

<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>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	10
<b>Rubrik:</b>	Harmonie des Laufens - auch bei Mittelstrecklerinnen

#### **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**

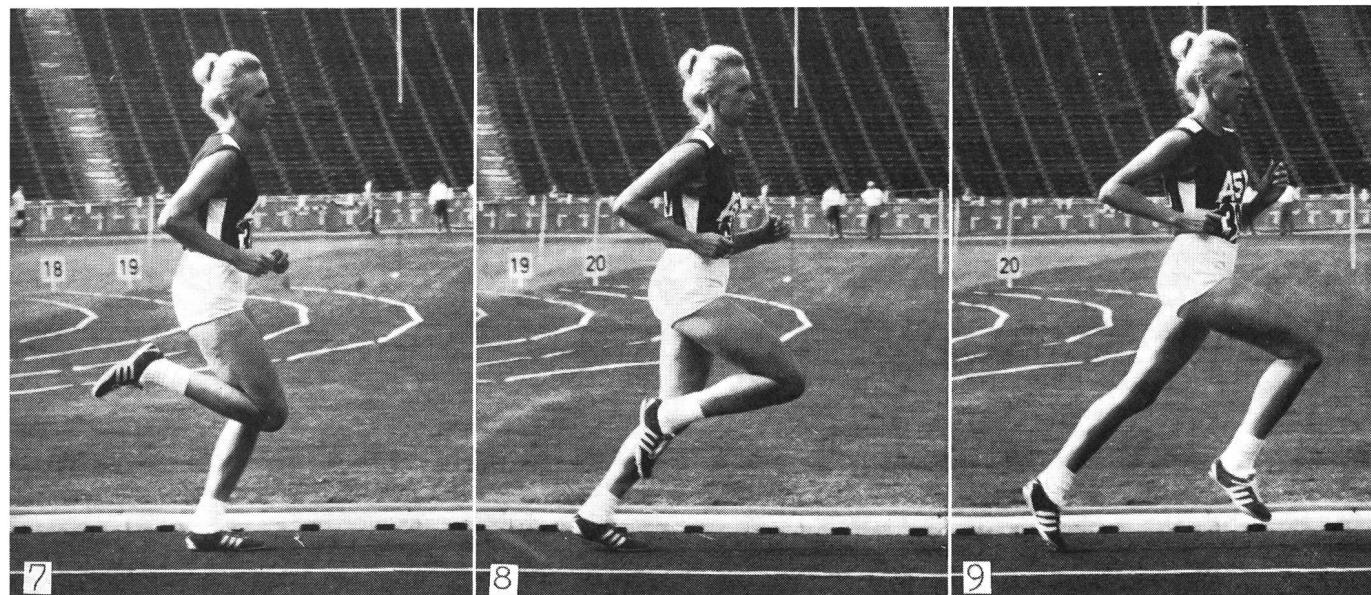
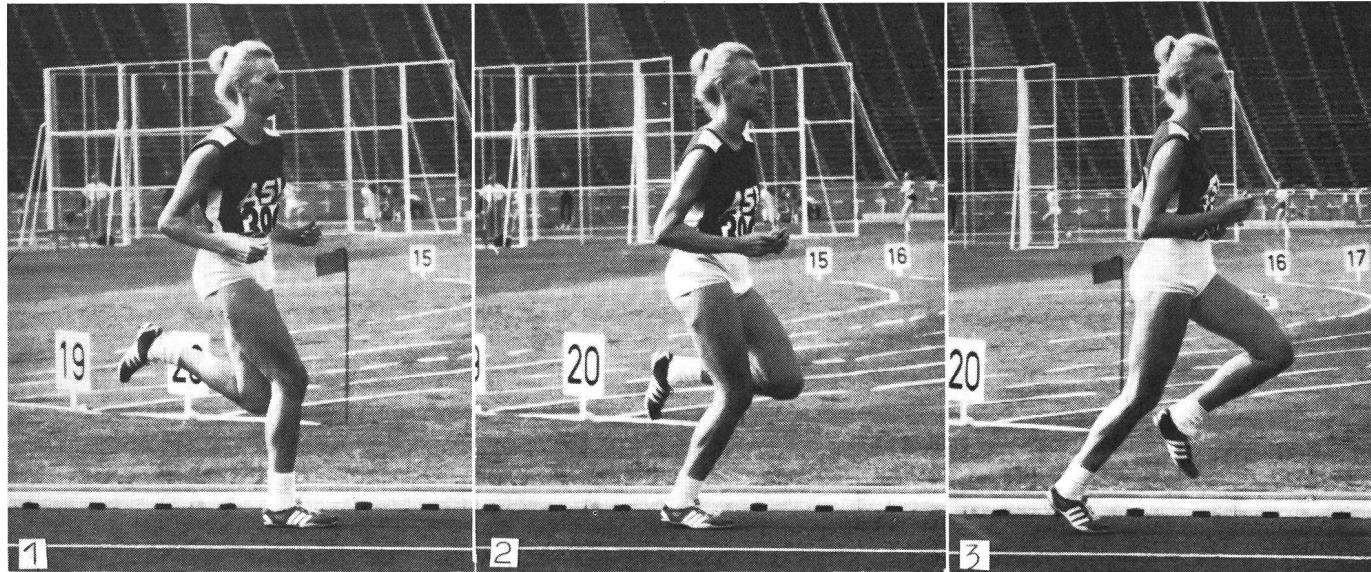
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

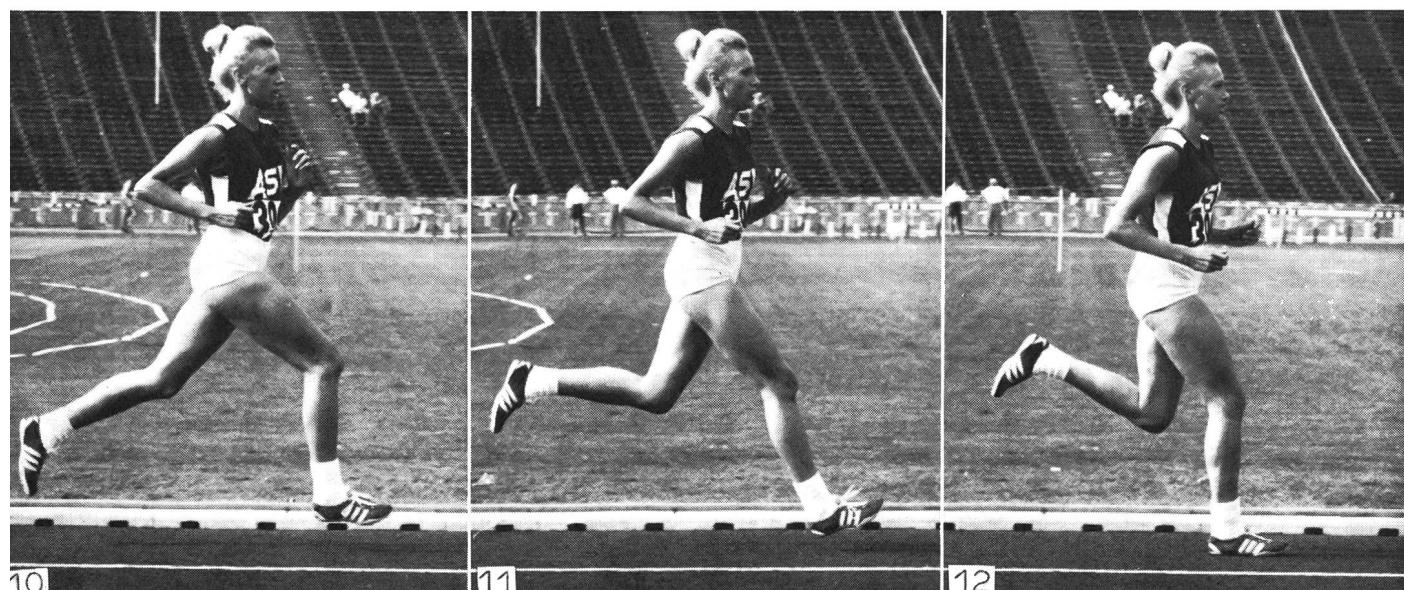
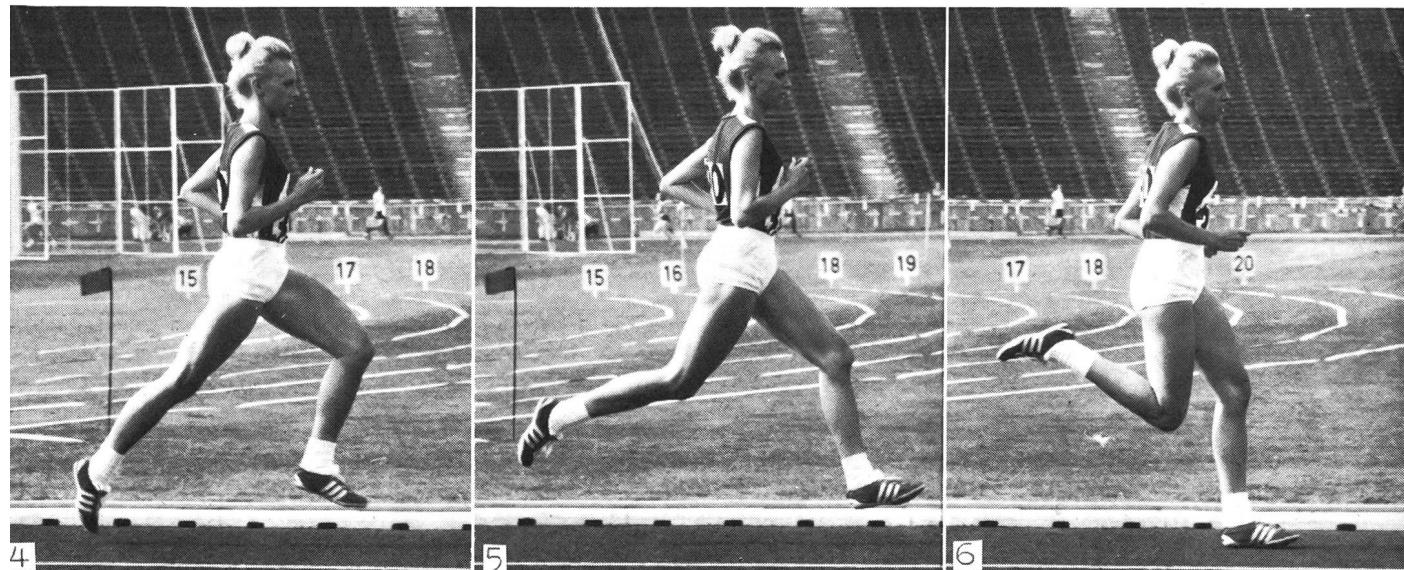
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

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



***Harmonie des Laufens –  
auch bei Mittelstrecklerinnen***



Wir wissen es: der Zweck des guten Laufstils ist Kraftsparen an jenen Stellen, die nicht der Vorrätsbewegung dienen. Jede überflüssige, unökonomische Bewegung irgend eines Körperteiles, seien es Arme, Beine, Rumpf oder gar Kopf, muss ausgeschaltet werden.

«Mit geringstem Kraftaufwand die höchste Leistung erzielen», so heisst das unumstössliche Gesetz der Oekonomie. Sehr deutlich sichtbar wird dies bei der hier abgebildeten Läuferin, der Deutschen Christa Merten in einem 1500-m-Lauf. Ihre ausgewogenen Bewegungen sind auffallend, man könnte hier wirklich von einer eigentlichen «Bewegungs-Melodie» sprechen.

Ihre Haltung ist aufrecht, die Kopfhaltung «stolz». Ihr aktiver Schulter- und Armeinsatz ist gering, es käme sonst zu einer nachgewiesenen störenden Verwringung der Wirbelsäule. Die Arme werden getragen, die Streckung des Stossbeines ist auffallend sauber. Das Aufsetzen des Fusses erfolgt auf der Aussenkante in ungefähr der Mitte des Fussballens.

Laufen kann jeder gesunde Mensch. Schön, ja harmonisch und ökonomisch laufen: das ist eine Kunst. Christa Merten beherrscht sie wahrlich.

Bildreihe: Elfriede Nett (Deutschland)  
Text: Arnold Gautschi (Luzern)