht keine Konzessionen, er hat eine Schablone, in die alle Sprinter gesteckt werden. Ein Ausbrechen individueller Art wird von ihm nicht geduldet. Und er hat Erfolg. Das Geheimnis scheint im Schillerschen Satz zu liegen: «Von der Stirne heiss, rinnen muss der Schweiss!» Winters Sprinter kommen im Training an die Kasse.

Das geistige Training ist ein Bestandteil seiner Trainingseinwirkung. Ich habe einige Slogans aus seinen vielen Kernsätzen notiert:

Man muss ein Champion sein wollen.

Nicht nur den Wunsch zum Siegen muss man haben, sondern den Willen.

Stecke Dir hohe Ziele und lass sie vor Dir immer wieder aufkreuzen, vielleicht so, dass Du Deine vorgenommene Hochsprunghöhe über dem Bett in Zentimetern mit der Kreide sichtbar machst. Mache Dich so vertraut mit Deinen Zielen, bis sie Dir kleinlich und erreichbar vorkommen.

Stelle Dich zu jeder Situation positiv ein und lass Dich durch nichts beeindrucken. Etwa so: «Es ist heiss heute, aber das gefällt mir» oder «dieses scheussliche Wetter ist gerade für mich geschaffen». Uebe solche Dinge während des Jahres.

Zur geistigen Vorbereitung gehört auch das sich immer wiederholende Vorführen technisch guter Filme. Die Bewegungsabläufe werden damit sozusagen ins Unterbewusstsein eingeführt. Es ist eine Art autogenes Training.

Bud Winter arbeitet nur in der Konditionsphase mit Gewichten. Diese sind leicht und werden nur in geringem Umfang gehoben. Der Trainer sprach von maximal 55 kg, wobei niemals mehr als 3 Serien mit 10 Wiederholungen ausgeführt wurden. Kurzhanteln, Schlauch, Medizinball und die Arbeit an Gewichtsmaschinen sind ihm lieber. Sobald der Läufer auf die technische Phase umstellt, macht er unter Bud Winter kein Gewichtstraining mehr. Lockerheit ist ihm alles, er fürchtet, seine Leute könnten die Souplesse verlieren. Läufe mit Knieheben, Treppenlaufen ohne Belastungen ersetzen ihm die Kraftübungen.

Vom Handicap hält er nicht viel. Der schwächere Läufer verkrampfe sich allzu schnell. Er ziehe es vor, gleich starke Läufer nebeneinander laufen zu lassen. Handicap verwende er nur über 200 m, um einen Vordermann in der Kurve einholen zu können. Das entspreche aber der Realität des jeweiligen Rennens.

Bud Winters Läufer nehmen an vielen Wettkämpfen teil. Immer und immer wieder wünschen sie Resultate und Zeiten. In der Frühsaison können das pro Tag 2 bis 3 Läufe sein, die gestoppt werden. Später allerdings beschränkt man sich auf eine gestoppte Zeit pro Tag.

Vor grossen Wettkämpfen hält man dieses Zeitnehmen zurück. Winter will seine Leute von diesem «moralischen Druck» befreien. Das ganze Streben geht auf psychische Entlastung hin, auf Lockerung auf allen Gebieten. 2 bis 3 Tage vor einem Grossanlass wird überhaupt nicht trainiert. Die Leute sollen «geladen» an den Start gehen. Die Bettruhe vor einem Wettkampf ist individuell. Nach 23 Uhr allerdings sind auch die letzten USA-Boys im Bett.
Bud Winter sagte auch, dass die Europäer in Fragen der Anwendung physiotherapeutischer Mittel den Amerikanern weit voraus seien. Er betrachte diese Mittel als äusserst wertvolle Hilfe für jeden Athleten, vor allem auch aus psychologischen Gründen.

Aus der technischen Werkstatt Bud Winters

Es war für den aufmerksamen Beobachter natürlich interessant, den Amerikaner mit der Elite unseres Landes arbeiten zu sehen. Drei Dinge stellt er immer wieder in den Vordergrund:

— Schnelligkeit der Beine durch Erhöhung der Schrittzahl;
— Verlängerung des Schrittes;
— Höchstgeschwindigkeit auf der ganzen Laufstrecke.

Wie will er das erreichen? Die Erhöhung der Schrittzahl sucht er durch ein vermehrtes Entspannen, womit er dann eine Verkürzung der Reaktionszeit in der wirkenden Muskulatur erhalte. Die Verlängerung des Schrittes will er mit besonderen Uebungen erreichen, und die Höchstgeschwindigkeit auf einer ganzen Laufstrecke wird mit Schweiss erarbeitet. Man kann natürlich dazu recht viel bemerken, denn die Theorie und die Praxis sind in ihren Folgerungen doch sehr unterschiedlich. Das übertriebene Vorschlagen des Unterschenkels in Form eines militärischen Stechschrittes geht ohne Zweifel auf Kosten der Schrittzahl. Die Schrittlängenzunahme erstrebt man bei den meisten Läufern durch erhöhte Abstosskraft. Ganz erheblich ist Winters Armarbeit von unserer gebräuchlichen Auffassung verschieden. Sie werden nur in Richtung der Laufstrecke geführt und zwar soll der Unterarm parallel zum Erdboden sein, ohne natürliches Schwingen nach hinten und nach vorn-oben. Die Handflächen dreht er leicht nach innen, um die Arme näher an den Körper zu bringen. Die Haltung des Oberkörpers ist fixiert, die Brust offen, die Hüfte vorn und die Augen streng geradeaus. Ein Ausbrechen individueller Art aus dieser Stellung gibt es nicht.

Das Einlaufen seiner Boys geht über rund 8 Runden. Dann macht er sein Gymnastikprogramm mit Koordinationsübungen Arme-Beine, mit Lockerungs- und Dehnungsübungen, mit Bauchmuskel- und Fussgelenkübungen und zwar — analog unserem alten Sektionsturnen — alles auf Kommando. Die Armarbeit wird immer trainiert. «Je schneller die Arme, desto schneller die Beine!» Das Vorführen der Arme wirkt zu künstlich und wird, wie übrigens auch das Vorschleudern der Unterschenkel, von seinen Läufern im Wettkampf eindeutig auch nicht gemacht. Das zeigen Lehrbildreihen amerikanischer Läufer, die durch seine Schule gingen.

Als einen der grössten Fehler betrachtet er das Tiefhalten des Kopfes. Damit muss der Schritt automatisch kürzer werden. Deshalb unterstützt er beim Start die bei uns übliche Kopfstellung (eher tief, um die ganze Brustpartie bewusst locker zu halten) nicht, sondern lässt den Kopf eher hoch tragen. Für ihn sind relativ lange Schritte vom Start weg ein Faktor der guten Zeit. Der Läufer soll in seinen Beinen so stark sein, dass er mit langen Schritten sofort eine hohe Kadenz erreichen kann. Vor einem Start übrigens ist ein vorgeschriebenes Lockerungsprogramm gerade hinter dem Pflock zu absolvieren: Hände, Arme, Schultern und Beine werden geschüttelt, um dem Läufer ja das Prinzip der Lockerheit noch einmal vorzuführen. Aber auch hier: jeder Läufer wird in die offizielle Schablone gepresst.

Sein Ziel, auf der ganzen Strecke die optimale Schnelligkeit aufrecht zu erhalten, hat sicher mit der Lauftechnik nicht viel zu tun. Es geht hier doch wohl eher um die Ausdauer. Wer seinen Lauf in grösster Oekonomie absolviert, schiebt bestimmt den Ermüdungsfaktor hinaus. Wenn man aber das Mass der Tempolaufarbeit etwas analysiert, muss einem doch einleuchten, dass diese Boys auch am Ende der Strecke noch gut laufen müssen. Im Umfang der Tainingsarbeit also liegt hier das Geheimnis.

Einig gehen wir mit Bud Winters Forderung, der Finish sei speziell zu üben. Es geht ja darum, den Oberkörper nach vorne zu bringen und eine Schulter auszudrehen. Machen wir das nicht zu wenig? Ueber die Atmung macht sich Bud Winter keine speziellen Gedanken. Man habe dazu keine Veranlassung und auch keine Zeit, die Kurzstreckenläufe seien zu schnell. Es sei wie bei einem Tausendfüssler, der sich auch nicht überlegen könne, welches Bein er jetzt bewegen müsse.

Für Bud Winter ist das Hauptproblem immer wieder gleich: Der Sprinter muss die Geschwindigkeit durchhalten und sich auch unter Druck entspannen können. Viele seiner Tests sind auf diese Forderung ausgerichtet, so z. B. seine gefürchteten «Killer-Dillers»-Uebungen. Man wird auf den Pfiff des Trainers ständig dazu angehalten, noch mehr zu geben. Der Läufer kommt dabei nicht zum Ausruhen.

Noch ein Wort zu den Staffeln. Er habe die USA-Methode, dass man einfach irgendwie laufe und auch gewinne, längst aufgeben und von uns Europäern lernen müssen. Für Bud Winter besteht das Problem in der Frage, wie er eine möglichst grosse Distanz zwischen dem übergebenden und übernehmenden Läufer herbringe. Das bedeute Raum- und damit auch Zeitgewinn. Er habe mit seinen Staffeln auf folgende Weise Erfolg gehabt:

— Uebergabe des Stabes von oben (der übernehmende Läufer hat die Handfläche nach oben).
— Der Stab wird nicht von einer Hand in die andere gewechselt, wer rechts übernimmt, übergibt rechts oder umgekehrt.
— Uebergabe durch Zuruf, d. h. der übernehmende Läufer streckt seinen Arm erst auf Zuruf des hintern Athleten nach hinten.
— Korrekte Startposition.
— Uebergabe im optimalen Tempo.

Alle diese Einzelheiten verlangen ein sorgfältiges Einspielen. Es sei allerdings kaum wahrscheinlich, dass die Amerikaner in München diese Methode zur Anwendung brächten, er sei nämlich nicht Coach der Uebersee-Sprinter.

Studieren wird zum Schluss noch Winters taktische Weisheiten im Staffellauf:

— Der erste Mann muss den Stab am weitesten tragen. Er muss ein guter Starter sein, aber auch ein guter Kurvenläufer. Man nimmt dazu am besten einen 200-m-Läufer.
— Der zweite Läufer ist der schnellste der Staffel. Er muss die Spitze halten oder sie zu erreichen suchen.
— Der dritte Läufer ist ein guter Kurvenläufer. Er muss gut übergeben und übernehmen können.
— Der vierte Läufer hat die kleinste Distanz. Er muss aber kämpfen können.

Es geht im Staffellauf immer darum, sofort die Spitze zu übernehmen. Darum hätten nach seiner Ansicht die besten Läufer am Anfang zu laufen. Beim Aufholen bestehe für ihn die Gefahr, dass man sich verkrampfe.
Soweit das Wesentliche aus Bud Winters Ausführungen. Es war ein ungemein lehrreicher Kurs, den uns der Amerikaner bot. Vieles wird von unsern übrigens zahlreich erschienenen Trainern sicher begeistert kopiert, anderes aber ebenso vehement abgelehnt werden. Wenn er die Diskussion um Methoden und Inhalt unserer schweizerischen Sprinterarbeit in Fluss gebracht hat, dann hat er viel erreicht. Es geht ja immer wieder darum, zu vergleichen und kritisch zu bleiben, sogar dann, wenn wir ausnahmsweise auch einmal erfolgreich sind. Wir wiederholen nochmals, was wir zu Beginn unserer Bemerkungen anbrachten: «Von der Stirne heiss...» Ob unsere Sprinter doch nicht sehr oft zu wenig tun? Wir persönlich glauben es.

Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Im Zusammenhang mit dem neuen Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport suchen wir einen

Sachbearbeiter für Lehrlingssport

Berufliche Erfordernisse

eidg. dipl. Turnlehrer I oder II, ETS-Sportlehrer oder ein sonstwie auf dem sportpädagogischen Gebiet ausgewiesener Fachmann. Sprachen: Deutsch mit guten Französisch- und wenn möglich Italienischkenntnissen.

Aufgabengebiet

Ausarbeiten von einschlägigen Unterlagen zuhanden des Bundesamtes für Industrie, Gewerbe und Arbeit (BIGA).

Stellenantritt nach Vereinbarung.

Bewerbungen mit Lebenslauf, Zeugnissen und Lohnansprüchen sind erbeten an die Direktion der Eidgenössischen Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen. Weitere Informationen über Tel. (032) 2 78 71, int. 289 oder 220.

Zofina ist und bleibt der ideale Damendress für Turnen, Spiel und Sport.

Erhältlich in allen guten Fachgeschäften.

Schaub & Cie AG
4803 Vordemwald / Zofingen

DUL-X Massage
hilft bei Zerrungen

Flacon Fr. 4.50 7.80 u. 13.80
in Apotheken und Drogerien
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel