Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 14 (1921)
Heft: [2]: Schüler

Rubrik: Leichtathletik für Schüler

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: 03.09.2025

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

Leichtathletik für Schüler.

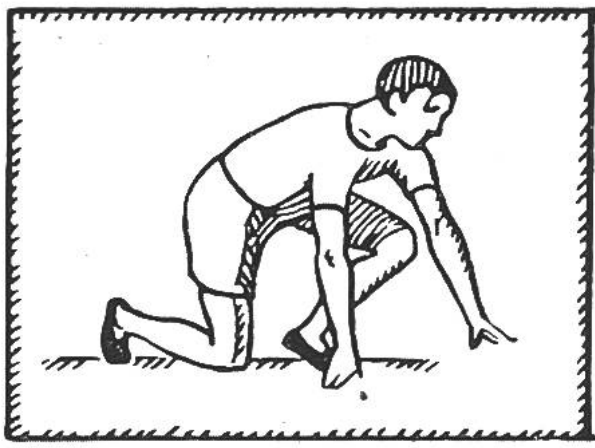
Die natürlichsten Bewegungsarten des menschlichen Körpers, — wie Laufen und Springen, — die einfachsten Angriffs- und Abwehrmittel, — wie Werfen und Stoßen, — sportlich ausgeführt und gepflegt, bilden das Tätigkeitsgebiet des Leichtathletiksportes.

Der Lauf.

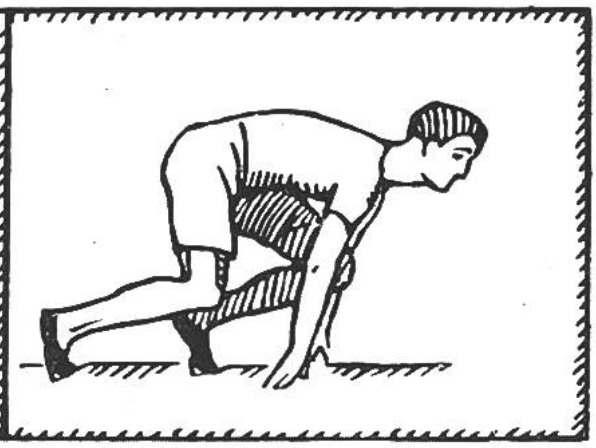
Er bildet die Grundlage im leichtathletischen Sport und ist das beste Mittel, die innern Organe zu entwickeln. Man unterscheidet Läufe über kurze Strecken (bis 200 m), über mittlere (bis 3000 m) und über lange Strecken (bis 10 km). Für Schüler bis zum 15. Altersjahr eignen sich am besten Schnellauf über 50 m und Dauerlauf über 400—1000 m.

Der Beginn der zu durchlaufenden Strecke ist auf der Laufbahn durch einen deutlichen Strich („Startlinie") zu bezeichnen; das Ziel wird durch einen Wollfaden gebildet, der in Brusthöhe quer über die Bahn gespannt und an zwei festen Pfosten anzubringen ist. Derjenige Läufer, der zuerst mit der Brust das Zielband berührt, ist Sieger. Vor Beginn des Laufes stellen sich die Läufer nebeneinander hinter der Startlinie auf.

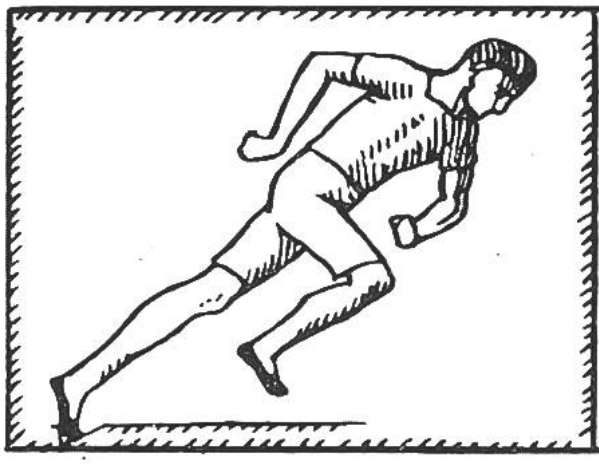
Der Ablauf. Bei Schnellauf ist ein möglichst schneller Ablauf von entscheidender Bedeutung. Um ein rasches In-den-Lauf-Kommen zu erzielen, wendet der Läufer vorteilhaft den sogenannten tiefen Start an. Zu diesem Zwecke gräbt er hinter der Startlinie zwei Löcher mit senkrechter Rückwand, die beim Abschnellen des Körpers den



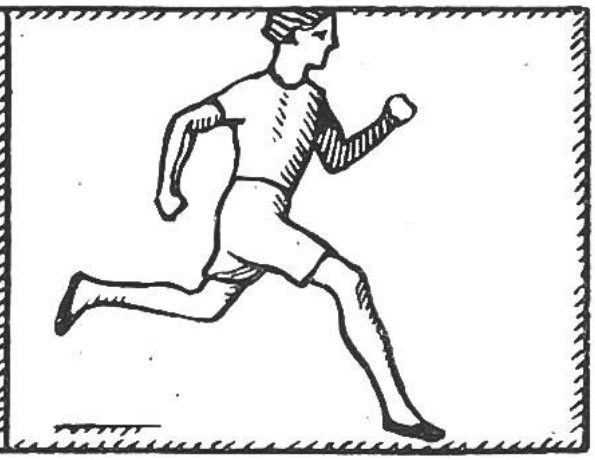
1. Startstellung I.



2. Startstellung II, „Achtung".

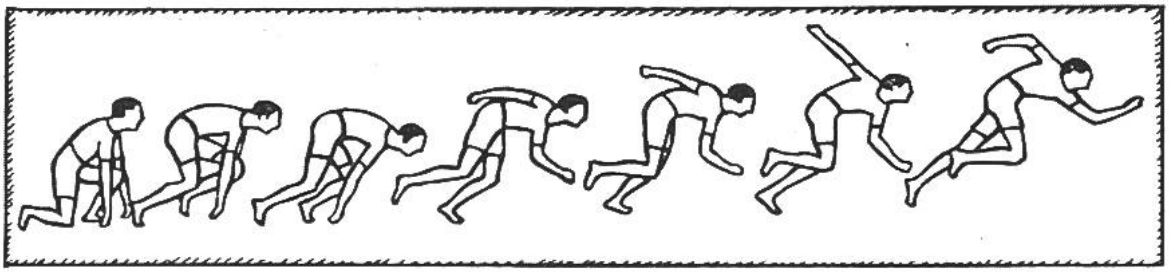


3. Startstellung III, nach dem Signal.



4. Richtige Haltung beim Lauf.

Füßen einen festen Halt geben sollen (siehe Figur 1). Die vordere Vertiefung ist 1—2 Handbreiten von der Startlinie entfernt, die hintere so weit von der vordern, daß beim Niederknien das Knie des hintern Beines neben den Fuß des vordern zu liegen kommt. Die Hände werden ungefähr um Schulterbreite voneinander entfernt auf die Startlinie gestützt. — Das Zeichen zum Ablauf wird vom „Starter" durch Abfeuern eines Schusses oder durch ein kurzes Pfeifensignal, dem der Ruf „Achtung!" vorausgeht, gegeben. Auf den Ruf „Achtung" des Starters richtet sich der Läufer in kauernde Stellung auf (Fig. 2). Der Rücken ist etwa wagrecht, das Körpergewicht ruht auf den Händen und auf dem vordern Bein. Beim Fallen des Schusses schnellt der Körper nach vorwärts, das Knie des vordern Beines wird mit aller Kraft gestreckt, das hintere Bein wird zum ersten Schritt nach vorwärts gerissen (Fig. 3). Die Arme schwingen kräftig mit (in entgegengesetztem Sinne zur

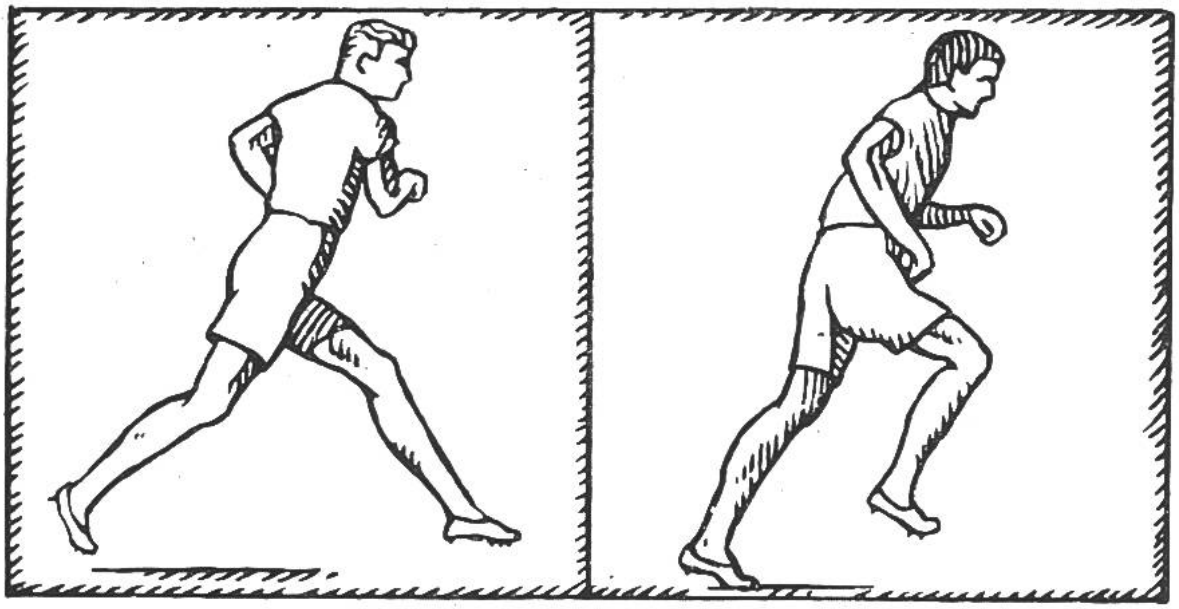


Abgangstellungen beim Schnellauf. Die drei ersten Stellungen entsprechen „Bereithalten", „Achtung", „Ab".

Beinbewegung). — Wenn ein Läufer vor dem Schuß die Startlinie überschreitet, so gilt der Start nicht („Fehlstart"). Der Fehlbare wird zum zweiten Start 1 Meter hinter die Startlinie zurückgestellt. Beim dritten falschen Start ist der betreffende Läufer vom Laufwettbewerb auszuschließen.

Die Körperhaltung während des Schnellaufs. Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt, die Brust ist herausgewölbt, das Kinn gegen die Brust gezogen. (Nie den Kopf wenden oder zurückwerfen!) Die Arme sind leicht gebeugt und schwingen sehr kräftig mit (immer in der Laufrichtung, nie seitlich über die Brust). Das hintere Bein wird kurz und kräftig gestreckt, so daß der Körper mit einem kräftigen Stoß vom Boden abfliegt; gleichzeitig wird der Oberschenkel des vordern Beines nach vorn geworfen bis zur wagrechten Stellung des Oberschenkels, der Unterschenkel pendelt im Knie frei mit. Dann tritt der Läufer mit stumpfwinklig gebeugtem Knie kräftig nach hinten gegen den Boden, und ein rasches Strecken des abstemmenden Knies schnellt den vorgeneigten Körper nach vorwärts. Der Boden wird während des Laufes nur mit dem vordern Teil des Fußes berührt. Der Läufer soll also nicht mit der ganzen Sohle auftreten. Beim Abschnellen vom Boden darf der Fuß nicht nach auswärts aufgesetzt werden, sondern stets in der Laufrichtung. Überhaupt sollen alle Bewegungen während des Laufes in dieser Richtung ausgeführt werden.

Die Körperhaltung beim Dauerlauf. Auch hier ist der Oberkörper leicht vorgeneigt, der Kopf wird aufrecht und ruhig getragen. Brust heraus! Im Gegensatz zum Schnelläufer pendeln beim Dauerläufer die Arme ruhig und ungezwungen mit. Die Haltung der Beine entspricht ungefähr derjenigen beim Schnellauf, doch sind die



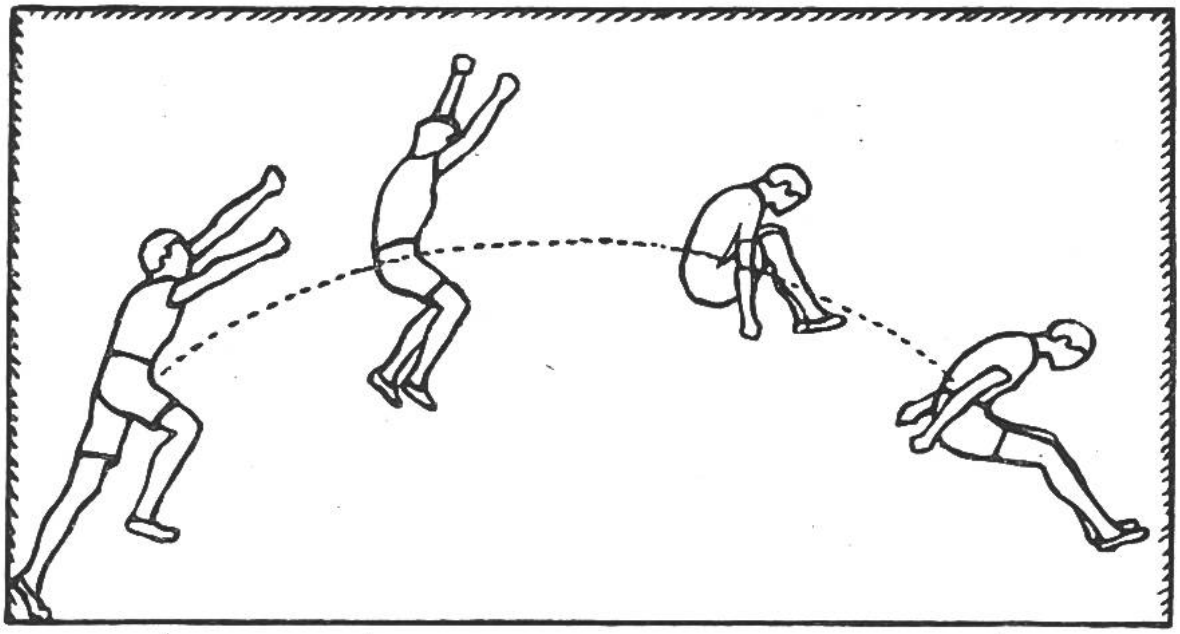
5. und 6. Körperhaltung beim Dauerlauf.

Bewegungen beim Dauerlauf viel ruhiger. Der Schritt muß groß und ergiebig sein; die ganze Strecke muß in einem ruhigen, gleichmäßigen Tempo zurückgelegt werden. Auf eine geregelte Atmung während des Laufes ist sorgfältig zu achten. (Z. B. während vier Schritten einatmen und während der nächsten vier Schritte ausatmen.) Nach dem Lauf Atemübungen.

Springen.

Im Gegensatz zu den Laufübungen verläßt der Körper bei den Sprungübungen nach einer augenblicklichen höchsten Anstrengung den Boden, um in der Luft über ein Hindernis gebracht zu werden. Da die Sprünge gewöhnlich in Verbindung mit einem Lauf ausgeführt werden, üben sie sowohl auf Gelenke und Muskulatur, als auch auf Herz und Lunge eine kräftigende Wirkung aus. — Für uns kommen in Betracht: Weitsprung mit Anlauf und Hochsprung mit Anlauf.

Beim sportlichen Weitsprung geschieht der Absprung von einem Holzbalken (etwa 80 cm lang und 12 cm breit), der fest in die Erde eingelassen ist und an keiner Stelle über den Erdboden hinausragt. Der Niedersprung erfolgt in eine mit Sägemehl oder Sand ausgefüllte Grube, deren Oberfläche in gleicher Höhe mit der Anlaufbahn liegt. Um Verletzungen beim Niedersprung zu vermeiden, muß



a b c d

7. Körperhaltung beim Weitsprung mit Anlauf.

durch stetes Auflockern des Sägemehls die Sprunggrube weich und nachgiebig erhalten werden.

Der Weitsprung verlangt Schnelligkeit und Sprungkraft. Der Anlauf soll etwa 30 m und möglichst schnell sein. Im Augenblick des Abspringens vom Balken muß der Springer die höchste Geschwindigkeit erreicht haben. Ein richtiger Springer wird deshalb auch ein guter Schnelläufer sein und sich fleißig im Laufen üben. Durch sorgfältige Übung und genaues Abmessen des Anlaufes muß er dazu kommen, daß er jedesmal beim Absprung den Balken trifft (ohne vorheriges Schrittwechseln). Der Absprung erfolgt bei vorgeneigtem Körper kräftig nach aufwärts (Fig. a.) (Möglichst hoch, nicht flach springen.) Die Arme werden hochgerissen und die Beine hangen vorerst herab (Fig. b). Wenn der Springer die höchste Höhe erreicht hat, zieht er die Oberschenkel zur Brust an und senkt die Arme (Fig. c). Bevor der Springer den Boden erreicht, wirft er die Unterschenkel kräftig nach vorn (Fig. d). Durch Vorneigen des Oberkörpers während des Sprunges soll dafür gesorgt werden, daß beim Landen der Springer nicht nach rückwärts fällt.

Interessenten seien verwiesen auf: „Lehrbuch der Leichtathletik" von Dr. Holzer, „Technik der leichtathletischen Übungen" von der Gymnastischen Gesellschaft Bern, und „Olympischer Sport" von Dr. Brustmann.