

Bi 28
1921
114
Grun

Bibliothek der Leibesübungen

* Heft 16 *

Die
Leichtathletik

von

Wilhelm Gunst



Hammerwerfen

Arbeiter-Turnverlag A. G. / Leipzig

Von der
Bibliothek
der Leibesübungen

erschienen bisher:

- Hef 1-5: **Das Geräteturnen.**
(Diese Hefte sind einzeln nicht mehr käuflich, weil sie nunmehr gebunden als Lehrbuch, Band V: „Geräteturnen“ erscheinen.)
- Hef 6-9: **Die Freiübungen.**
(Doppelheft 6/7 ist bis auf weiteres vergriffen; Hef 8/9 enthält die praktischen Übungsgruppen.)
- Hef 10: **„Spiele mit“ (Reck- und Singspiele).**
(Nur gebunden als Lehrbuch, Band 4 zu haben.)
- Hef 11: **Das Turnen am Reck.**
- Hef 12: **Turnfest- und Wertungsordnung.**
- Hef 13: **Wettkampfordnung für Sportfeste.**
- Hef 14: **Wettspielordnung.**
- Hef 15: **Die Stabübungen.**
- Hef 16: **Die Leichtathletik.**
- Hef 17: **Der Ratgeber für angehende Vorturner.**

Hier
Bibliothek der Leibesübungen
Hef 16

Die
Leichtathletik

Ein Lehrbuch der volkstümlichen
Lauf-, Sprung- und Wurfarten

Bearbeitet im Auftrage des Bundes-Turn-
und -Sportausschusses

von

Wilhelm Gunst, Berlin

Mitglied des Bundes-Turn-
und -Sportausschusses



Leipzig
Arbeiter-Turnverlag A. G.
1921

Hans Riepen
Neumünster
Friedenstr. 81 a.



Vorwort.

Die Schaffung eines Lehrbuches der leichtathletischen Übungen war seit langem der Wunsch unserer sporttreibenden Mitglieder. Dazu trieb neben dem dringenden Bedürfnis auch die Freude am eigenen Schaffen. Unsere Berliner Freunde Wilhelm Gunst und Paul Zobel folgten deshalb gern dem Rufe des Bundes-Turn- und Sportausschusses und legen uns nun ihr Werk zur fleißigen Benützung vor. Es war keine leichte Arbeit. Insbesondere die Beschaffung der zahlreichen Originalaufnahmen war ebenso mühsam wie zeitraubend und mit mancher geläuschten Hoffnung verbunden, wenn beispielsweise die zu photographierenden Sportler mit dem Photographen am Platze waren, aber — die Sonne blieb aus. Und sie wird doch bei Momentaufnahmen so nötig gebraucht. Oder Autor und Sonne waren da, aber — die Sportler konnten nicht kommen. Oder, alles war beisammen, voll Erwartung geht's ans Entwickeln, und — o Schreck — ein falscher Moment ist auf der Platte, zu spät oder zu zeitig geknipst. Ja Sportgenossen! Die Sportphotographie ist ein launisches und feures Weib.

Die Qualität und Sorgfalt der geleisteten Arbeit und die heutige Preisgestaltung des Photographierens bedingt es, daß dieses Buch nicht billig abgegeben werden kann. Wir geben uns aber der Hoffnung hin, daß der höhere Preis kein Grund sein wird, das Buch nicht zu kaufen und zu studieren. Mit seiner Hilfe wollen wir weiter-



A80-10298

kommen im Sport, die leichtathletischen Übungsstunden und Kurse sollen von ihm befruchtet werden. Wer Wilhelm Gunst und Paul Sobel als Leiter von Übungskursen kennengelernt hat, wird ihr gediegenes Können bewundert und ihr umfangreiches Wissen schätzen gelernt haben.

So gehe denn auch dieses Buch unseres eigenen Verlags hinaus; unseren Mitgliedern ein Sendbote neuen Wissens, der Öffentlichkeit gegenüber aber ein neues Zeichen unserer rastlos vorwärtstrebenden zielbewußten Schaffenskraft.

G. Benedig, Bundesturnwart.



I. Teil.

Der Lauf.

Das Verständnis für den Lauf.

Das Streben bei jeder Arbeitsleistung des Menschen geht dahin, diese mit dem geringsten Aufwand von Kraft zu verrichten. Dazu gehört aber, daß man sich über das Ineinandergreifen der einzelnen Bewegungsvorgänge, die als Summe die Gesamtleistung haben, klar wird und zusieht, wie man dies und jenes an Kraftaufwand sparen kann. Im Berufsleben sind dies Dinge, die selbstverständlich sind und die der einzelne mehr oder minder instinktmäßig vornimmt, ohne sich dessen bewußt zu werden. Er ahmt mehr oder weniger das Beispiel des älteren, erfahrenen Kollegen nach oder folgt dessen Ratschlägen. Die Ausführung dieser Ratschläge, das Üben, bringt als Erfolg die erhöhte Arbeitsleistung, der Kraftaufwand wird ein geringerer.

Wieviel weiter wären wir mit der Entwicklung unseres Läufermaterials, wenn diese Nutzenwendung des Berufslebens auch auf unseren Sportplätzen erfolgen würde, wenn der Sportleiter, statt am Zielband mit der Stoppuhr in der Hand jede Zehntel-Sekunde, die sein Läufer für die Strecke weniger gebraucht, genau festzuhalten, seinen Läufer auf der Mitte der Strecke bei der Arbeit beobachten würde. Die Fehler, die dieser macht, müssen festgehalten und es muß dann versucht werden, seinen Stil zu verbessern. Ein guter Stil ist die Laufart, in der die Körperkräfte richtig und zweckmäßig angewandt werden und dadurch die dem Körper größtmögliche Leistung erzielt wird, das heißt richtig laufen. Dann erst arbeitet der Läufer mit dem geringsten Aufwand an Kraft; erst solch ein Lauf wird in ästhetischer Beziehung auf den Zuschauer auch eine gute Wirkung auslösen. Um in dieser Richtung erfolgreich voranzukommen, dazu gehört vor allem Verständnis für den Lauf — und dieses muß insbesondere beim Sportleiter vorhanden sein. Wenn er die Anforderungen und Bedingungen kennt, die die einzelnen Rennstrecken an die Beschaffenheit des Körpers und der Nerven stellen, werden sowohl er als auch seine Schützlinge bei der Auswahl der in Frage kommenden Läufer vor Enttäuschungen bewahrt bleiben.

Zum besseren Verständnis des Laufes mögen die folgenden Beobachtungen dienen, die man in besonders augenfälliger Weise beim Kurzstreckenlauf machen kann: Der Lauf ist schlechthin die Fortbewegung einer Last, der des Körpers, mit eigenen Transportmitteln, den Gliedmaßen. Die Bewegung einer Last ist aber leichter, mit weniger Kraftaufwand möglich, durch Verschiebung des Schwerpunktes der Last; beim stehenden Menschen liegt dieser etwas unterhalb des Bauchnabels. Wird der Oberkörper nach vorn geneigt, so verschiebt sich auch dessen Schwerpunkt, wodurch bewirkt wird, daß der Körper fällt: die Fallkraft der Last des Körpers wird losgelöst von der stützenden Kraft der Beine und wirkt für sich. Dieses Fallen aber wird dadurch aufgehoben, daß eine andere Kraft, die des abstoßenden Beines, eingreift. Diese sowie die Fallkraft der Last vereinigen sich zu einer neuen Kraft, der Vorwärtsbewegung des Körpers in der Laufrichtung. Je schneller nun ein Abstoß des Beines dem anderen folgt, desto weniger Zeit hat die Last des Körpers zum Sinken, desto weniger Arbeit brauchen die Beine zum Heben dieser Last aufzuwenden, desto schneller nähert sich der Körper dem Ziel.

Die Rennstrecken werden eingeteilt in: 1. kurze Strecken (50 bis 400 Meter), 2. mittlere Strecken (über 400 bis 1500 Meter), 3. lange Strecken (über 1500 Meter hinaus).

In den folgenden Abschnitten wollen wir uns nun mit den einzelnen Rennstrecken etwas näher befassen. Die Vorbereitungs- sowie die Ergänzungsübungen, wie man sie zum Lockermachen sowie zur Kräftigung einzelner Muskelgruppen verwenden kann, sind hierbei außer Betracht gelassen, da sie im IV. Teil eingehend besprochen werden. Der aufmerksam beobachtende Sportleiter wird ja bald heraus haben, wo es bei diesem oder jenem seiner Schützlinge hapert, und ihm dann schon die entsprechende Kost zusammenstellen. Soviel aber sei hier gesagt, daß auch für uns die Zeit als weit überholt gelten muß, wo es noch hieß, Läufer müssen leichtgebaute Kerle sein; das Gegenteil ist richtig — das haben insbesondere Amerikas und auch Schwedens beste Läufer bewiesen —: kräftige und muskulöse Leute werden im Lauf die erfolgreichsten sein.

Der Kurzstreckenlauf.

Beim Kurzstreckenlauf heißt es von Anfang bis zu Ende unter Aufwendung aller verfügbaren Kraft und Schnelligkeit zu laufen. Hier gilt besonders das, was im vorigen Abschnitt über die Wirkung der Kräfte gesagt ist. Dem entspricht ja auch schon der tiefe Start (Bild 3); der Körper wird dadurch sogleich in die nach vorn geneigte Lage gebracht. Die Beine müssen hier besonders kräftig und schnell arbeiten, um ein vollständiges Vornüberfallen zu verhindern. Erst nach etwa acht bis zehn Metern wird der Körper die richtige Laufhaltung ein-

genommen haben. Von der Seite betrachtet, werden dann im letzten Moment des Abstoßes vom Erdboden das abstoßende Bein und der Oberkörper eine gerade, nach vorn etwas geneigte Linie bilden (Bild 6). Der Schwerpunkt des Körpers liegt nun ein wenig über dem Bauchnabel; hier greift auch die Kraft des abstoßenden Beines am wirkungsvollsten an. Denken wir uns von diesem Punkt aus eine parallel zum Erdboden verlaufende Linie zum Ziel hin, so stellt diese die kürzeste Verbindung der beiden Punkte dar, denn der gerade Weg ist der kürzeste. Auf dieser Höhe gilt es den Schwerpunkt des Körpers zu erhalten. Jedes Abweichen davon — und dieses Bestreben zum Sinken hat die Last des Körpers — verlängert die Strecke und damit auch die Zeit; dem entgegen muß die Tätigkeit der Beine wirken. Sie müssen so schnell und kräftig vom Erdboden abstoßen, daß dem Körper keine Zeit zum Sinken bleibt. Einen kräftigen Abstoß aber erzielt man nur durch starkes Hochheben der Oberschenkel, denn je mehr Schwung ein Stoß besitzt, um so kräftiger ist seine Wirkung; der Unterschenkel schwingt etwa im rechten Winkel beim Hochheben mit. Das Vorwärtstreiben des Körpers ist dann auch um so kräftiger und auch schneller, wenn die Beine nach hinten treten; Voraussetzung hierfür aber ist, daß der Oberkörper nach vorn geneigt ist.

Betrachten wir uns den Läufer nun von hinten und denken wir dabei an die Verbindungslinie zwischen Schwerpunkt und Ziel (Bild 7). Auch ein seitliches Abweichen von dieser Linie bedeutet Weg- und Zeitverlängerung. Dieses Abweichen ist aber dadurch bedingt, daß durch jedesmaligen Abstoß der Beine der Schwerpunkt des Körpers seitlich nach links bzw. rechts verlegt wird; der Körper kommt also aus dem Gleichgewicht. Dieses leichte Aus-dem-Gleichgewicht-Kommen kann am besten bei weniger geübten Läufern beobachtet werden: der Körper wackelt hin und her. Verhindert wird dies durch entsprechende Tätigkeit der Arme. Sie schwingen den Beinen entgegengesetzt (Bilder 7 und 8), leicht gebeugt, von hinten nach vorn; es ist darauf zu achten, daß dies dicht am Körper und nach vorn nicht über Brusthöhe erfolgt. Stößt also das rechte Bein vom Erdboden ab, so muß mithin der rechte Arm vor der Brust sein, das linke Bein ist hoch angezogen, der linke Arm rückwärts geschwungen. Je energischer diese Armarbeit erfolgt, um so weniger wird der Schwerpunkt des Körpers seitlich verlegt, da ja der Oberkörper dadurch eine kleine Drehung um die Längsachse macht. Weiter aber kommt hinzu, daß die Streckung des Körpers eine vollkommene wird. Auch wird das angezogene Bein wesentlich von der Last des Körpers befreit, kann so viel mehr zum Abstoß ausholen; der Schritt wird länger, ergiebiger. Sehen wir uns weiter von hinten die Beine an. Die Spuren der Füße sollen nebeneinander verlaufen. Führen sie voreinander, so geht die Richtung des Abstoßes nach außen statt nach vorn, die Arme werden dann nie das Gleichgewicht erhalten können. Auch muß das vorschwingende Bein stets einen Bogen um

das andere machen, damit aber geht Zeit verloren. Werden die Füße so richtig aufgesetzt, dann ergibt sich die Haltung der Knie auch von selbst. Sie dürfen ebenfalls nicht nach außen gerichtet sein; die Linie von der Fußspitze bis zur Hüfte muß eine gerade sein. Das wäre so das Notwendige für die Erlernung des Laufens.

Wenn auch die Schnelligkeit letzten Endes das Ergebnis der Energie des Läufers ist, also eine gewisse Veranlagung, die sich nicht erlernen läßt, so kann doch ein jeder richtig laufen lernen. Er wendet seine Kräfte richtig und sinngemäß an und erreicht so die seinem Körper entsprechende höchstmögliche Geschwindigkeit. Übung und immer wieder Übung führt auch hier wie überall endlich zum Erfolg. Wichtig aber ist bei allem Üben, daß der Läufer die notwendigen Bewegungsvorgänge geistig erst richtig verarbeitet, dann wird auch die praktische Ausführung eine leichte.

Gehen wir nun auch sogleich an das Üben. Die Vorbereitung zum Lauf ist

der Stilllauf.

Durch ihn wird der Lauf in seine einzelnen Bewegungsvorgänge zerlegt. Das fleißige Üben derselben setzt den Sportler nicht nur in die Lage, zu einer größeren Fertigkeit zu gelangen, sondern kräftigt auch die Muskelgruppen und macht den Körper elastischer und beweglicher.

Die Läufer stellen sich wie bei den Freilübungen in zwei Reihen auf, Gesicht einander zugewandt (damit sie sich gegenseitig korrigieren können), und nehmen Grundstellung ein; die Füße sind geschlossen, Ferse und Ballen sind nebeneinander. In dieser Stellung lasse man nun die Arme beugen, die Hände leicht zur Faust geschlossen, und den Oberkörper in den Hüften ein wenig nach vorn neigen. Auf 1 nun Vorschneilen des linken Knies — nur die Fußspitze bleibt auf dem Erdboden, während die Ferse angehoben wird — und Vorschwingen des rechten Armes dicht am Körper vorbei, so daß auch die rechte Schulter vorgeht (Bild 1). Auf 2 zurück zur Grundstellung mit sofortigem Vorschneilen des rechten Knies und des linken Armes mit der Schulter. Diese Bewegungen lasse man eine Weile üben und achte darauf, daß sie ohne Anspannung ausgeführt werden. Knie und Ferse dürfen beim Vorschneilen nicht seitwärts von der senkrechten Linie (von der Hüfte bis zur Fußspitze) abweichen; die Ellenbogen müssen dicht am Körper bleiben, die Unterarme wagerecht und parallel nach vorn und nicht nach der Brust hin gebracht werden.

Dann wird das Gehen der Oberschenkel geübt. Arm- und Schulterfähigkeit bleibt die gleiche wie vorher, der Oberkörper ebenfalls nach vorn geneigt (Bild 2). Anfangs lasse man die Oberschenkel nur mäßig heben (der Unterschenkel pendelt leicht mit), achte aber darauf, daß die Bewegungen nicht ruckhaft, sondern recht lose und

geschmeidig ausgeführt werden. Die Füße werden beim Niederkommen mit der Fußspitze zuerst aufgesetzt und senken sich so, daß die Ferse beinahe den Erdboden berührt. Es ist ein leichtes Federn im Fußgelenk.

Sind nun so die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke durch fleißiges Üben geschmeidig geworden, womit auch eine Kräftigung der Beinmuskulatur Schritt hält, so übe man das Hochreißen der Oberschenkel. Wir beginnen mit leichtem Anheben der Oberschenkel und steigern dies so, daß wir versuchen, die Oberschenkel schnell und nahe an die Brust zu bringen; der Unterschenkel pendelt leicht mit und der Oberkörper bleibt nach vorn geneigt. Die Abwärtsbewegung der Beine ist aber nicht so energisch, es ist mehr ein Fallenlassen. Das Aufsetzen der Beine muß so leicht und federnd sein, daß 3 B. im Turnsaal eine Abteilung von 60 Mann kaum hörbar ist.

Es sei hier vor dem früher üblichen „Stampfen“ gewarnt. Dabei wurde nicht so sehr auf das energische Anziehen Wert gelegt, sondern auf das kräftige Abwärtsführen der Beine. Dies ergibt sich nachher während des Laufens von selbst. Zweck der Übung soll sein, daß der Läufer daran gewöhnt wird, den Oberschenkel so hoch als möglich anzuheben, denn, wie wir früher bereits feststellten: je mehr Schwung, desto kräftiger der darauf folgende Abstoß. Die Übung ist besonders anstrengend; das schadet aber nichts, denn sie ist ja von äußerster Wichtigkeit beim Lauf nachher.

Werden nun diese Grundbewegungen richtig und leicht ausgeführt, so geht man dazu über, diese zusammenzufassen in der Fortbewegung von der Stelle, also zu dem eigentlichen Stilllauf. Hierzu lasse man die Übenden in einer Reihe hintereinander antreten. Anfangs werden die Oberschenkel nur mäßig gehoben, die Unterschenkel pendeln leicht nach vorn. Füße und Knie müssen dicht aneinander vorbeigeführt werden, die Bewegungen der Arme und Schultern sind denen der Beine entgegengesetzt. Ganz allmählich müssen die Oberschenkel höher gehoben werden. Das darf aber nicht durch Zurückbeugen des Oberkörpers erleichtert werden.

Durch fleißiges Üben wird der Körper kräftiger und elastischer, die Bewegungen einer Abteilung zusammen werden gleichmäßiger, so daß sich der Stilllauf so auch als Massenvorführung eignet.

Doch gehen wir wieder zurück zur

Ausbildung der einzelnen Läufer.

Wir verwenden dieselben Übungen auf der Stelle, wie sie eben beschrieben sind. Haben wir uns so einige Zeit auf der Stelle bewegt, so neigen wir nun den Oberkörper ein wenig mehr nach vorn und bewegen uns von der Stelle, zuerst langsam, und steigern dann die

Geschwindigkeit bis zu 50 Meter. Hierbei, lieber Sportleiter, ist es gut, du nimmst dir einen erfahrenen Sportgenossen zu Hilfe, der die Läufer von hinten aus beobachtet, falls du deren Arbeit von der Seite aus beobachtest. Mit der Armarbeit wird es ja noch nicht so klappen. Das macht aber nichts, alles kann man mit einem Male nicht erlernen. Ist das Schenkelhochreißen sowie die Neigung des Oberkörpers nach vorn erst in Fleisch und Blut übergegangen, dann kommt die Arbeit der Arme schon von selbst. Gib aber acht darauf, daß der Schritt nicht unnatürlich verlängert ausfällt, — und damit kommen wir zu dem Hauptfehler in der Laufhaltung.

Der lange Schritt geht von der Erwägung aus, daß, je länger mein Schritt gegenüber den anderen ist, um so mehr Raum gewinne ich, desto eher bin ich am Ziel. Das ist an sich schon richtig. Aber der richtige lange Schritt muß den Körperverhältnissen entsprechen. Bei einem übernatürlich langen Schritt wird man beobachten können, daß der Unterschenkel des angezogenen Beines nicht leicht mitpendelt, sondern nach vorn gebracht wird; der Läufer kann so das Haupterfordernis, das Nachhintertreten nicht erfüllen. Das Bein, so auf den Boden gesetzt, wirkt dann als der vorwärtstrebenden Kraft entgegengesetzte Strebe. Eine solche Beinarbeit wird aber nur möglich, wenn der Oberkörper fast senkrecht aufgerichtet ist. Aus solcher Haltung können die Beine nie nach hinten treten. Es sieht so aus, als will der Läufer, statt mit dem hinteren Bein abzutreten, sich mit dem vorderen nach vorn ziehen. Ein weiterer Fehler ist, daß der Oberkörper nach rückwärts liegt, besonders charakteristisch durch den im Nacken zurückgeworlenen Kopf. Dies ist auf ein Versagen der Bauchmuskeln zurückzuführen; die Bauchmuskeln sind angespannt und vermögen den Oberkörper nicht mehr nach vorn zu ziehen. Wichtig also für den Läufer ist die Kräftigung dieser Muskelgruppe. Bei einer richtigen Laufhaltung ist das Kinn leicht zur Brust angezogen.

Sind unsere Läufer so mit den Grundbedingungen des Laufens vertraut, dann wollen wir uns nun an den Ablauf, den Start, begeben. Unter gleichwertigen Läufern ist der Start von ausschlaggebender Bedeutung; er kann bereits einen Vorsprung von 1 Meter bringen. Wie eine Rahe, die sich auf die Beute stürzen will, kauert der Läufer am Erdboden; alle Muskeln sind leicht angespannt, um mit dem Schuß auch sogleich davon zu sein. Etwa eine Fußlänge hinter der Mallinie gräbt sich der Läufer das Startloch so tief, daß die Zehen und der Ballen des Fußes an der senkrechten Rückwand eine feste Abdruckstelle haben. Dann setzt er einen Fuß in dieses Startloch und kniet nieder, so daß das Knie des anderen Beines neben das Startloch kommt; Blick, Knie und Füße sind nach vorn gerichtet. Die Hände stützen, schulterbreit voneinander entfernt, auf der Mallinie, die Daumen innen, die übrigen Finger außen. Das ist die Stellung bei dem Kommando „Auf die Plätze!“ (Bild 3).

Dann schiebt der Läufer den Oberkörper langsam nach vorn, bis das Körperschwergewicht auf den Armen und dem vorderen Bein liegt, mehr aber noch, bis das Vornüberfallen durch die stützenden Arme verhindert wird, die Arme also das Gleichgewicht erhalten. Das wäre etwa im Moment des Kommandos „fertig“. (Bild 4.) — Wie weit der Körper richtig vorgeschoben werden muß, kann man nur so ungefähr wie oben sagen, es ist mehr Gefühlssache. — Der Läufer hat also, mit anderen Worten, den Schwerpunkt des Körpers so weit nach vorn verlegt, daß auf den darauf folgenden Schuß die Kraft der Beine auch gleich direkt in ihm angreift, da die stützende Kraft der Arme mit dem Schuß fortfällt. Das vordere, im Startloch befindliche Bein streckt sich, stößt also ab, während der Oberschenkel des hinteren Beines nach der Brust hin angezogen wird und zum ersten Schritt ausholt. Dieser Schritt darf nicht zu lang sein, da sonst das vorgebrachte Bein wie eine Strebe entgegenwirkt und der Körper zu schnell aufgerichtet wird. Mit dem Abdruck des vorderen Beines wird der gegenseitige Arm nach vorn oben, der andere rückwärts geschwungen (Bilder 5 u. 6). Der Körper richtet sich allmählich auf, bis er nach etwa 8 bis 10 Metern in der eigentlichen Laufhaltung ist.

Der Start sollte an jedem Übungstage mehrmals, möglichst unter Benützung einer Pistole ausgeführt werden, damit der Läufer lernt, mit dem Schuß seinen Körper in Bewegung zu setzen. Man laufe immer über 15 bis 20 Meter und achte darauf, daß energisch abgetreten, das abstoßende Bein gestreckt wird und die ersten Schritte in gebückter, sich allmählich aufrichtender Haltung ausgeführt werden. Ein Hauptfehler ist, daß der Läufer sich zu schnell aufrichtet; dann kommt die Haltung heraus, wie wir sie vordem als fehlerhaft festgestellt haben. Das kommt daher, daß beim Vorschieben des Körpers das Gesäß zu hoch kommt, weil das vordere Bein gestreckt wird. Richtig ist es, wenn Gesäß und Schulter die gleiche Höhe haben und das vordere Bein im Knie rechtwinklig gebeugt wird.

Eine irrtige Annahme ist ferner die, daß beide Beine abstoßen müssen. Der Läufer macht damit einen Sprung, kommt also gleich zu Anfang aus dem Gleichgewicht.

Noch ein Wort für den Starter. Der Start stellt die höchsten Anforderungen besonders an die Spannkraft der Nerven. Diese Spannung darf nicht zu lange ausgedehnt werden, um eine vorzeitige Erschlaffung zu vermeiden. Die Zeit zwischen den einzelnen Kommandos darf daher nicht zu lang sein, sie darf auch nicht zu kurz sein, da sonst der Läufer gar nicht erst zu der Spannung kommt. Der Starter muß, etwa 5 Meter hinter den Läufern stehend, diese beobachten können, muß gleichsam in Gedanken einen Start mitmachen, dann wird die Ausführung auch eine gute. (Bild 6.)

Nun zum Zielband. Das richtige Zielbandlaufen ergibt sich aus dem Lauf selbst. Hier zeigt es sich, wer noch Gewalt über seinen

Körper hat. Allgemein kann nur gesagt werden, daß der Läufer, wenn er noch 1 bis 2 Schritte zum Band zu machen hat, unter Aufbietung der äußersten Kraft seine Brust vorwärts wirft. (Bild 8—10.) Es sei hierbei vor allem vor einer weitverbreiteten Ansicht gewarnt, daß ein Sprung ins Ziel mehr Erfolg hat, den Gegner noch im letzten Moment abzufangen. (Bild 10.) Das ist irrig, denn der Körper ist doch während jedes Abstoßes vollkommen gestreckt, und ein gestreckter Körper kann niemals einen Sprung ausführen. Zu einem Sprung muß der Körper sich erst ein wenig zusammendrücken, und damit geht Zeit verloren; der Gegner ist längst durch das Ziel. Scharfes Sineindrängen, also noch weitere Streckung und Vorwerfen zum Ziel, mit einer Brustseite oder mit der Mitte der Brust ist immer noch besser als ein Sprung.

Auf die Frage nach der Atmung kann man nur allgemein antworten; sie soll je nach dem Luftbedürfnis vor sich gehen. Einige kommen mit zwei- bis dreimaliger Atmung während der 100 Meter aus, andere müssen öfter den Luftwechsel vornehmen. Die Erfahrung aber lehrt, daß jede Atmung eine Stockung der Geschwindigkeit mit sich bringt, jede Atmung weniger kommt der Geschwindigkeit zugute. Man atme aber auch nicht zu tief, weil dadurch die Bauchmuskulatur zu sehr angespannt wird und sie somit in ihrer Tätigkeit, den Oberkörper nach vorn zu ziehen, beeinträchtigt wird. Das Beste ist wohl, der erste Luftwechsel erfolgt bei 30 Meter, der nächste bei 60 Meter, und dann Durchtreten bis zum Ziel.

Was nun die allgemeine Übung anbelangt, so kann den Anfängern nur immer wieder gesagt werden, erst die Bedingungen des Laufens erlernen, dann die Vorbereitung für den eigentlichen Wettkampf. Gewiß, ein jeder möchte auch die Fortschritte seines Lebens sehen und glaubt dies am ehesten darin zu finden, daß er heute schon wieder eine Zehntelsekunde weniger für die Strecke benötigt hat. So geringe Unterschiede sind aber weniger auf die bereits erlangte Fertigkeit zurückzuführen, als auf andere Umstände: Stimmung, Wetter usw. Erst müssen Laufhaltung, Bein- und Armlätigkeit richtig sitzen. Die Tätigkeit des Gehirns bei diesem Leben muß darauf gerichtet sein, die Bewegungen richtig auszuführen, daß die Muskeln so an die rein mechanische Ausführung gewöhnt werden. Dann wirkt auch später das Gehirn wie ein Schalter, durch den der Maschine Mensch Strom für die Bewegung zugeführt wird, und sie läuft so, ohne daß der Läufer nun während des Laufens ängstlich darauf bedacht sein muß, nur ja nicht aus dem Takt zu kommen. Dann ist auch alles Denken nur auf das Ziel gerichtet, dort noch die letzte Gelegenheit zum Siege auszunutzen.

Um den Anfängern einen Anreiz zu geben, lasse man sie nach einigem Leben des Schenkelanziehens auf der Stelle und bei Fortbewegung in der Steigerung bis 60 Meter — alle Läufer aber auf

gleicher Höhe — wiederum von der Marklinie aus die Geschwindigkeit bis zu 30 Meter in geschlossenem Feld steigern. Von hier aus soll nun jeder versuchen, kräftiger zuzutreten und dem Ziel bei 60 Meter zustreben. Wer sich selbst beobachtet, wird nach einiger Zeit solcher Übungen bald selbst Fortschritte feststellen. Das Laufen fällt ihm leichter, er braucht sich nicht mehr so anzustrengen; das ist das erste Zeichen dafür, daß der Läufer seine Kräfte sinngemäß anwendet.

Nun zu unseren vorgeschrittenen Läufern. Außer einigen Startübungen kommen für sie insbesondere Steigerungsläufe in Frage, damit sie — anfangs ohne große Geschwindigkeit — immer wieder lernen, sich die richtige Laufhaltung anzugewöhnen. Dann kommen zwei bis drei Läufe über die ganze Strecke hinzu. Aufgabe des Sportleiters ist es, zu beobachten, ob seine Schützlinge im Kampf auch das Gelernte anwenden. Die Stoppuhr bringe aber nicht allzuoft in Anwendung. Nicht die Zeit, sondern das richtige Laufen soll maßgebend sein. Aber noch etwas anderes: Die Steigerungsläufe sind nicht nur bis zu 100, bzw. 200 Meter auszuführen, sie müssen um 50 Meter darüber hinausgehen. Das wird aus der Beobachtung heraus empfohlen, daß ein großer Teil der Läufer in den letzten 20 Metern am Ziel, den entscheidenden, nicht mehr die Kraft hat, die Geschwindigkeit noch zu steigern. Nur durch Übung aber wird der Körper kräftiger und ausdauernder.

Läuft man an den Übungstagen die Strecke scharf durch, so denke man daran: es geht um den Sieg. Die kurze Zeit vor dem Start wird zur inneren Sammlung benutzt, alles Denken ist nur auf den Lauf gerichtet, als gäbe es weiter nichts wie nur die Strecke. Alles andere verschwindet aus den Gedanken. Um den Anreiz zu erhöhen, lasse man auf Vorgabe laufen. Dadurch gewinnen beide, sowohl die schnelleren Läufer als auch die anderen. Die Vorgaben ergeben sich aus den Abständen, in denen die Läufer bei dem vorherigen Mallauf das Ziel passierten. Bei diesem Lauf wird der Malmann sein Augenmerk auf den vorderen Läufer richten.

Alles in allem: man läse tüchtig, überanstrengt sich aber nie. Überanstrengung hat Erschlaffung für einige Zeit zur Folge. Hier ist das körperliche Wohlbehagen so das richtige Maß.

Was die Taktik anbelangt, so kann man bei der kurzen Strecke nur sagen, die Übung ist die beste Taktik. In den Vor- und Zwischenläufen schone man sich und laufe nur wenn notwendig mit aller Kraft.

Sehr anstrengend ist der 400-Meter-Lauf. Er ist eigentlich doch mehr ein Kurzstreckenlauf. Während wir noch vor kurzem diese Strecke mit langsamerem Lauf begannen und erst die letzten 100 Meter im Kurzstreckentempo zurücklegten, gleicht er auch bei uns jetzt mehr dem Kurzstreckenlauf. Die Arbeit des Körpers ist ebenso energisch und kräftig wie bei einem 200-Meter-Lauf. Es kommt für Start,

Laufhaltung, Taktik und Uebung dasselbe in Anwendung, was vorher ausführlich gesagt wurde.

Wichtig für den 400-Meter-Läufer sind zunächst die Steigerungsläufe über 200 bis 300 Meter. Sie sind in der ersten Zeit die ständige Kost an den Uebungstagen, dürfen aber auch später nicht vernachlässigt werden. Dann geht man dazu über, ihn 500 bis 600 Meter in möglichst gleichmäßigem Tempo durchlaufen zu lassen, um die Ausdauer zu erhöhen. Hält er diese Strecke gut durch, so wird nun die ganze Strecke gelaufen. Die ersten 200 Meter werden mit beinahe höchster Geschwindigkeit durchlaufen, während der dritten 100 Meter läßt die Geschwindigkeit ein wenig nach, die letzten 100 Meter zum Ziel aber werden mit Ausbietung aller Kraft zurückgelegt. Vorteilhaft hierbei ist es, die einzelnen Teile der Strecke zu markieren. Gut ist es auch, wenn man hin und wieder als Anregungsmittel eine 400-Meter-Staffette von weniger geübten Läufern mit über die Bahn schießt. Der Sportleiter hüte sich davor, seine Läufer im Training zu überanstrengen. Das Training muß sich nach den Kräfteverhältnissen des Läufers richten; das beste Maß dafür ist das körperliche Wohlbefinden. Wenn geübt wird, dann aber soll auch Arbeit geleistet werden. Steigerungsläufe lasse man daher ebenso wie später das Laufen über 500 bis 600 Meter an den Uebungstagen nur zwei- bis dreimal üben mit entsprechenden Ruhepausen dazwischen. Läufe über die 400-Meter-Strecke lasse man in der Woche nur an einem Uebungstage und dann höchstens zweimal mit längerer Ruhepause ausführen.

Der Lauf über mittlere Strecken.

Der Mittelstreckenlauf (Bild 11 bis 15) stellt an die Kraft und Ausdauer des Läufers die größten Anforderungen. Er fordert einen zähen Körper. Aber neben diesem muß auch eine gewisse Schnelligkeit vorhanden sein, denn ohne diese sind schärfere Wettkämpfe über mittlere Strecken mit Aussicht auf Erfolg nicht durchzuhalten. Das beweisen am besten die Durchschnittszeiten für 100 Meter beim 800-Meter-Lauf; es sind dies immerhin 16 Sekunden. Und um das zu erreichen, dazu gehört unbedingt neben Kraft auch noch Schnelligkeit, um so mehr, da besonders der letzte Teil der Strecke mit größter Geschwindigkeit zurückgelegt wird.

Beim Mittelstreckenlauf ist der Start nicht von so entscheidender Bedeutung wie beim Kurzstreckenlauf. Der Start wird daher auch meist als stehender ausgeführt. Der Oberkörper ist beim Lauf nur wenig nach vorn geneigt, die Arbeit der Beine und Arme ist nicht so energisch wie bei der kurzen Strecke (Bild 11). Der Oberschenkel wird nicht so kräftig und hoch angezogen — er kommt über den stumpfen Winkel zum Oberkörper nicht hinaus, während der Unter-

schenkel nach vorn greift (Bild 13). Der Läufer wird schon selbst nicht die Oberschenkel zu stark anziehen, weil es unmöglich ist, so die Strecke durchzuhalten. Die rechtwinklig gebeugten Arme schwingen nur leicht mit. Der Schritt soll nicht zu übermäßig lang sein, denn er fordert mehr Kraft und der Läufer gibt sich dadurch schon früher aus, so daß er gar nicht mehr zum kraftvollen Spurt ansetzen kann. Auch hier wird nur auf dem Ballen gelaufen. Die Ummung ist eine tiefere und ruhigere.

Was beim Kurzstreckenlauf über die allgemeine Laufausbildung gesagt ist, das kommt auch hier in Anwendung.

Steigerungsläufe bis zu 800 Meter sind für den Mittelstreckenläufer notwendig. Dabei darf aber nicht übersehen werden, daß energisch durchgeführte Läufe über die kurze Strecke (200 bis 300 Meter) auch für ihn in Frage kommen, denn die Schnelligkeit braucht er im Spurt. Ausdauer verschafft er sich durch längere Läufe (etwa 3000 bis 5000 Meter), möglichst im gleichmäßigen Tempo; diese aber nur alle 14 Tage einmal. Für den Anfänger dürfen diese Streckenläufe, wenn sie anfangs langsam begonnen und nur wenig schneller werden, ein- bis zweimal in der Woche vollkommen genug sein. Dann wechselt man mit ein bis zwei Steigerungsläufen und legt später Läufe über die 800-Meter-, bzw. 1500-Meter-Strecke ein.

Wie schon aus der Durchschnittszeit des 800-Meter-Laufes ersichtlich, ist der Mittelstreckenlauf kein gemächlicher Dauerlauf, der erst in den letzten 100 Metern durch einen kräftigen Spurt entschieden wird. Das Tempo ist besonders bei der 800-Meter-Strecke schon anfangs ein beträchtliches, das durch mehrere kurze Spurts noch erhöht wird. Ausichtsreiche Läufer müssen neben der körperlichen Eignung (Kraft und Ausdauer) auch noch eine gewisse geistige Fähigkeit besitzen, die nämlich, seine eigenen Kräfteverhältnisse und Schwächen genau zu kennen und ferner während des Laufes die seiner Gegner herauszufinden, um danach seinen Lauf, seine Taktik, so einzurichten, daß er den Gegner zermürbt und ihm die Möglichkeit zum Siege bleibt. Von Anfang an ist der Mittelstreckenlauf ein Kampf der verschiedenartigen Veranlagung der Läufer um den Sieg, fortwährend folgen Angriff und Abwehr, ein ständiges Fühlen nach der Schwäche des Gegners.

Der Läufer, dessen schwache Seite die Schnelligkeit in dem letzten Teil der Strecke ist, wird nach dem Startschuß sogleich nach der Innenkante und Führung streben. Er wird von Anfang an mit beschleunigtem Tempo loslegen, um Raum zu gewinnen und dem schnelleren Läufer im Spurt die Möglichkeit zu nehmen, seine Fähigkeit anzuwenden, weil er zu weit zurückgeblieben ist, denn 15, 20 und noch mehr Meter Zwischenraum sind im Spurt schwer aufzuholen.

Jener aber, der seiner Kraft sicher ist, wird dem Führenden an den Fersen bleiben und im Spurt an ihm dann vorbeiziehen.

Ein anderer wird versuchen, durch mehrere kurze Spurts von 20 bis 30 Metern (Tempowechsel) an dem Führenden vorbeizugehen (Bild 15), ihn so veranlassen, ihm zu folgen, um ihn müde zu machen.

Aus diesen drei Beispielen ergibt sich für den Sportleiter auch das Thema für die Übungstage. Er wird seinen Läufern außer dem Tempo auch die Fähigkeit verschaffen müssen, Angriffe während des Laufs sofort zu erwidern. Er wird auf einem guten, ebenen Wege außerhalb des Platzes mit Radführung zunächst das Tempo üben, unter Benutzung einer Uhr, um das Tempo, das er sich an der voraussetzlichen Zeit errechnet hat, kontrollieren zu können. Dieses Tempo wird er versuchen bis etwa 600 Meter (beim 800-Meter-Lauf) und 1300 Meter (beim 1500-Meter-Lauf) durchzuhalten. An den späteren Übungstagen wird er von hier aus kräftig zutreten und seinen Läufer veranlassen, zu spurten. Das heißt nun nicht, daß der Läufer sogleich die Oberschenkel stark anziehen und eine 200, bzw. 300-Meter-Kurzstreckenzeit erreichen muß. Dazu wird die Kraft nicht mehr ausreichen. Dieser Spurt ist mehr ein Steigerungslauf, also ein allmähliches Uebergehen in den Kurzstreckenlauf.

Auch das Tempowechseln muß dann geübt werden. Eine harte Arbeit! Und der Sportleiter beobachte seinen Läufer genau, um ihn nicht zu überanstrengen; das hat natürlich ein Aussehen für mehrere Wochen zur Folge. Alle 150 Meter etwa tritt der Radler auf 30 Meter stark an und geht dann in das frühere Tempo zurück.

Wichtig für den Mittelstreckenläufer ist auch die Atemgymnastik, die der Sportleiter am Ende eines jeden Übungstages vornehmen sollte.

Der Lauf über die langen Strecken.

Dieser Lauf (Bild 16) ist ein Tempolauf und erfordert einen sparsamen Verbrauch der Kräfte. Das Tempo wird nicht über die ganze Strecke gleich bleiben. Es wird hin und wieder verlangsamt zur Erholungspause. Der Schritt ist nicht so lang wie im Mittelstreckenlauf. Die Neigung des Oberkörpers nach vorn ist nur gering, die Armarbeit eine leichte. Der Lauf muß elastisch sein, wobei der Fuß leicht von der Ferse zum Ballen überrollt. Der Fuß wird nicht wesentlich hochgezogen, er gleitet mehr über den Erdboden hin. Der Ballenlauf ist nicht über die ganze Strecke durchführbar, weil die Wadenmuskulatur zu sehr beansprucht wird und leicht zum Krampf führt.

Für die Übung wird man ebene Wege außerhalb des Platzes wählen; am besten übt man auch hier mit Radführung. Strecken bis zu 7500 Meter können fast an jedem Übungstage gelaufen werden. Allerdings muß sich dies nach dem Kräftezustand des Läufers richten. Die Übungsstrecke sei aber immer 1000 Meter länger als die eigen-

liche Wettkampfstrecke. Der Sportleiter wird sich das Tempo nach der für den Lauf in Frage kommenden Zeit errechnen. Er wird mit mäßigem Tempo beginnen und allmählich zu schnellerem Tempo übergehen, damit sich die inneren Organe auch auf die höheren Leistungen einstellen. Die kurzen Strecken sollten aber auch hier nicht vernachlässigt werden. Riemgymnastik ist ebenfalls notwendig. Als Fußbekleidung verwendet man Rennschuhe mit kurzen Dornen und einem nicht zu dicken Absatzleth.

Läufe über 7500 Meter kommen für uns wohl nicht in Frage und können daher unberührt bleiben.

Der **Wald- und Quersfeldeinlauf** stellt die gleichen Anforderungen wie der Langstreckenlauf auf der Bahn, nur weicht er insofern etwas ab, als hier die Bodenbeschaffenheit und die Erhebungen des Geländes in Rücksicht zu ziehen sind. Erhebungen wird der Läufer mit kurzen Schritten und verlangsamtem Tempo nehmen, da sonst der Kräfteverbrauch ein zu großer ist. Die Zeit wird dann bei abfallendem Gelände durch langen Schritt und damit schnelleres Tempo wieder eingeholt. Kleine Hindernisse, Gräben usw., werden mit weitem Sprungschritt genommen. Der Sportleiter wird beim Ueben schwer mit dem Rade begleiten können, so daß der Läufer meist allein mit anderen Genossen üben muß. Scharfe Selbstbeobachtung ist dabei notwendig. Als Übungsstrecke wähle man zunächst ein mehr flaches Gelände und gehe dann allmählich zu schwererem über. Die Übungsstrecke sei auch immer 500 bis 1000 Meter länger als die eigentliche Strecke des späteren Wettkampfes. Bei stärkerem Schneefall bleibe man möglichst auf festen Wegen, da im Gelände mit Schnee ausgefüllte Vertiefungen leicht Verletzungen verursachen. Regelmäßiges Ueben — auch an kalten Tagen — ist erforderlich, um den Läufer in Form zu erhalten. Nagelschuhe mit kleinen Dornen und Absatzleth sind die geeignete Fußbekleidung. Bei sandigem Gelände sind aber Turnschuhe mit breiter Sohle besser, weil die Fläche eine größere ist und der Fuß nicht allzu tief im Sande versinkt, also nicht unnötig Kraft verbraucht wird.

Der Hürdenlauf.

Der Hürdenlauf ist noch unser Stiefkind. Selten nur war der Hürdenlauf im Programm der Veranstaltungen vorgelesen, eben weil er wenig geübt worden ist. Er ist auch schwer zu erlernen und verlangt in erster Linie geistiges Verarbeiten des Stoffes. Nur fleißiges Ueben führt hierbei zum Erfolg. Neben Kraft und Ausdauer fordert er auch eine leichte Beweglichkeit der Hüfte.

Die gebräuchlichste Art des Laufes ist die über zehn Hürden von je 1,06 Meter Höhe. Es sind dies einfache Holzgestelle, die in Abständen

von je 9 Meter auf einer 110 Meter langen Bahn aufgestellt sind; die erste Hürde steht 14 Meter von der Startlinie entfernt, die letzte 16 Meter vom Ziel.

Beim Hürdenlauf muß der Läufer sich den Bedingungen anpassen, die durch die aufgestellten Hürden gegeben sind. Der Lauf setzt sich aus zehn kurzen Anläufen mit zehn Sprüngen zusammen. Ein guter Sprung aber setzt einen guten Anlauf voraus. Und wie dort ein guter Springer immer die gleiche Zahl Schritte bei jedem Anlauf hat, so auch hier. Die Zahl der Schritte zwischen den einzelnen Hürden muß, da diese gleich weit voneinander entfernt sind, also auch gleich sein. Es haben sich hierbei drei Schritte als am zweckmäßigsten erwiesen. Das mag manchem unglaublich klingen, aber ganz so schlimm ist es nicht. Setzt der Läufer über eine Hürde, so wird er etwa $1\frac{1}{2}$ Meter hinter derselben landen, und bei der nächsten wird er nahezu wieder 2 Meter vor derselben abspringen. Es kommen also ungefähr $3\frac{1}{2}$ Meter von den 9 Metern in Abzug. Die übrigen $5\frac{1}{2}$ Meter aber mit drei Schritten zu bewältigen, sollte nicht schwer sein, denn zählt man nämlich die Schritte beim 100-Meter-Flachlauf, so kommt man auf eine Zahl von 40 bis 50 bei Läufern von mittlerer Größe, und mißt man die Schrittlänge über die 20 Meter nach dem Start, so wird man für jeden Schritt über 2 Meter feststellen. Der Absprung erfolgt an allen Hürden, da zwischen jeder Hürde die Schrittzahl die gleiche ist, immer auf dem gleichen Fuß.

Die Hauptschwierigkeit aber liegt im Ueberspringen der Hürden. Je flacher man darüber hinwegsetzt, um so weiter landet man hinter der Hürde, und um so länger (um die 2 Meter herum) wird auch der Ansprung. Dann wird man auch leicht mit drei Schritten zwischen den Hürden auskommen. Die Aufmerksamkeit soll hier nicht auf ein möglichst weit entferntes Niederkommen hinter der Hürde gelegt werden; daß dies nicht geschieht, dafür sorgen schon das schnelle Senken des Schwungbeines und das notwendige Aufrichtenmüssen des Körpers nach dem Ueberqueren der Hürde, um nicht vornüberzufallen (Bild 19c). Auf nicht zu nahes Abtreten vor der Hürde ist Wert zu legen. Wir wollen das Ueberqueren der Hürde sogleich einer Betrachtung unterziehen. Der Läufer tritt mit dem rechten Fuß 2 Meter vor der Hürde ab und hebt das linke Bein gerade nach vorn zur Hürde. Der Oberkörper macht eine kleine Drehung nach links um die Längsachse und streckt sich nach vorn, um das hintere abtretende Bein zu entlasten. Eine Wenigkeit vor der Hürde sind Oberkörper und Arme so weit nach vorn geschoben, daß die Brust fast das linke Knie berührt. Das hintere rechte Bein wird nach dem Absprung mit einem Ruck angezogen, aber nicht wie beim Kurzstreckenlauf zur Brust, sondern seitwärts, und zwar so, daß der Ober-

schenkel, rechtwinklig zum linken Bein, mit seiner unteren Fläche die Hürde streift; der Unterschenkel ist am Oberschenkel angezogen. Der Oberkörper hat inzwischen eine kleine Drehung nach rechts ausgeführt, um das Gleichgewicht zu erhalten; das wird unterstützt durch Seitwärtschwingen der Arme. Liegt das Knie des gestreckten Beines über der Hürde, so beginnt die allmähliche Aufrichtung des Körpers, wodurch das linke Bein abwärts geführt wird. Hat der rechte Oberschenkel die Hürde passiert, so wird er weiter nach vorn zur Brust gezogen, um zum ersten Schritt auszuholen.

Eine Vorübung zur richtigen Haltung über der Hürde ist die folgende (Bild 17): Der Läufer setzt sich so auf den Boden, daß das vordere Bein geradeaus gestreckt ist und das Absprungbein dazu im rechten Winkel seitwärts zu liegen kommt; der Unterschenkel des hinteren Beines wird an den Oberschenkel herangezogen. Sitzt der Läufer dabei aufrecht, so fällt ihm die Haltung schwer. Neigt er aber den Oberkörper weit nach vorn, mit einer kleinen Drehung nach rechts, so wie es an der Hürde erforderlich ist, dann wird die Haltung bedeutend leichter.

Um das Absprungbein richtig über die Hürde zu heben, sei noch eine andere Uebung erwähnt. Man stellt sich links neben die Hürde, eine Fußlänge etwa davor, und versucht den rechten Oberschenkel mit einem kräftigen Ruck seitwärts über die Hürde zu ziehen derart, daß der gebeugte Unterschenkel in gleicher Höhe mit dem Oberschenkel über die Hürde kommt. Der Oberkörper wird sich dabei etwas nach rechts neigen.

Beim Ueben des Laufes selbst beginne man zunächst mit einer Hürde, stelle sie also 14 Meter von der Startlinie entfernt auf. Ist die Arbeit über diese Hürde sowie die Schrittzahl des Anlaufs gut, so stelle man die zweite 9 Meter davon auf. Dann kommt die Einübung des Dreischrittes hinzu. Befriedigt auch dies, so wird die Zahl der Hürden immer um eine weitere vermehrt. Man achte besonders darauf, daß das vordere Bein gestreckt zur Hürde gebracht wird, denn sonst muß höher gesprungen werden (Bild 18). Je mehr das Bein gebeugt ist, um so höher muß der Sprung ausgeführt werden, da ja der Fuß über die Hürde gebracht werden muß, desto weiter von der Hürde entfernt erfolgt der Absprung und desto kürzer landet der Läufer hinter der Hürde. Dann wird er den Raum zwischen den Hürden auch nicht mit drei Schritten bewältigen können.

Ueber die ganze Strecke laufe man an den Uebungstagen ein- oder zweimal, aber dann auch so, als gelte es um den Sieg im Wettkampf. Flachläufe über 150 bis 200 Meter sorgen für die Ausdauer.

Große langschenkelige Leute werden beim Hürdenlauf gut abschneiden.

Der Stafettenlauf.

Der Stafettenlauf ist ein Mannschaftskampf, der sich bei den Läufern selbst und auch bei den Zuschauern der größten Anteilnahme erfreut, die sich oft in lebhaften, anfeuernden Zurufen äußert. Einen schöneren, fesselnderen Kampf gibt es wohl kaum, als den einer Stafette über eine kurze Strecke unter gleichwertigen Mannschaften. Im rasenden Lauf wird da der Stab vom Start weg von Mann zu Mann zum Ziel gebracht.

Die Teilnehmerzahl an diesem Wettkampf richtet sich nach der Länge der zurückzulegenden Strecke und der Zahl der Teilstrecken. So zum Beispiel gehören zu einer 4×100-Meter-Stafetten-Mannschaft vier Läufer (jeder der Läufer hat 100 Meter zu durchlaufen), bei einer 10×100-Meter-Stafette sind es zehn Läufer mit je 100 Metern, bei einer 3×200-Meter-Stafette drei zu je 200 Metern. Bei der Schwedenstafette (1000 Meter) sind die einzelnen Teilstrecken der vier Läufer 400, 300, 200 und 100 Meter. Das sind so die hauptsächlichsten Stafetten über die kurze Strecke. Außerdem gibt es noch Läufe in der verschiedenartigsten Zusammenstellung. Ein Gemisch von kurzen und mittleren Strecken ist die Olympische Stafette (1600 Meter). Zu einer Mannschaft für diese Stafette gehören vier Läufer, von denen der erste 800 Meter, der zweite und dritte je 200 Meter und der letzte 400 Meter zu durchlaufen hat.

Eine Stafette sei noch besonders erwähnt, die in Berlin ihren Ursprung hat und dort meist den Höhepunkt der Veranstaltungen bildet, die 2000, bzw. 3000-Meter-Stafette mit zehn Läufern und in beliebiger Aufstellung; sie kann natürlich nur auf einer Rundbahn ausgetragen werden. Die von jedem Läufer zurückzulegenden Teilstrecken sind nicht vorgeschrieben. Je nach der Art ihrer Läufer kann die Mannschaft oft oder selten den Stab wechseln. Neben Schnelligkeit ist bei dieser Stafette besonders Ausdauer erforderlich. Der Taktik ist der weiteste Spielraum gelassen. Auf die verschiedenste Art versuchen hier die Mannschaften zum Ziele zu gelangen. Eine Mannschaft wechselt sehr oft den Stab und läßt den einzelnen Läufer nur ganz kurze Strecken (50 bis 70 Meter) laufen; der einzelne kommt also im Verlauf des Rennens vier- bis fünfmal in den Besitz des Stabes. Bei einer Zeit von 6 Minuten 40 Sekunden für die 3000 Meter ist der Durchschnitt für 100 Meter etwa 13 Sekunden, eine Zeit also, die nur erreicht werden kann, wenn der einzelne Läufer jedesmal seine Teilstrecke mit der größten Geschwindigkeit durchläuft. Da ihm bis zum nächsten Lauf nur eine kurze Erholungszeit (noch nicht 1 Minute) bleibt, stellt diese Art des Wechsels an die Ausdauer und Kraft der Läufer die größten Anforderungen. Eine andere Mannschaft versucht dadurch zum Ziele zu gelangen, daß sie schwächere Läufer kürzere Strecken und kräftigere Läufer längere Strecken (200 bis 300 Meter)

durchlaufen läßt. Wieder eine andere Mannschaft weist jedem der zehn Läufer einen einmaligen Lauf von 300 Metern zu. Auch diese Art setzt eine gut vorbereitete und durchgebildete Mannschaft voraus. Viele Wege führen auch hierbei nach Rom. Aber nur der Sportleiter wird einigermaßen erfolgreich sein, der seine Läufer in bezug auf Schnelligkeit und Ausdauer genau kennt. Bahnen sind bei dieser Stafette für die einzelnen Mannschaften wie sonst bei den Läufen über die kurze Strecke nicht vorgeschrieben; der Verlauf ist etwa so wie beim Mittel- und Langstreckenlauf. Die schnelleren Läufer werden versuchen, die Innenkurve zu gewinnen.

Letzten Endes aber hängt der Erfolg bei den Stafetten über die kurze Strecke nicht nur von der Schnelligkeit der einzelnen Läufer, sondern von der Uebergabe des Stabes ab, was sich besonders bei im Lauf gleichwertigen Mannschaften zeigt. Wie oft ist nicht schon eine gute Läuferchar durch schlechten Stabwechsel um den Sieg gekommen! Läßt sich immerhin ein schlechter Wechsel manchmal noch durch schnelleren Lauf wieder ausgleichen, so ist dies beim Falllassen des Stabes fast ausgeschlossen. Zehn Meter und mehr ist die Mannschaft meist zurück, und die sind schwer aufzuholen. Eine Mannschaft kann nur gut werden, wenn neben den Laufübungen immer und immer wieder das Wechseln des Stabes fleißig geübt wird.

Zwei verschiedene Arten des Wechsels gibt es: den Wechsel bei der Gassen- oder Pendelstafette (Bilder 20 bis 23) und den Wechsel bei Stafetten auf fortlaufender Bahn (Bilder 24 und 25). Die Pendel- oder Gassenstafette ist wohl jetzt selten; sie bot aber in der früheren Zeit wegen der kleinen Raumverhältnisse die einzige Möglichkeit, diese Art Mannschaftswettkämpfe zum Austrag zu bringen. Aber noch heute ist sie dort üblich, wo die Vereine über kleine Plätze verfügen, die die Anlage einer Rundbahn nicht gestatten.

Jede Mannschaft hat auch bei der Pendel- oder Gassenstafette ihre eigene Bahn. In der Mitte der Bahn ist an beiden Enden ein Pfahl eingeschlagen, hinter dem der jedesmalige Stabwechsel erfolgt. Der folgende Läufer eilt also immer in entgegengesetzter Richtung wie der ankommende davon. Und daraus ergibt sich die besondere Schwierigkeit: zwei entgegengesetzte Kräfte, die des ankommenden Läufers und die des ablaufenden, sollen im kurzen Augenblick einen Austausch, den des Stabes, vollziehen. Und das ist nur möglich, wenn der ankommende Läufer, der kurz vor dem Pfahl den Stab weit vorstreckt, in dem Augenblick, wo der Ablaufende (er steht links neben dem Pfahl in einer Art Ausfallstellung und hält die rechte Hand geöffnet hinten um den Pfahl nach rechts herum) (Bild 21) den Stab erfäßt und den vorgestreckten Arm nach hinten gleiten läßt (Bild 22). Dadurch kommt der Stab einem Augenblick zum Stillstand — und der Ablaufende kann sicher zufassen. Unterstützt wird diese Bewegung noch dadurch, daß der ankommende Läufer am Pfahl

seinen Lauf plötzlich abstoppt, indem er den Oberkörper rückwärts reißt. Bleibt aber der Arm des ankommenden Läufers nach vorn gestreckt und stoppt er nicht ab, so bleibt die Gefahr, daß er durch seine Schwungkraft dem Ablaufenden den Stab wieder aus der Hand reißt. Diese Art des Stabwechsels ist die stehende.

Aber auch der fliegende Wechsel hat sich bei der Gassenstafette im Laufe der Zeit herausentwickelt. Der Ablaufende steht hierbei etwa drei bis vier Schritt vom Pfahl entfernt. Ist der ankommende Läufer in der Bahn noch etwa drei Schritt vom Pfahl entfernt, so läuft er leicht an, um möglichst nahe am Pfahl den Stab zu übernehmen. Unmittelbar am Pfahl wird ja selten gewechselt werden können; dies wird meist etwas davon entfernt der Fall sein. Dieser Nachteil wird aber wieder ausgeglichen durch das schnellere „Inschwungkommen“ des Ablaufenden. Weiter kommt noch hinzu, daß die dem Ablauf entgegenwirkende Kraft des ankommenden Läufers nicht so stark auf den Ablaufenden einwirkt. Voraussetzung aber auch hierbei ist, daß der ankommende Läufer in dem Augenblick des Erfassens des Stabes durch den Ablaufenden den Oberkörper zurückwirft und so den Stab einen Augenblick zum Stillstehen bringt, um ein sicheres Zugreifen seitens des Ablaufenden zu gewährleisten. (Bild 23.)

Man kann bald sagen, daß der Stafettenlauf in der Gasse noch mehr Übung und ein größeres Sichverstehen in bezug auf Uebergabe des Stabes erfordert als der Lauf auf fortlaufender Bahn.

Bei den Stafetten in fortlaufender Richtung muß die Abgabe des Stabes innerhalb eines genau markierten Raumes von 20 Metern erfolgen, der zehn Meter vor und zehn Meter hinter dem Ende der eigentlichen Teilstrecke liegt. (Bild 27.) Das heißt also, der 20-Meter-Raum beginnt z. B. bei einer kurzen Stafette mit Teilstrecken von je 100 Metern, für den zweiten Läufer 90 Meter vom Start des ersten Läufers entfernt. Der Raum ist sozusagen auch gleichzeitig eine Art markierter Anlauf für den folgenden Läufer. Dieser stellt sich am Beginn des Raumes auf und läuft an, sobald der Ankommende von ihm noch etwa fünf Meter entfernt ist. Wie schnell der Ablaufende antreten muß, richtet sich nach der Geschwindigkeit und Kraft des ankommenden Läufers. Hier das Richtige zu treffen, ist Sache andauernden Uebens. Ein kurzes Zaudern des ablaufenden Läufers ist nicht selten von entscheidender Bedeutung für den Lauf. Etwa nach 12 bis 15 Metern wird der Ablaufende die gleiche Geschwindigkeit erreicht haben wie der Ankommende, und nun erfolgt die Uebergabe des Stabes. (Bild 24 und 25.) Hat der ankommende Läufer den Ablaufenden nahezu eingeholt, so wirft er seinen Körper gewaltig nach vorn (Bild 24), um den Raum, der ihn noch von dem Ablaufenden trennt, auszugleichen und schiebt den Stab in die geöffnete, rückwärts gehaltene Hand desselben. Ein guter Stabwechsel ist derart, daß der ankommende Läufer sein Letztes hergeben muß,

um den Ablaufenden noch zu erreichen; der Stab muß ohne Nachlassen der Geschwindigkeit von Mann zu Mann weitergegeben werden. Das will natürlich fleißig geübt sein und erfordert ein gutes Sichverstehen der Läufer.

Sin und wieder sieht man noch eine Art des Wechsels, für die eigentlich jede Art der Begründung fehlt. Der ankommende Läufer läuft an dem Ablaufenden vorbei, der den Stab erfaßt hat und sich mitziehen läßt. Man glaubt, dadurch komme der Ablaufende schneller in Schwung. Diese Ansicht ist irrig. Beobachtet man genau solch einen Wechsel, so wird man sich leicht davon überzeugen. Erstens wird der Ankommende im Lauf stark gehemmt, dann aber kommt der Ablaufende statt in Schwung aus dem Takt, falls er auch schon eine geringe Geschwindigkeit erreicht hat, und zwar durch den Zug des Ankommenden nach vorn. Der Ablaufende kann dadurch leicht straucheln.

Während bei der Pendelstafette der Stab immer von der rechten Hand an die rechte Hand oder auch von der linken Hand an die linke abgegeben wird, erfolgt dies bei der Stafette in fortlaufender Richtung umgekehrt, denn sonst würde der ankommende Läufer dem anderen in die „Hacken“ treten. Der Startende faßt den Stab mit der linken Hand am unteren Ende und gibt ihn an den folgenden Läufer in die rechte Hand so ab, daß dieser den Stab am oberen Ende erfassen kann. Bis kurz vor dem 20-Meter-Raum des nächsten Läufers behält er den Stab in der rechten Hand und wechselt dann schnell in die linke Hand, so daß er das untere Ende faßt, gibt dann wieder an die rechte Hand des nächsten Läufers ab und so fort (Bild 25). Der Stab sollte mindestens 30 Zentimeter lang sein bei etwa 3 Zentimeter Durchmesser, um dem den Stab abnehmenden Läufer ein besseres Zugreifen zu ermöglichen.

Eine Schwierigkeit bei den Stafettenläufen auf der Rundbahn bilden die Kurven. Beim Einbiegen in die Kurve wird der Körper nach innen geneigt (Bild 26) und der Schritt etwas verkürzt. Das innere, auf unserem Bilde das linke Bein, fühlt gewissermaßen über den Erdboden dahin, während das äußere Bein kräftig zutritt, um die nach außen strebende Kraft des Körpers in der Bahn zu erhalten.

Uebt man den Stafettenwechsel ein, so hüte man sich davor, die Läufer in Abständen von etwa 30 bis 40 Metern aufzustellen. Im Weltkampf wird dann diese Art des Uebens der Verlager sein, weil nämlich der Ablaufende ständig die Kraft des Ankommenden überschätzen wird. Er wird früher loslaufen und muß dann im Anlauf stoppen, um den anderen herankommen zu lassen. Das kommt eben von der unrichtigen Übung mit nur 40-Meter-Läufen. Da hat man natürlich noch einen kraftvolleren Lauf als am Ende einer Strecke von 100 Metern. Sollen die Läufer sich in bezug auf den Stab-

wechsel besser verstehen lernen, so muß auch die ganze Teilstrecke an den Übungstagen durchlaufen werden. Geht es anfangs auch nicht so schnell, so wird bei verständigem Ueben die Geschwindigkeit mit der Zeit doch am Ende der Teilstrecke eine größere. Die Läufer haben außerdem noch den Vorteil der Kräftigung des Körpers und der Erhöhung der Ausdauer.

Einteilungen von Stafettenbahnen.

Liegen bei der Laufstrecke in gerader Richtung Start und Ziel für alle Bahnen auf gleicher Höhe, so ist dies auf der Rundbahn anders. Das Ziel muß auch hier für alle Bahnen eine gerade sein. Von hier aus ist jede Bahn für sich rückwärts zum Start hin auszumessen, damit die einzelnen Teilstrecken und der Start für jede Bahn festgelegt werden können. Ist die Rundbahn sehr breit, so daß man sechs Bahnen für Stafettenläufe anlegen kann, so erfordert das Ausmessen der einzelnen Bahnen viel Zeit. Man kann die einzelnen Teilstrecken auch auf einfachere Art ermitteln. Zuerst werden die einzelnen Bahnen von der Innenkante aus durch weißes Band oder Kalkmilch festgelegt. Jede Bahn soll 1,20 Meter breit sein. Gemessen wird jede Bahn 30 Zentimeter von der Innenkante derselben aus. Zur Festlegung der einzelnen Teilstrecken mißt man rückwärts vom Ziel aus die Strecke aus, und zwar nur für die innere und äußere Bahn. Verbindet man diese beiden Punkte durch eine gerade Linie, in Bild 27 mit *f* bezeichnet, so hat man damit auch gleichzeitig die Teilstrecken für die zwischen der inneren und äußeren Bahn liegenden Bahnen.

Bahnen müssen markiert sein bei den Stafetten über kurze Strecken (4×100 , 3×200 , 10×100 Meter) und Schwedenstafetten. Bei der olympischen und der 2000- bzw. 3000-Meter-Stafette mit beliebigem Wechsel ist dies nicht erforderlich.



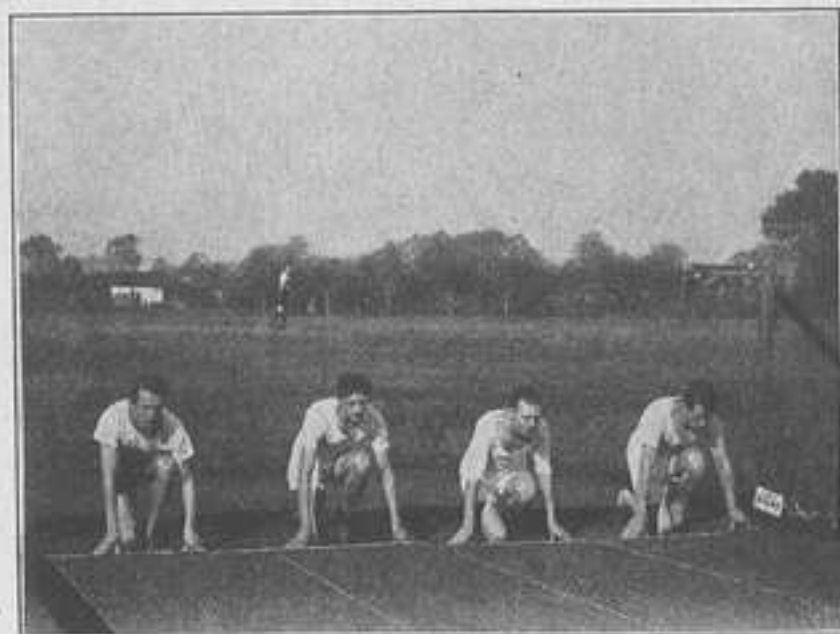
a b c d

Bild 1. Vorübung zum Lauf: Vorschnellen der Knie und Vorbringen der Arme und Schultern. d führt die Übung gut aus; Knie und Arme sind richtig vorgebracht. Auch das Vorbringen der Schulter ist gut, während sie bei a, b und c ausbleibt. Die Beinarbeit von a und c ist gut, b führt das Knie einwärts (falsch).



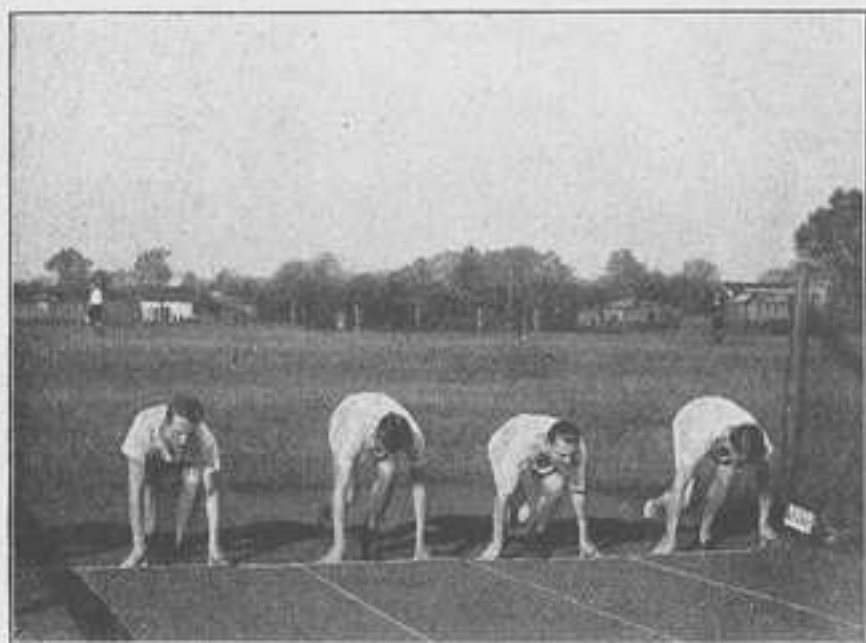
a b c d

Bild 2. Vorübung zum Lauf: Hochziehen der Oberschenkel. d macht es richtig, c springt etwas, versucht aber die Knie nach vorn zu bringen. b springt ebenfalls, führt aber ferner noch die Knie nach außen (falsch); er weicht mit den Knien von der geraden Linie von der Fußspitze zur Hüfte ab. a führt die Beine in gerader Linie, die Abdruckstellen liegen aber nicht nebeneinander, sie entfernen sich nach außen (falsch).



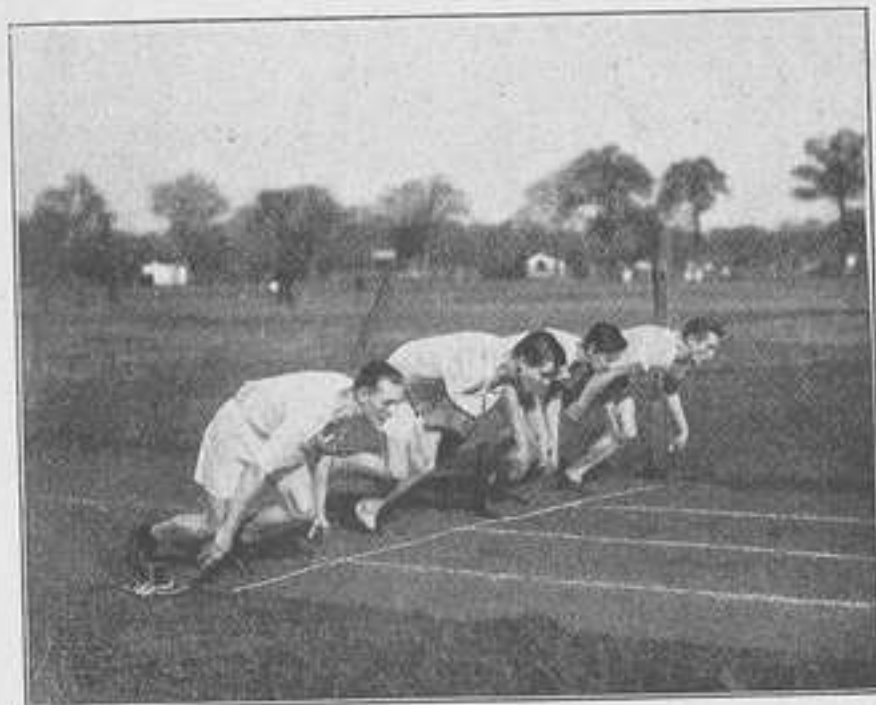
a b c d

Bild 3. Start, Kommando: „Auf die Plätze“. Das Stützen der Hände auf der Mallinie ist bei allen richtig. Sie sollen aber nur schulterbreit auseinander sein; das macht nur a richtig (der linke Arm ist infolge Kriegsverletzung nicht gestreckt), bei den übrigen sind die Arme zu weit auseinander.



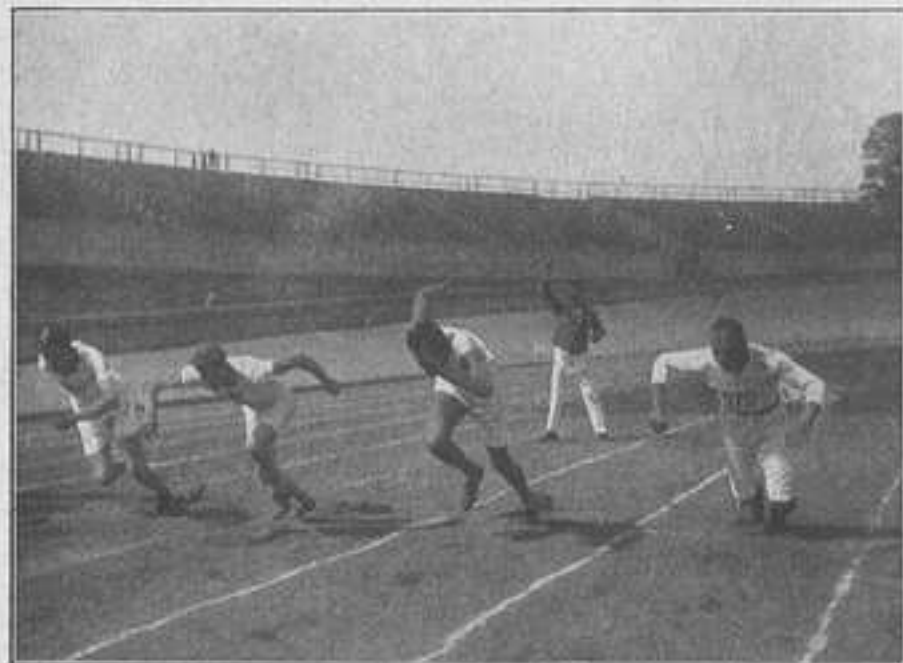
a b c d

Bild 4. Start, Kommando: „Fertig“. Gefäß und Schulter sollen auf gleicher Höhe sein. b und d sind mit dem Gefäß zu hoch; würden sie das vordere Bein mehr nach vorn bringen, wie es c macht, wäre es richtig, so aber wird sich der Körper nach dem Startschuß zu schnell aufrichten (falsch). a hat den Körper noch nicht weit genug nach vorn gebracht, denn sonst müßte das vordere Bein weiter vorn sein; er wird mit dem Schuß dies erst noch machen müssen, verliert also Zeit. c macht dies richtig.



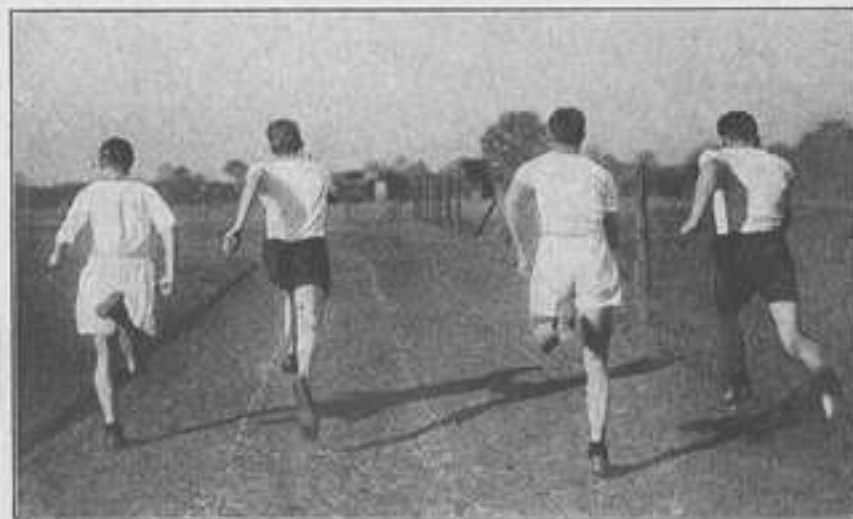
a b c d

Bild 5. Start, Schuß. Die Haltung des Oberkörpers ist bei allen gut. b drückt energisch ab, Vorbringen des hinteren Beines und Armtätigkeit sind gut. Bei d müßte in dieser Haltung schon das hintere Bein vorn sein, wie bei b. a hat auf den Schuß nicht sogleich reagiert, kommt zu spät ab.



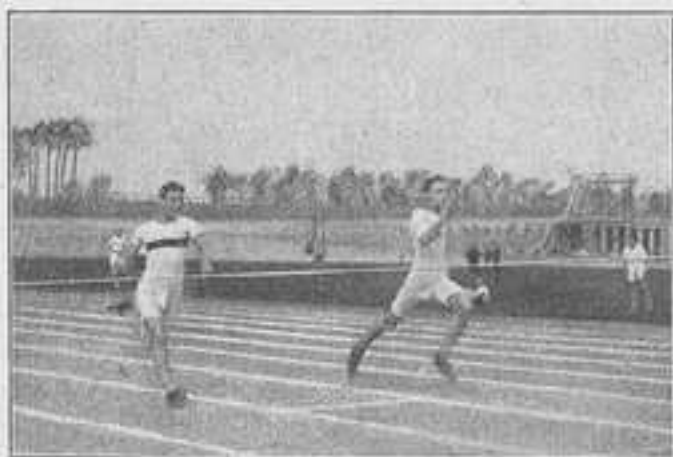
a b c d

Bild 6. Start, Schuß, einen Augenblick später wie Bild 5. c ist schneller abgekommen wie die übrigen; er wird den ersten Schritt früher als die anderen machen, die nach dem Schuß später weggekommen sind. Das ist aus deren Bein- und Armhaltung ersichtlich. c streckt nun das abstoßende, linke Bein weiter und zieht den rechten Oberschenkel noch mehr an. c reißt gut den linken Arm nach hinten, entlastet dadurch das rechte Bein und kann so den Oberschenkel stärker anziehen. d schwingt die Arme seitwärts, vom Körper ab (falsch).



a b c d

Bild 7. Laufhaltung von hinten. Nur b zeigt die richtige Laufhaltung, der ganze Körper strebt nach vorn, die gerade Linie des abstoßenden Beines von der Fußspitze zur Hüfte kommt gut zum Ausdruck, auch die Drehung des Körpers um die Längsachse, unterstützt durch den zurückgeschwungenen hinteren Arm ist gut. a und c zeigen, wie es nicht gemacht werden soll, sie ziehen die Oberschenkel nicht zur Brust an, werfen statt dessen die Unterschenkel nach hinten.



a

b

Bild 8. Ziellauf. Die Aufnahme bringt bei b besonders gut die Kraftäußerung, das Streben nach vorn zum Ausdruck. Die Bein-
arbeit ist gut, der Oberschenkel des vorderen Beines ist zwar schon
in der Abwärtsbewegung, läßt aber doch erkennen, daß der Ober-
schenkel gut angezogen wurde. Die Streckung des abstoßenden Beines
ist gut. Auch die Kopfhaltung (Kinn leicht angezogen) und die Arm-
arbeit ist richtig, nur müßte der Oberkörper etwas mehr nach vorn
geneigt sein. a hat den Kampf aufgegeben und stoppt ab. Das
Bild zeigt, wie bei ihm das vordere Bein mehr als Stütze wirkt. Der
Oberschenkel des anderen Beines ist nicht kräftig zur Brust angezogen
worden, der Unterschenkel schwingt daher rückwärts zum Gefäß.

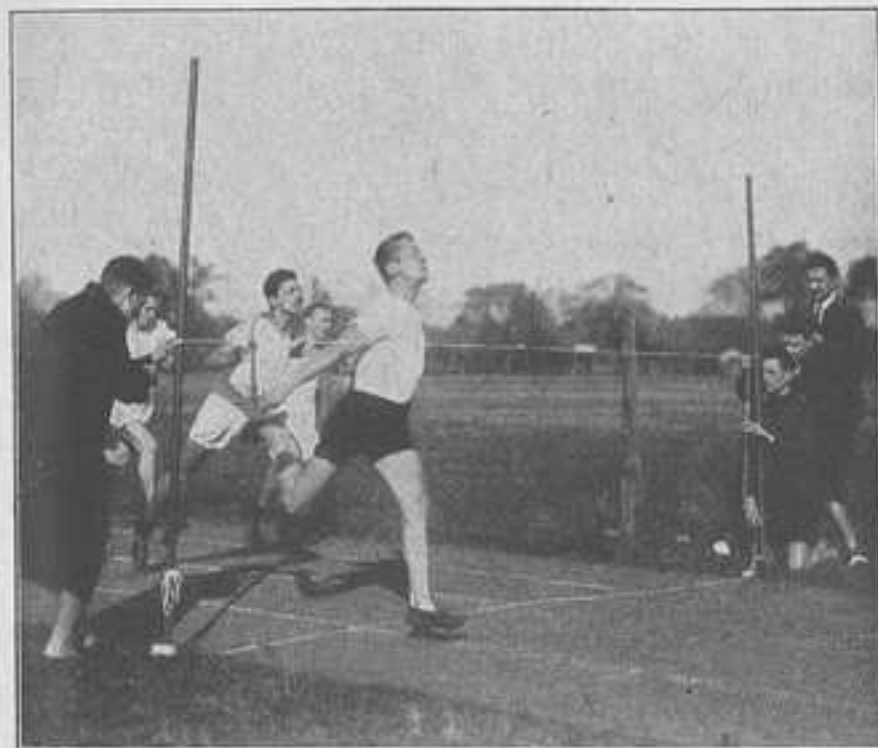


Bild 9. Ziellauf. Der erste Läufer bringt die Brust gut vor. Er
hat vor dem Ziel abgestoppt, da die anderen Läufer so weit zurück-
blieben, daß ihm der Sieg nicht mehr zu nehmen war. Der zweite
Läufer mußte noch einmal kräftig abtreten und dann erst das Ziel-
bandwerfen ausführen. Die Zeitnehmer stehen hier richtig. Jeder
kann seinen Läufer gut abstoppen. Das Auge nimmt die beiden Ziel-
stangen aufs „Korn“. Erscheint der erste Läufer in dieser Linie, so
schaltet der betreffende Zeitnehmer die Stoppuhr aus. Beim zweiten
Läufer der nächste usw.



a b c

Bild 10. Ziellauf. Ein scharfer Endkampf. a tritt bis zum Zielband out durch, trifft einen Augenblick später das Band mit der rechten Brustseite; er zeigt auch gut das Schenkelanziehen. Falsch ist das Zurückwerfen des Kopfes, wodurch die Streckung des Körpers nach vorn zum Band nicht unterstützt wird. b zeigt, wie das Ziellaufen nicht gemacht werden soll: den Sprung. c hat die Haltung verloren, der Kopf ist zurückgeworfen, wodurch auch der Oberkörper zu sehr aufgerichtet, ja sogar rückwärts gebeugt ist; die Bauchmuskeln sind ausgespannt und können den Oberkörper nicht nach vorn bringen.



a b c

Bild 11. Mittelfreckenlauf. Es wirkt hier besonders die verhaltene Kraft, die ruhige Art des Laufes bei a und b. Die Füße werden richtig aufgesetzt. Gut festgehalten ist das nicht zu hohe Anziehen des Unterschenkels des hinteren Beines. c bringt den Unterschenkel des vorderen, rechten Beines zu weit nach vorn, der Schritt wird dadurch übernatürlich lang.



Bild 12. Mittelfrechenlauf. Gut zum Ausdruck ist hier gebracht, daß der Abdruck des abstoßenden, linken Beines mit der Fußspitze erfolgt.



Bild 13. Mittelfrechenlauf. Der nächste Moment von Bild 12. Der Abdruck des abstoßenden linken Beines und die Streckung desselben sind gut festgehalten. Der Oberschenkel des rechten Beines ist nicht höher zur Brust angezogen wie in Bild 12, dafür ist aber richtig der Unterschenkel nach vorn gebracht worden.



Bild 14. Mittelfrechenlauf. Die Läufer sind im ersten Teil der Strecke, daher noch das geschlossene Feld. Bein- und Armarbeit ist gut.



a b c

Bild 15. Mittelfrechenlauf. Das Feld beginnt sich auseinanderzuziehen. a greift an und versucht im kurzen Spurt an b vorbeizukommen. c ist eingeschlossen worden. Um nach vorn zu kommen, wird er zurückbleiben müssen, um dann nach außen vorbeizugehen, was Zeit- und Wegverlängerung bedeutet, falls sich ihm vorn nicht eine Möglichkeit zum Durchschlüpfen bietet.



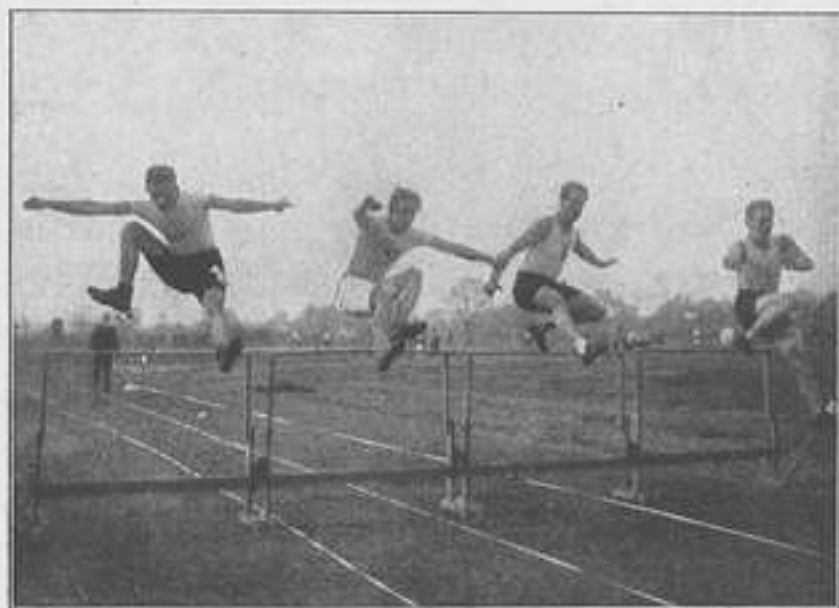
a b c d

Bild 16. Langstreckenlauf. b setzt den Fuß richtig auf. c hat zu langen Schritt. Bei allen Läufern ist der Unterschenkel des hinteren Beines zu weit hoch geworfen.



a b c

Bild 17. Vorübung zum Hürdenlauf. b führt die Übung richtig und gut aus. a und c sind Anfänger, daher die mehr angestrenzte Haltung. a muß, statt den Oberkörper nach links zu neigen, dies nach der rechten Seite hin tun, wie b. Springt er so über die Hürde, dann verliert er das Gleichgewicht. Bei c mangelt es an der Beweglichkeit in den Hüften; der Oberkörper muß mehr vorn auf dem Oberschenkel liegen.



a b c d

Bild 18. Ein Hürdenlauf aus der ersten Zeit unserer sportlichen Betätigung. a und b führen einen reinen Sprung aus, nur keinen Hürdensprung. c zeigt wenigstens die ersten Anlagen für einen Hürdensprung. Das Vorbringen des Schwungbeines ist richtig ausgeführt. Er springt aber zu hoch, weil der Unterschenkel des Sprungbeines statt seitwärts mitzureißen nach unten hängt.



Bild d.

Der Läufer hat den ersten Schritt ausgeführt und liegt ungefähr bei 3,20 Meter hinter der Hürde, und ist hier 2,20 Meter lang. Der zweite Schritt, mit dem rechten Bein, würde ungefähr bei 5,50 Meter liegen. Der dritte Schritt mit dem linken Bein liegt dann bei 7 Meter, und vom linken Bein aus erfolgt wieder der Absprung. (Leider war es nicht möglich, die drei Schritte zwischen den Hürden festzuhalten. Aber an Bild 4 sieht man schon, daß es nicht sehr schwer ist, mit drei Schritten zwischen den Hürden durchzukommen. Rechnet man auf den Sprung 3,50 Meter, so bleiben für die drei Schritte nur noch 5,50 Meter übrig.

Bild 19: Der Hürdenlauf.



Bild c.

Das rechte Bein faßt ungefähr bei 1,60 Meter hinter der Hürde Boden. Das Knie des Sprungbeines wird nach vorn innen zur Brust gezogen, um zum ersten Schritt auszuholen. Dieser ist in der Regel durch den Schwung des Niederkommens am längsten.



Bild b.

Nach dem Absprung wird der Oberschenkel des Sprungbeines sofort ruckhaft zum Oberkörper seitwärts nachgehockt. Der Ober- und der Unterschenkel liegen wagerecht über der Hürde. Der linke Arm ist zurückgenommen, um den Körper auszubalancieren. Der Körper richtet sich wieder auf und das rechte Bein greift nach unten.



Bild a.

Der Läufer springt ungefähr 2 Meter vor der Hürde ab, also bei der Meterzahl 7. Das Schwungbein ist fast gestreckt zur Hürde vorgebracht, der Oberkörper ist scharf zum Oberschenkel des Schwungbeines hin geneigt. Die Arme sind seitwärts geschwungen, um das Gleichgewicht zu erhalten.



Bild 20 und 21. Stabwechsel bei der Pendelstafette. Bild 20: Der Wechsel ohne Pfahl. Vorgeschrieben war hierbei, daß der Stab die Mittlinie erreicht haben muß, ehe der folgende Läufer fortlaufen durfte. Dabei war natürlich der „Schiebung“ Tor und Tür geöffnet, und das Bild hält ja auch eine gelinde Form derselben fest. Durch den Wechsel hinter dem Pfahl ist der Lauf einwandfreier geworden. (Ueber Bild 22 und 23 siehe Seite 45.)



Bild 22 und 23. Stabwechsel bei der Pendelstafette.

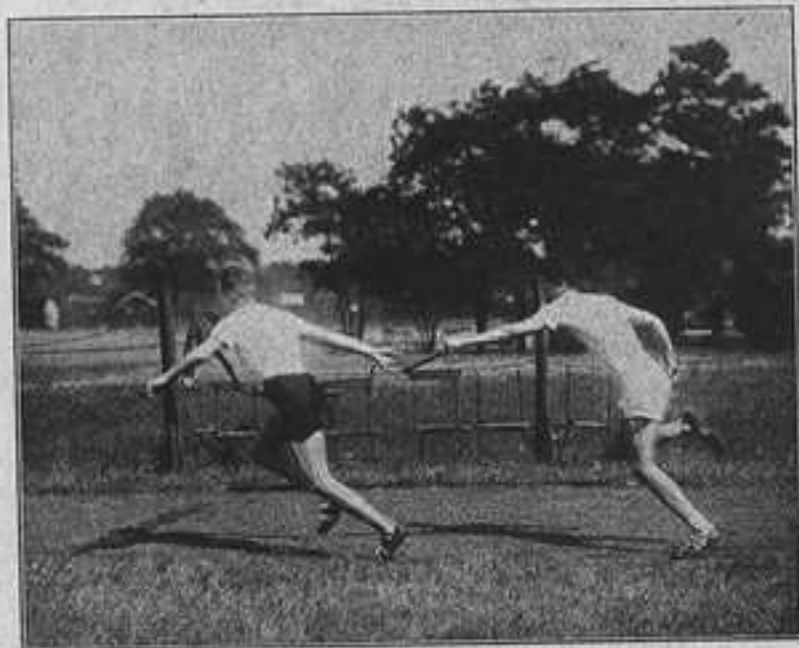


Bild 24. Stabwechsel beim Stafettenlauf in fortlaufender Richtung. In Bild 24 wirft der ankommende Läufer seinen Körper gewaltig nach vorn, um den Raum zwischen sich und dem Ablaufenden, der schon ziemlich die gleiche Geschwindigkeit wie er hat, schneller auszugleichen und dem Ablaufenden den Stab in die geöffnete rechte Hand zu schieben.



Bild 25. Stabwechsel beim Stafettenlauf in fortlaufender Richtung. Einen Moment später; der Ablaufende hat den Stab übernommen. Gut festgehalten ist die Arbeit des ankommenden Läufers. Um ein Vornüberfallen durch die starke Streckung des Körpers nach vorn (Bild 24) zu verhindern, macht er einen langen Schritt. Der dunkle Streifen links auf der Bahn zeigt das Ende des 20-Meter-Raumes, innerhalb dessen der Stab gewechselt sein muß.



Bild 26. Kurvenlaufen. Die Läufer sind im ersten Drittel der Kurve. Dies ist die schwierigste Stelle, weil der Schwung aus der Geraden sehr groß ist. Man sieht deutlich die nach Innen geneigten Körper. Der Mittelläufer setzt alles daran, um den Innenläufer zu überholen; der nach außen treibende Schwung ist zu groß, er kann die Innenkante nicht halten, und es fehlt nicht viel, so gerät er in die Bahn seines rechten Nebenmannes, was natürlich zur Disqualifikation führt.

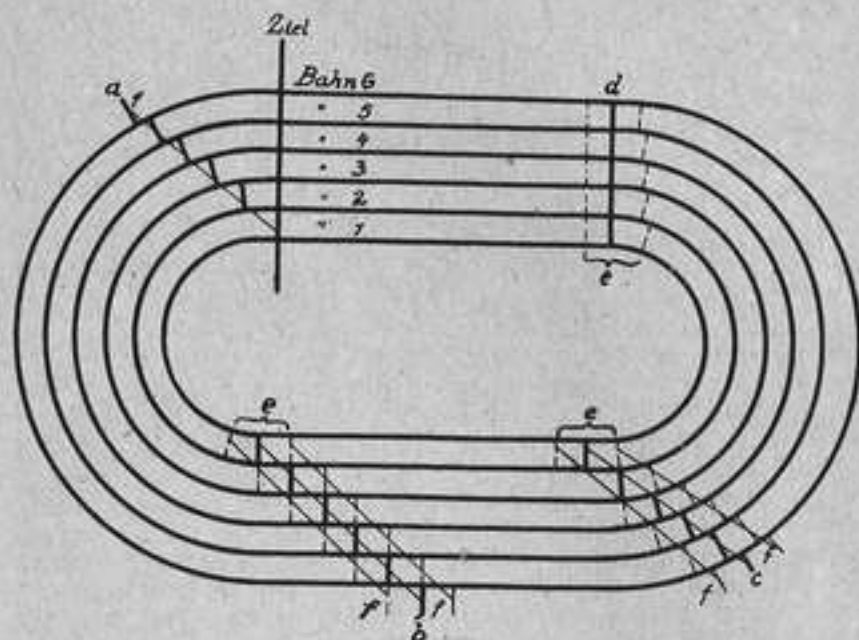


Bild 27. Skizze einer Rundbahn von 400 Meter mit Einteilung der Stafettenbahnen.

- a Start bei einer 4×100 -Meter-Stafette
 b 1. Teilstrecke, Wechsel des 2. Läufers
 c 2. Teilstrecke, Wechsel des 3. Läufers
 d 3. Teilstrecke, Wechsel des 4. Läufers
 e 20-Meter-Raum (10 Meter vor und 10 Meter hinter dem Ende der eigentlichen Teilstrecke).
 f Hilfslinie zur Ermittlung der Teilstrecken der Bahnen.
- } sind durch Schilder an der
 Innenseite der Rundbahn
 zu kennzeichnen.



II. Teil.

Die Sprungübungen.

Der Hochsprung mit Anlauf.

Man kann wohl mit Bestimmtheit behaupten, daß das Hochspringen mit und ohne Anlauf ein ganz gehäufiges Teil technisches Können voraussetzt, wenn etwas Gutes herauskommen soll. Und gerade die Technik ist es, die den meisten Springern am nötigsten fehlt, ohne daß es von diesen eingesehen wird. Und kommt dann die Einsicht, ist es gewöhnlich zu spät. Das heißt, zu spät wird es nie, aber die Betreffenden bringen es schwer fertig, einmal eine Zeitlang auf jegliche Leistung zu verzichten, um die anerkannt bessere Technik zu erlernen. Es ist bekannt, daß man beim Erlernen einer anderen Methode von vorn anfangen muß und bei weitem nicht die sonst erreichten Leistungen bewältigt. Diese Lehrzeit muß aber konsequent durchgesehen werden, ohne auch nur einen Sprung nach der alten Methode auszuführen, um noch einmal zu versuchen, ob man auch noch die frühere Leistung erreicht. Die beste Zeit zum Umlernen ist der Spätherbst und der Winter. Vor allem soll ein Anfänger oder Jugendlerner gar nicht erst etwas Unzweckmäßiges lernen, sondern stets darauf bedacht sein, von den Besten das Beste zu erlernen, und vom Sportlehrer darauf hingewiesen werden, wie man dies oder jenes am leichtesten für sich zumeist machen kann. Es sei aber ganz besonders darauf hingewiesen, daß bei allen Sprungübungen die Mitarbeit des Oberkörpers mindestens ebenso wichtig ist als die der Beine. Wer also glaubt mit den Schenkeln allein springen zu wollen, wird es nie zu etwas Gutem bringen. Man übe darum nicht nur Beintechnik, sondern wende seine Aufmerksamkeit auch darauf, wie man auch die Kräfte seines Oberkörpers vorteilhaft verwenden kann. Der Ausdruck „Technik“ bedeutet im leichtathletischen Sinne weiter nichts, als möglichst rationelles Zusammenarbeiten sämtlicher Körperteile nach einer Richtung hin. Bekanntlich wird jetzt nicht mehr ein Sprungbrett und eine Sprungschürze benutzt, sondern es wird jetzt vom flachen Erdboden und über eine Latte gesprungen. Es gelten nicht die auf den Ständern angegebenen Zahlen als Bestleistungen, sondern die beste erreichte