

L a u f e n u n d G e h e n



Olympia- heft

Nr.
8

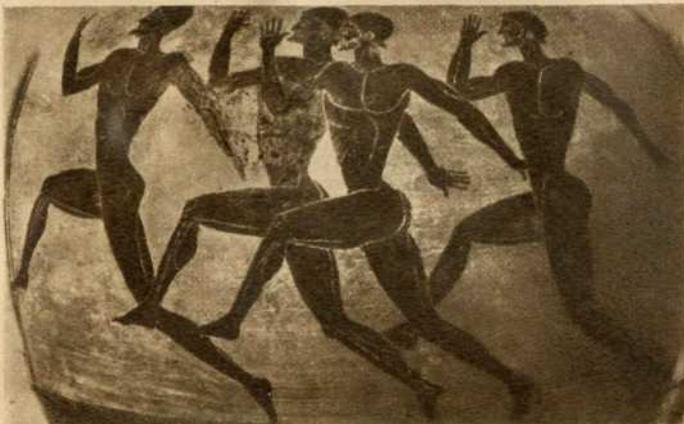
10 Pf.

Laufen und Gehen



Zu diesem Heft lieferten Photos:
E. Grig / Hans Henschke / Historia-
Photo / Keystone View Company /
Presse-Bild-Zentrale / G. Kiebiak /
Schirner-Sportbild / Wide World /
sämtlich in Berlin / Runo Sturm,
München

In Gemeinschaft mit dem Reichsportführer herausgegeben vom
Propaganda - Ausschuß für die Olympischen Spiele Berlin 1936
Amt für Sportwerbung



Vier Läufer auf einer panathenäischen Preisamphora, dem Ehrenpreis des Siegers im olympischen Wettkampf (6. Jahrhundert v. Chr.)

Laufen und Gehen in der Geschichte

Man geht wohl nicht fehl in der Annahme, daß das Gehen und Laufen als natürlichste aller Bewegungen so alt ist wie die Menschheit selbst. Die Beine waren das einzige Verkehrsmittel für den Menschen in seinem Urzustand, sie ermöglichten ihm die Suche nach der Nahrung, die Verfolgung und Flucht im Kampf gegen Tier und Mensch. Gehen und Laufen waren also ursprünglich unentbehrliche Brauchformen des täglichen Lebens und hatten mit Sport in unserem Sinne nichts zu tun.

Wir können nicht sagen, zu welchem Zeitpunkt in den verschiedenen Gegenden aus dem zweckgerichteten Lauf ein sportlicher wurde, d. h. also ein Lauf, den man nur aus Freude an der Leistung und am Kampf ausübte. Aber ein Blick auf primitive Völker, die heute noch außerhalb jeder internationalen Sportorganisationen stehen, zeigt uns, daß der Lauf schon auf einer sehr tiefen Kulturstufe neben anderen körperlichen Übungen eine große

Rolle spielt. So veranstalteten z. B. die im nördlichen Mexiko ansässigen Tarahumara Mannschaftswettkäufe über Strecken bis zu 273 km, die von jedem Teilnehmer ohne Unterbrechung zurückgelegt werden. Wettkäufe sind überhaupt bei ziemlich allen Völkern der erste und allgemein verbreitete Sport, der zum mindesten von der Jugend betrieben wird. Darum kann man also auch annehmen, daß der Lauf als sportlicher Wettkampf älter ist als unsere geschichtliche Forschung.

Erst die Literatur und die teilweise durch Ausgrabungen zutage geförderten Kunstschätze und Kulturreste der Griechen stellen den Anfang der Sportgeschichte dar. Die Vasenbilder zeigen uns, daß vor etwa zweieinhalb Jahrtausenden in Griechenland neben Wagenrennen, Pferderennen, Boxen, Ringen, Wurf und Sprung auch der Lauf gepflegt wurde. Ja, bei den ersten 13 Olympischen Spielen (776 bis 728 v. Chr.) war der Stadionlauf (192 m) überhaupt der einzige Wettkampf. Erst später wurde der Doppellauf (zwei Stadien = 384 m), der Dauerlauf (4 bis 5 km), der Waffenlauf und andere Wettkämpfe eingeführt. Man lief im tiefen Sand, barfuß, später ganz nackt, auf einer geraden Strecke mit Wendepunkt. Der Start erfolgte aus dem Stand von Steinschwällen aus. — Bei anderen alten Kulturvölkern



Wettlaufen, Kupferstich aus dem Jahre 1793



Laufender Tarahumara-Indianer durchquert auf seiner Strecke von manchmal 273 km einen Fluß

monische Körperbildung länger als ein Jahrtausend vergessen. Nur der Ritterstand trieb im Mittelalter planmäßig Leibesübungen, und zwar neben den „sieben Behendigkeiten“ (Reiten, Schwimmen, Schießen, Klettern, Turnieren, Ringen, Hofieren) auch Laufen, Springen, Steinstoßen und Ballspiele. Die vornehmsten und reichsten Bürger waren bemüht, die Lebensgewohnheiten des Ritterstandes nachzuahmen; die

(Ägyptern, Assyriern, Persern, Römern) hatte der Sport nicht die gleiche überragende Bedeutung in der Gesamterziehung, wohl aber diente er der Kriegsertüchtigung.

Aber den Sport der Germanen wissen wir wenig. Neben spärlichen Aufzeichnungen römischer Schriftsteller dienen uns nur die mündlich überlieferten Heldenlieder als Quellen (z. B. Wettlauf Siegfrieds gegen Hagen und Gunther). Reiten und Jagen, Werfen und Stoßen, Schwimmen, Springen und Laufen waren die beliebtesten Sportarten der Germanen.

Nach dem Untergang der antiken

Welt wurde jede harmonische Körperbildung länger als ein Jahrtausend vergessen. Nur der Ritterstand trieb im Mittelalter planmäßig Leibesübungen, und zwar neben den „sieben Behendigkeiten“ (Reiten, Schwimmen, Schießen, Klettern, Turnieren, Ringen, Hofieren) auch Laufen, Springen, Steinstoßen und Ballspiele. Die vornehmsten und reichsten Bürger waren bemüht, die Lebensgewohnheiten des Ritterstandes nachzuahmen; die



Der Waldlauf ist sozusagen der Spaziergang der Leichtathleten, wenigstens solange, wie er kein „Waldrennen“ wird

Bauern aber suchten in der Pflege ihrer Spiele, Tänze und volkstümlichen Sportarten (Lauf, Wurf, Sprung) nur gelegentliche Zerstreuungen. Erst die italienischen Humanisten des 15. und 16. Jahrhunderts wiesen auf das antike Vorbild der harmonischen Bildung des Körpers und des Geistes hin. Auch die deutschen Humanisten gaben im 16. und 17. Jahrhundert wertvolle Anregungen. Das Verdienst aber, diese Ideen in die Tat umgesetzt zu haben, gebührt den deutschen Philanthropen (Basjedow, Salzmann, GutsMuths), die am Ende des 18. Jahrhunderts begannen, die einseitige Verstandesbildung nach klassischem Vorbild auf den ganzen Menschen zu erweitern. Ihr Nachfolger, Friedrich Ludwig Jahn, stellte sein Turnen, das er von allen und nicht nur von Schülern betrieben wissen wollte, in den Dienst vaterländischer Aufgaben. Auf dem 1811 eröffneten Turnplatz in der Hasenheide bei Berlin wurden unter freiem Himmel auch die volkstümlichen Übungen des Gehens und Laufens betrieben. Die politischen Verhältnisse der nächsten Jahrzehnte aber zwangen

die Turner, sich in die Hallen zurückzuziehen und gerade die natürlichsten Übungen (Lauf, Wurf, Sprung) zu vernachlässigen. Erst am Ende des 19. Jahrhunderts erwachte die Spiel- und Sportbewegung und entwickelte sich als natürliche Reaktion gegen ungesunde Arbeitsbedingungen dort am schnellsten, wo die Industrialisierung am stärksten war. Auch die seit 1896 bestehenden Olympischen Spiele haben dem Sport in allen beteiligten Ländern starken Aufschwung verliehen. Die Leichtathletik, als Kernstück aller Olympischen Spiele, hat in Deutschland ihre besondere Pflege erfahren durch die 1898 gegründete Deutsche Sportbehörde für Leichtathletik (jetzt: Fachamt für Leichtathletik im Reichsbund für Leibesübungen).

Der Wert des Laufens und Gehens

Es ist behauptet worden, daß neben der Sprache die Erlernung des aufrechten Ganges die schwierigste Aufgabe in der Entwicklung jedes Kindes sei. Tatsächlich ist schon das Stehen, erst recht das Gehen, eine außerordentlich komplizierte Gleichgewichtsübung, deren Schwierigkeit uns durch tägliche Gewohnheit nur nicht mehr zum Bewußtsein kommt. Es ist erwiesen, daß Herz- und Lungenätigkeit beim Sitzen stärker als beim Liegen, beim Stehen stärker als beim Sitzen, beim Gehen stärker als beim Stehen sind. Am heftigsten aber arbeiten Herz und Lunge beim Lauf. Wer diese Tatsache nicht glaubt, braucht nur seinen Puls zu zählen. Die hohe Pulszahl bei intensiver Bewegung ist nun durchaus nicht schädlich, wie ängstliche Leute glauben, im Gegenteil, das Herz wird kräftiger, es paßt sich den erhöhten Anforderungen an. Die Lunge wird durch das tiefe Atmen beim Lauf gesäubert von allen Restbeständen verbrauchter Luft. Hand in Hand mit dieser Erstickung der inneren Organe beim Gehen und Laufen geht die Kräftigung der Rumpf-, Becken- und Beinmuskulatur.

Wer jedoch den Wert des Sports nur nach seinen gesundheitlichen Vorteilen mißt, vergißt etwas sehr Wichtiges: das Erlebnis! Was es heißt, im Bewußtsein seiner Gesundheit sich von eigener Kraft getragen zu fühlen, das kann im Zeitalter des Verkehrs nur der Mensch verstehen, der selbst sportliches Laufen pflegt. Einerteil, ob man auf der Bahn mit äußerster Energie vorwärtstürmt und



Borchmeyer beim Kommando „Auf die Plätze!“
 Richtige Verteilung der Startgruben und sicherer Stütz der Hände.
 Beide Füße zeigen nach vorn.
 volle Lockerung und Konzentration — das wichtigste Gebot!



Jonath-Bochum,
3. Sieger
im 100-m-Lauf
in Los Angeles,
beim „Schuß“.
Der Oberkörper lag
bei „Fertig!“
in richtiger Lage,
so konnte die Bein-
streckung den Körper
voll treffen.
Das rechte Bein
ist dabei, so schnell
wie möglich wieder
Boden für einen
neuen Streckimpuls
zu fassen.
Die Armarbeit
ist ausgeglichen

um Zentimeter
siegt, oder ob
man leicht und
federnd durch
den verschneiten
Wald läuft, im-
mer bleibt ein
Gefühl beglück-
tender Freude

zurück. Eine Freude, die sich deutlich in einem Gedicht des 1915 in
Rußland gefallenen Sportsmannes Maleffa widerspiegelt:

Der Wald ist unser, der Wald ist mein,
Am schönsten ist er im Mondenschein,
Wenn Nebelgrau in den Tiefen liegt,
Das Auge späht, und der Dornbusch fliegt
über die Erde, so wintertalt —
So lieb ich den Wald!

Schön und erlebnisreich sind auch andere Sports. Was aber dem
Lauf eine Sonderstellung gibt, ist die Tatsache, daß er die un-
entbehrliche Grundlage für fast alle anderen Sportarten ist.
Schnelligkeit und Ausdauer, durch Lauftraining erworben, sind



immer von großem Vorteil. Und
so kann man sich denn für Fuß-
baller, Handballer, Hockey- und
Rugbyspieler, Radfahrer, Skiläu-
fer, Eisläufer, Ruderer, Schwim-
mer, Boxer und viele andere
Sportler keine bessere Ergänzung
denken.

Was gehört denn alles zum
Lauf? „Muß man nicht zum Lauf
befonders veranlagt sein?
Lange Beine usw. . . .“ So hört
man die vorsichtigen Leute fragen.
Nun, eins ist Bedingung, gesunde
Organe und heile Gliedmaßen. Der
Sportarzt wird dir sagen, ob du
unbeforgt das Lauftraining auf-
nehmen kannst oder nicht. Wer
körperliche Veranlagung zum Lau-
fen und Gehen mitbringt, also

Ein Sprinterfeld geht aus den Gruben.
Die beiden mittleren Läufer zeigen
die beste Arbeit. Gegenüber der im
allgemeinen guten Kumpfhaltung
sind die Beine bei einzelnen Läufern
ungenügend gestreckt

Einer der besten Sprinter Amerikas,
Baddock, beim Kommando „Fertig!“.
Der Körper ist leicht so gebeugt und
mit dem Gewicht nach vorn geschoben,
daß auf den Schuß die Streckkraft des
vorderen Beines den Körper voll trifft.
Die Kopfhaltung und die Kumpfhaltung
sind vorbildlich



günstige Hebelverhältnisse, nicht zuviel Gewicht, eine gewisse Größe, Lockerheit und Kraft, der ist natürlich begünstigt. Viel wichtiger aber ist eine andere Eigenschaft: ein unerschütterlich fester Charakter! Wer sich durch keinen Mißerfolg, durch keine Niederlage abschrecken läßt, wer allen Versuchungen zu ausschweifender Lebensweise trohzt, wer jahrelang fleißig und unverdrossen übt, der kommt mit geringerer Veranlagung weiter als ein talentierter, aber fauler und unzuverlässiger Leichtathlet. Die ganz große Leistung allerdings entsteht meistens nur dann, wenn hervorragende körperliche Eignung mit eifernem Trainingsfleiß zusammentrifft. — Die Kleidungsfrage für Geher und Läufer ist schnell gelöst. Eigentlich ist nur



eine Laufhose nötig. Sie kostet nicht viel; Mutter kann sie aber auch selbst nähen. Barfuß laufen ist gut für die Füße, und man hat auch schon recht beachtliche Leistungen

Schlustkampf bei der Deutschen Meisterschaft 1934 in Nürnberg. Nach hartem Kampf — Runde um Runde — gelang es Strina erst in den letzten Metern, Göhrt auf den zweiten Platz zu verweisen



Im vollsten Sprinterschritt läuft Borchmeyer vor Hornberger durchs Ziel. Der Schwede rechts hat viel zu früh mit seinem Lauf aufgehört

gen von Barfußlaufenden gesehen. Natürlich ist es besser, wenn man ein paar Turnschuhe besitzt, besonders auf steinigem oder hartem Boden. Wer im Lauf alle erlaubten Vorteile wahrnehmen will, muß Rennschuhe (mit Dornen) tragen, bei deren Einkauf er am besten einen erfahrenen Leichtathleten mitnimmt. Bei kühlem Wetter ist ein Trainingsanzug sehr zu empfehlen; aber ein Schwiizer und eine alte, lange Hose tun die gleichen Dienste.

Eine Aschenlaufbahn ist zunächst auch nicht nötig. Wie manches schöne Sportfest haben wir früher auf Chausseen oder auf der Strandpromenade in Swinemünde erlebt, und viele Läufer haben auf Wald- und Parkwegen begonnen. (Buchgeister benutzte als Speer eine Bohnenstange, die ihm auch zum Stabhochsprung diente, und wurde doch Deutscher Meister und Rekordmann im Speerwerfen.) Die Geher, Marathon- und Quersfeldeinläufer brauchen

ohnehin keine Bahn, und die anderen Läufer können zur Not auch auf Sand-, Kies- oder Rasenplätzen üben und Wettkämpfe veranstalten. Auf jeden Fall ist das Fehlen einer Aschenbahn kein Grund, das Lauftraining nicht aufzunehmen. In ganz Irland gab es bis vor kurzem keine solche, und doch stellte dies Land 1932 den Olympiasieger über 400 m Hürden. Ist aber erst eine Aschenbahn gebaut worden, dann soll man sie auch dauernd pflegen, denn vernachlässigte Bahnen sind schlechter als gar keine.

Wie lerne ich richtig laufen und gehen?

Fast jeder Mensch, wenn er nicht gar zu gebrechlich ist, läuft oder geht täglich. Aber wie sieht es oft aus? Man achte mal darauf, wie die Leute die Fußspitzen auswärts drehen, viel zu kurze Schritte machen und den Oberkörper versteifen. Unbequeme Kleidung, lange Mäntel, enge Röcke und hohe Absätze lassen keinen weitausgreifenden Schritt zu, weder beim Gehen noch beim Laufen. Hinzu kommt, daß das viele Sitzen in der Schulbank und am Schreibtisch, überhaupt der Mangel an ausreichender Bewegung, eine ganze Reihe von

Ein Feld guter Mittelstreckler zeigt hier einige Phasen des wichtigen Schreitstiles. Deutsche Meisterschaften in Köln 1933



Aus dem 5000-m-Lauf beim Ländertampf Deutschland/Finnland; J. Hollo führt vor Syring und seinem Landsmann Virtanen. Freie aufrechte Kumpflage beider Finnen!



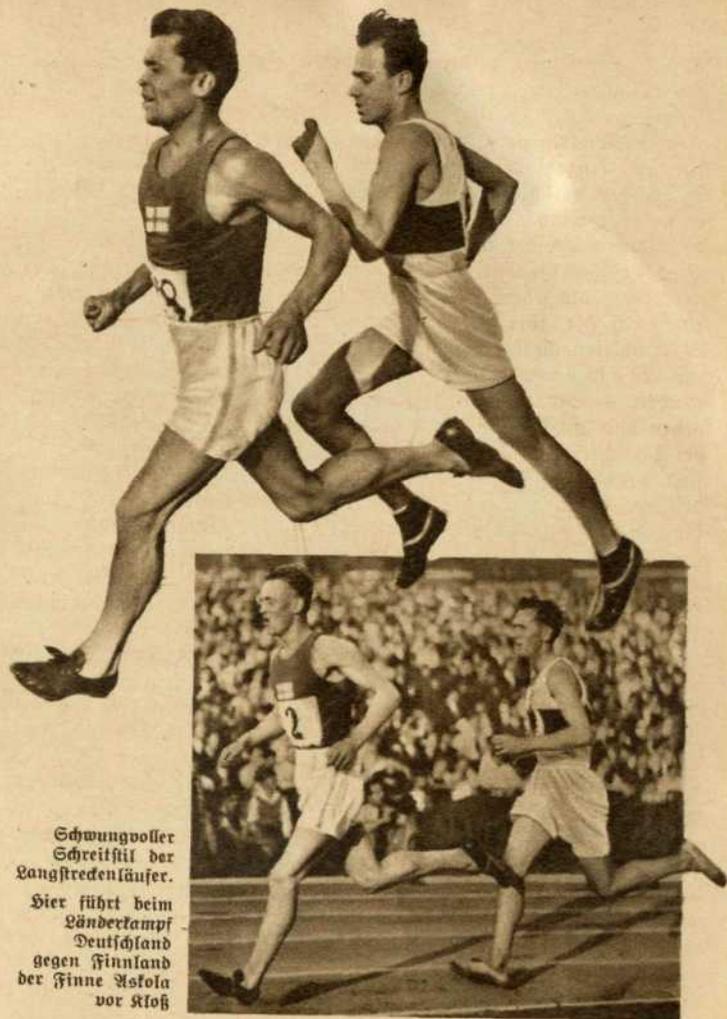
körperlichen Fehlern hat entstehen lassen. Hier sind verkürzte, dort erschlaffte Muskeln, hier versteifte Gelenke, dort starke Fettpolster. Tatsächlich ist es nötig, vielen Menschen richtiges und zweckmäßiges Gehen und Laufen, das sie als Kinder schon einwandfrei ausführten, erst wieder beizubringen. Hand in Hand mit dieser Bewegungsschulung

Nurmi bewegt bei aufrechter Kumpfhaltung seine Beine in denkbar zweckmäßigster Weise zu seinem Körper. Die zwanglos gebeugten Arme unterstützen hervorragend

geht die Beseitigung der angeführten Fehler durch eine auf physiologischen Erkenntnissen beruhende Gymnastik. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, versteifte Gelenke werden gelockert, erschlaffte Muskeln geträftigt. Es würde zu weit führen, wenn man hier eine Anzahl der wichtigsten Übungen beschreiben wollte. Da sie bei der verschiedenen Beschaffenheit der Menschen individuell angewandt werden sollen (man wird z. B. einen schon sehr geschmeidigen Schüler nicht veranlassen, Dehnübungen zu machen), überläßt man die Entscheidung am besten seinem Sportlehrer. Er wird sehr bald sehen, wo er einzusetzen hat, um beim Schüler den Ausgleich der körperlichen Untertugigkeiten zu erreichen. Den Leichtathleten, die keinen Lehrer haben, können die Gymnastikbücher von Waizer und Forstreuter (siehe Anhang) empfohlen werden. — Sehr bald wird auch der ungelente Anfänger richtig gehen und laufen lernen, das heißt so, wie wir es bei Kindern und bei Menschen, die durch die Schäden der Zivilisation wenig beeinflusst sind, beobachten können. Fehlerfrei ist der Lauf dann, wenn eine bestimmte Leistung mit geringem Kraftaufwand vollbracht wird, bzw. die ganze Kraft für die Laufbewegung nutzbar gemacht wird.

Der Weg zum guten Laufstil, die Übungsmethode, geht weder über lange theoretische Erörterungen, die den Schüler nur verwirren, noch über irgendwelche Vorübungen (Armarbeit für sich, Laufen am Ort usw.), die den Bewegungsfluß zerreißten. Vielmehr ist es richtig, mit dem Lauf sofort zu beginnen. Nun können der Lehrer, der Übungsleiter oder der erfahrene Freund sehen, ob der Anfänger grobe Stilfehler hat, und sie werden versuchen, diese Fehler nach und nach zu beseitigen. Selbst ohne den Rat eines anderen, allein durch das Laufen selbst, würde sich dieser oder jener Fehler verlieren, doch schneller und leichter kommt man zu einem schönen und zweckmäßigen Stil, wenn man sich beobachten und beraten läßt.

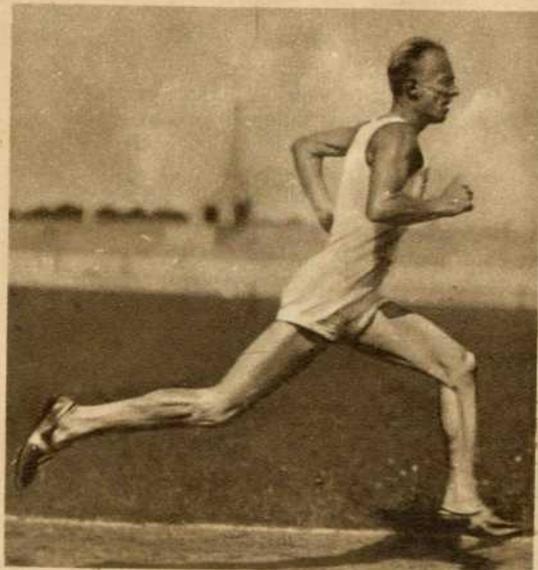
Aber, wenn wir auch wissen, daß Probieren über Studieren geht, so müssen doch gewisse Grundregeln der Technik jedem Leichtathleten geläufig sein. Warum soll man für sich noch einmal ausprobieren, was die Vorkämpfer des Sports vor Jahrzehnten haben tun müssen, weil sie keinen Lehrer hatten! Was die Gemüter aller Fachleute am meisten erregt hat, war die Frage, ob der Treppstil oder Schreitstil besser ist. Der ganze Streit hätte schneller



Schwungvoller
Schreitstil der
Langstreckenläufer.

Hier führt beim
Ländertampff
Deutschland
gegen Finnland
der Finne Astola
vor Kiofi





Ein Mittelstredler
in voller Fahrt.
Etwas zu weit vor-
gelegter Oberkörper,
zweckmäßige, wuch-
tige Armarbeit.
Das hintere Bein ist
ausgiebig gestreckt,
das vordere kurz vor
dem Bodenfassen.
Vorbildlich ist
die lockere Haltung
der Füße.
Ein vorzügliches
Beispiel
des ungehemmten
Schreitstiles

gelöst werden können, wenn man rechtzeitig auf die Kinder geschaut hätte, die locker und leicht laufen, unbehindert durch körperliche Ver- bildungen und unbeschwert durch sporttechnische Theorien. Sie zeigen einen ausgesprochenen Schreitstil, d. h. sie lassen (unbewußt natürlich) die Unterschenkel locker durchschwingen, berühren mit der Ferse zuerst den Boden und rollen über die ganze Fußsohle ab. So müssen auch unsere Leichtathleten laufen, wenn sie etwas erreichen wollen, und zwar auf allen Strecken. Ein wesentlicher technischer Unterschied im Bewegungsablauf besteht nicht zwischen dem Lang-, Mittel- und Kurzstreckenlauf, nur die Tretgeschwindigkeit nimmt zu und die Streckung des hinteren Beines wird um so energischer, je kürzer die Strecke ist.

Ausgesprochenen Tretstil, bei dem der Fußballen den Boden zuerst berührt, gibt es nur beim Start. Hier kommt es darauf an, den Körper durch schnelle und kurze Schritte in Schwung zu

bringen. Beim Tiefstart können wir das am deutlichsten beobachten. Die Stellung beim Kommando „Auf die Plätze!“ ist allgemein be- kannt. Die Entfernung der Startlöcher voneinander und von der Startlinie richtet sich nach Arm-, Bein- und Rumpflänge des Läufers und darf nicht schematisch festgesetzt werden. Richtig sind die Ent- fernungen dann, wenn der Läufer beim Kommando „Fertig!“ sein Körpergewicht gut auf Hände und Füße verteilt hat und das Gefühl höchster Ablaufbereitschaft besitzt. Wenn nun der Schuß fällt, schnellen sich die meisten Läufer so energisch aus dem Startloch, daß der erste Schritt viel zu lang wird. Das ist falsch. Man kann beim Anfahren eines Autos oder Motorrades auch nicht gleich den großen Gang ein- schalten, wenn man schnell vorwärts will. Wie man hier zunächst den kleinsten Gang nimmt, so muß man auch beim Start mit der kleinsten „Überfegung“, d. h. mit den kleinsten Schritten anfangen. Der Ober- körper bleibt zunächst stark vornübergeneigt; erst mit zunehmendem Tempo und mit wachsender Schrittlänge richtet er sich allmählich auf.

Stehender Start zu einem 5000-m-Lauf. Völlige Konzentration
der Läufer (5000-m-Lauf beim Länderkampf Deutschland—Finnland)





Deutschlands bester 400-m-Hürdenläufer Scheele-Samburg nimmt hier die niedrige (91 cm) Hürde in voller Fahrt. Gegenüber der guten Bein- und Oberkörperlage ist die Armarbeit etwas zu kurz

Bei der 20-m-Marke etwa kann der Läufer seine größte Geschwindigkeit erreicht haben. Jetzt ist aus dem Treckstil Schreitstil geworden, und auch der Oberkörper hat eine aufrechte oder fast senkrechte Haltung, im Gegensatz zu der früher verbreiteten Meinung, daß man beim Kurzstreckenlauf stark vornübergeneigt sein müsse. Während man die 100- und 200-m-Strecke vom Start bis ins Ziel kraftvoll läuft, ist es ratsam, sich auf der 400-m-Strecke nach slottem Start etwas treiben zu lassen. Der Läufer soll zwar fleißig, aber leicht und kraftsparend laufen. Allerdings weisen die besten Leistungen immer mehr darauf hin, daß die 400 m als ausgesprochene Kurzstrecke angesehen werden können. So lief zum Beispiel Eastman, der Zweite bei den Olympischen Spielen in Los Angeles, die ersten 200 m in 22,4 Sekunden, und 46,2 Sekunden benötigte der Sieger

Carr für die ganze Strecke. Carr lief also 100 m durchschnittlich in 11,55 Sekunden. Das beweist zur Genüge, daß unter solchen Könnern von einem „Sich-treiben-lassen“ kaum noch die Rede sein kann. Um so nötiger ist dies auf längeren Strecken. Gute Mittel- und Langstreckenläufer scheinen über die Bahn zu rollen. Der Stil ist abgerundet und hat alle Ecken und Härten, jeden unnötigen Kraftaufwand verloren.

Über die Technik des Atmens soll man sich keine Gedanken machen. Unser Körper ist so wunderbar eingerichtet, daß man beim Laufen gar nicht falsch atmen kann. Zu bemerken wäre nur, daß man bei Kälte oder Staub (Marathonlauf auf staubiger Straße) durch die Nase einatmet, um die Luft zu reinigen bzw. anzuwärmen. Sonst

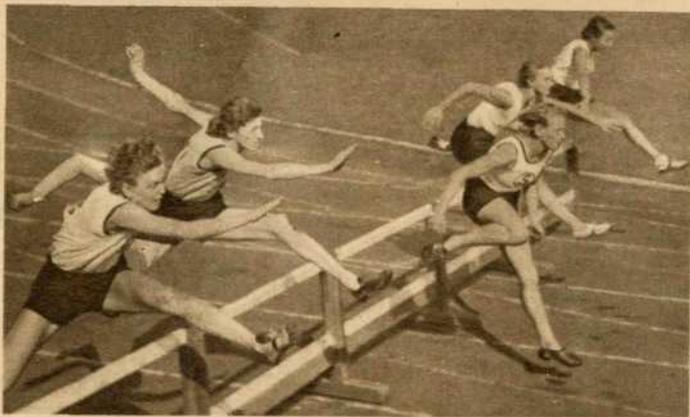
kann man ohne Bedenken durch Mund und Nase ein- und ausatmen.

Wer über kurze Strecken nicht zu den Langsamsten gehört und nicht gar zu klein ist, kann sich auch an den Hürdenlauf heranwagen. Es gibt eine Hürdenstrecke über 110 m (zehn Hürden von 1,06 m Höhe), eine über 400 m (zehn Hürden von 91 cm Höhe) und für Frauen eine über 80 m (acht Hürden von 76 cm Höhe). Die 200-m-Hürdenstrecke für Männer wird bei den Olympischen Spielen und bei den Deutschen Meisterschaften nicht ausgetragen. Die Technik des



Begener-Berlin geht über die hohe Hürde. Bein- und Rumpflage ist gut. Der linke Arm mühte viel tiefer kommen, so wie bei dem unteren Hürdenläufer Troßbach. Der Oberkörper bleibt bei ihm auch im weiteren Bewegungsablauf tief geneigt. Der rechte Arm wird im Sinne des Laufes allmählich zurückgeführt, während der linke nach vorn schwingt. Das rechte Bein weicht gebeugt der Hürde aus





80-m-Hürdenlauf der Frauen.

Frau Engelhard — hier schon in Führung — zeigt, daß das vordere Bein so schnell wie möglich nach dem Nehmen der Hürde zur Erde kommen muß. Bei der Läuferin ganz links ist der rechte Arm zu stark vor den Rumpf geschwungen, ein Fehler, der notwendigerweise zu einer Verdrehung und somit zu einer Bewegungshemmung führen muß

Hürdenlaufs ist neben der des Stabhochsprungs die schwierigste aller leichtathletischen Übungen. Es dauert selbst bei großem Trainingsfleiß einige Jahre, bis man zu einem flüssigen Lauf und damit zu Erfolgen kommt. Das Tempo läßt sich nur halten oder gar beschleunigen, wenn der Schwerpunkt des Körpers beim Überfliegen der Hürde so tief wie möglich liegt, und der Lauf gleich nach dem Landen fortgesetzt wird. Die Hürde soll möglichst nicht übersprungen, sondern flach und schnell überlaufen werden. Aus dieser Forderung ergibt sich die Technik: Der Absprung liegt weit vorn, denn bei nahem Absprung müßte der Läufer entweder senkrecht hochsteigen oder in die Hürde hineinrennen. Das Schwungbein wird weit vorgespitzt und der Oberkörper vorgebeugt. Die Arme arbeiten wie immer in einem der Beinarbeit entgegengesetzten Sinne. Über die Hürde gleitet der Läufer so flach, daß er mit dem Gesäß fast das Hindernis berührt. Das Sprungbein wird seitwärts nachgezogen, und zwar blitzschnell, damit es wieder zum nächsten Schritt vorschwingen kann, während



Im vollen Lauffschritt über die Hürde. Gute Humpflage, treffliche Haltung des vorderen Fußes. Der rechte Arm wird auch hier zu weit nach innen geführt

das Schwungbein dicht hinter der Hürde aufsetzt. Während auf den kurzen Strecken drei Schritte zwischen den Hürden gemacht werden, der Absprung also stets mit dem gleichen Bein erfolgt, läßt sich die Schrittzahl über 400 m nicht festlegen. Hier sind die Hürden 35 m voneinander entfernt, und da wechselnde Geschwindigkeit, Bahnbeschaffenheit und Wind die Länge eines jeden Schrittes ein wenig beeinflussen, so weiß der Läufer nie, mit welchem Bein er an die Hürde herankommt. Er muß also lernen, sie links und rechts gleich gut zu nehmen, um nicht durch Trippelerei und Schrittwechsel Tempo zu verlieren. Es muß sich schneller Lauf mit Hürdentechnik paaren, um den Erfolg zu sichern.

Das Schönste in der ganzen Leichtathletik sind die Staffelläufe. 4 × 100 m, 4 × 400 m, 4 × 1500 m und Großstaffelläufe, das sind die üblichsten Formen; aber nur die beiden ersten sind



Der letzte Wechsel in der 4x400-m-Staffel beim Länderkampf gegen Schweden 1934 in Stockholm. Mit großem Vorsprung erhält hier der Schwede Bachensfeld von Eriksson den Stab. Der Deutsche Mehner übernimmt von Single den Stab in vorbildlichem Wechsel

Wechsel des Polizeisportvereins beim Staffellauf Potsdam—Berlin



olympische Wettbewerbe. Die schwierige Wechseltechnik bringt es mit sich, daß ein guter Läufer noch längft kein guter Staffelmann zu sein braucht. Gewöhnlich wird der Stab mit der linken Hand von unten her in die rechte Hand des in gleicher Richtung laufenden nächsten Mannes gelegt. Dieser faßt zu, nimmt den Stab sofort in die linke Hand herüber und durchläuft seine Teilstrecke. Gut ist der Wechsel dann, wenn der ankommende, sich noch in höchster Geschwindigkeit befindliche Läufer den Stab gerade noch dem neuen Läufer, der ebenfalls schon sein schnellstes Tempo erreicht hat, geben kann. So



Hier wechselt der bekannte Sprinter Körnig mit seinem Klubkameraden. Im nächsten Augenblick ist der Stab in der Hand des Ablaufenden. Die Hand bleibt in Hüfthöhe, der Daumen ist weit von den Fingern weggespreizt

wird bei jeder Übergabe eine doppelte Armlänge Vorsprung gewonnen und, was noch weit wichtiger ist, das langsame Anfangstempo fällt beim zweiten bis vierten Mann fort. Vier Läufer, die einzeln für die 100 m etwa 12 Sekunden benötigen, laufen also die 4x100-m-Staffel bei guten Wechseln nicht in 4x12 Sekunden = 48 Sekunden, sondern in 46 Sekunden oder gar noch schneller. So wird es auch erklärlich, daß die U. S. A.-Mannschaft 1932 die fabelhafte Zeit von 40 Sekunden erreichte, obgleich die besten Läufer dieses Landes (Tolan, Metcalfe) nicht dabei waren.

Wenig bekannt und gepflegt ist in Deutschland das sportliche Gehen. In England sind Laufen und Gehen (running and walking) die Hauptübungen der ganzen Leichtathletik. Man kann oft sehen, wie in Londoner Parks die von ihrer Arbeit heimkehrenden Männer auf einem der öffentlichen Sportplätze schnell ihre Jacke ausziehen und eine Anzahl Runden auf der Bahn gehen. Ihre Technik ist zumeist einwandfrei, während bei uns, wo das Gehen noch alles andere als volkstümlich ist, sehr unklare Vorstellungen über diese Sportart herrschen. Im Unterschied zum Lauf, der sich, genau besehen, aus Sprüngen zusammensetzt, darf der Körper beim Gehen den Boden nie ganz verlassen. Mit anderen Worten: In dem Augenblick, wo das hintere Bein den Boden verläßt, muß die Ferse des vorderen durchgedrückten Beines bereits aufsetzen. Gegen diese Grundregel ist



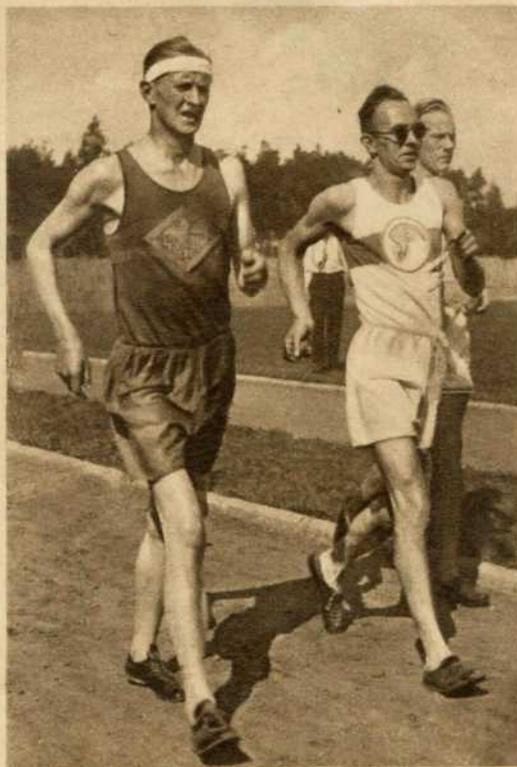
Sermann Müller
beim Armeegepäcsmarsch.
Die vielen Radfahrer sind nur ein Hindernis für den Geher

früher, vielleicht unwissentlich, oft verstoßen worden. Erst die Zeitlupe hat hier, wie in so vielen anderen Fällen, Klarheit gebracht und wesentlich zur Verbesserung der Technik beigetragen. Um die Schrittlänge zu vergrößern, wird die Hüfte des ausgreifenden Beines vorgeschoben. Die gebeugten Arme und Schultern schwingen locker mit. Gehwettbewerb über kurze Strecken werden kaum noch ausgetragen. Im olympischen Programm ist nur das 50-km-Gehen vorgesehen.

Die Taktik in Geh- und Laufkonkurrenzen spielt, abgesehen vom Kurzstreckenlauf, eine bedeutende Rolle. Wie man sich bei Positionskämpfen gleich nach dem Start und auf der Strecke verhält, wie man das Tempo wechselt, ob Zwischenstarts oder Tempoverzögerung angebracht sind, wie man körperliche Ermüdung oder Mutlosigkeit des Gegners geschickt ausnutzt, das sind Dinge, die man nicht aus einem Buch lernen kann, man muß sie erleben! Durch zahlreiche Kämpfe und manche taktische Dummheit werden Läufer und Geher schließlich so gewöhnt, daß sie jeder Lage gewachsen sind und taktische Klugheit mit sauberer Technik, hervorragender körperlicher Verfassung und Kampfesgeist in sich vereinigen.

Die Bewertung der Lauf- und Gehwettbewerbe.

Da beim Laufen und Gehen nur das meßbare Ergebnis gilt, sind alle subjektiven Fehlerquellen weitgehend ausgeschaltet. Während beim Eislauf, Stifprung, Wasserspringen, Geräteturnen, Boxen und vielen anderen Sportarten die Punktwertung durchaus der subjektiven Einstellung der Kampfrichter unterliegt, entscheiden beim Lauf die Stoppuhr und das Zielband. Der Laufstil wird nicht mitbewertet. Und das ist gut so. Denn der Stil ist eine Angelegenheit des einzelnen. Er kann un schön sein und doch mit den physikalischen Grundgesetzen der Technik übereinstimmen und zum Erfolg führen.



Der Olympia-Gieger Green (rechts) und der Schweizer Schwab kämpfen Schulter an Schulter um den Sieg, den sich der Engländer knapp sichert. Vorbildlich ist die Flüssigkeit der Bewegung bei Schwab



Die Marathon-Läufer gehen nach dem Verlassen des Stadions auf die lange Reise. Allmählich wird sich das jetzt völlig geschlossene Feld auf der Strecke auseinanderziehen

Während auf den Mittel- und langen Strecken Vorläufe nur bei sehr starker Beteiligung stattfinden (beim Marathonlauf und 50-km-Gehen gibt es natürlich nie Vorkämpfe), machen sich auf kurzen Strecken schon bei mehr als sechs Teilnehmern Ausscheidungen nötig, da auf abgesteckten Bahnen von je 1,25 m Breite gelaufen wird. Aus Vor- und Zwischenläufen werden jeweils die Besten für die Entscheidung ermittelt. Bei den Olympischen Spielen werden noch Vorentscheidungen (ein zweiter Zwischenlauf also) ausgetragen. Man kann sich leicht vorstellen, was dazu gehört, um z. B. über 400 m in die Entscheidung zu kommen und hier beim vierten Rennen die höchste Leistung zu erzielen. Der Hürdenlauf wird jetzt auch gewertet, wenn alle Hürden gerissen worden sind.

Neben dieser absoluten Wertung gibt es für die kurzen und mittleren Strecken noch eine Punktwertung, in der jeder Laufzeit eine Punktzahl beigeordnet ist. Da im Zehnkampf allein vier Läufe sind, war es ungerecht, daß bei der bisher international gültigen Mehrkampfwertung die Läufe relativ viel zu gut bewertet wurden. Dieser Fehler ist aber in der neuen, von Finnland ausgearbeiteten Wertung, die ab 1935 international gültig ist, vermieden worden.

Bei den Olympischen Spielen gelten nur die drei Besten in jedem Wettbewerb als placiert. Der Sieger erhält eine goldene, der Zweite eine silberne, der Dritte eine bronzene Medaille. Die Flaggen ihrer Länder steigen an den Siegesmasten hoch, während die Nationalhymne des Siegers gespielt und von allen Zuschauern und Teilnehmern stehend angehört, von den Landsleuten begeistert mitgesungen wird. Solche Siegerehrungen muß man miterlebt haben, um verstehen zu können, daß die Wellen stolzen Nationalgefühls nie höher schlagen können, als in dem Augenblick, wo das eigene Land den Besten der Welt in einer Übung herausgestellt hat.

Die Deutschen Meister 1934.

Kurze Strecken.

100 m	10,5	Borchmeyer	110 m Hürde	15,0	Welscher
200 m	21,9	Schein	400 m Hürde	54,1	Scheele
400 m	48,4	Meßner			

Lange Strecken.

800 m	1:54,0	Belzer	42,2 km. Marathonlauf	
1500 m	4:00,1	Schaumburg	2:36:12	Brauch
5000 m	15:17,1	Syring	3000 m Hindernislauf	
10000 m	32:04,0	Syring	9:25,1	Göhr

Die Deutschen Meisterinnen 1934.

100 m	12,0	Frl. Krauß	80 m Hürden	11,8	Frau Engelhard-Becker
-------	------	------------	-------------	------	-----------------------

Deutsche Höchstleistungen und Welthöchstleistungen.

Deutsche Höchstleistung:		Welthöchstleistung:	
100 m	10,3 Jonath	10,3	Williams-Kanada
200 m	20,9 Körnig	20,6	Locke-U. S. A.
400 m	47,8 Büchner	46,2	Carr-U. S. A.
800 m	1:51,6 Belzer	1:49,8	Hampson-Engl.
1500 m	3:51,0 Belzer	3:48,8	Bonthron-U. S. A.
5000 m	14:49,6 Syring	14:17,0	Lethinen-Finnl.
10000 m	31:21,2 Syring	30:06,2	Nurmi-Finnland
42200 m	Vergleich wegen verschiedener Streckenbeschaffenheit nicht möglich		
110 m Hürden	14,8 Belschneif	14,2	Beard-U. S. A.
400 m Hürden	53,2 Scheele	50,6	Hardin-U. S. A.
4 × 100 m	40,8 S. C. Charlottenburg	40,0	U. S. A.
4 × 400 m	3:17,2 Teutonia-Berlin	3:08,2	U. S. A.

Olympische Höchstleistungen der Männer.

	1896 Athen	1900 Paris	1904 St.-Louis	1908 London	1912 Stockholm
100 m	12,0	10,8	11,0	10,8	10,8
200 m	—	22,2	21,6	22,4	21,7
400 m	54,2	49,4	49,2	50,0	48,2
800 m	2:11,0	2:01,4	1:56,0	1:52,8	1:51,9
1500 m	4:33,10	4:06,0	4:05,1	4:03,4	3:56,8
5000 m	—	—	—	—	14:36,6
10000 m	—	—	—	—	31:20,8
42200 m	Vergleich wegen verschiedener Streckenbeschaffenheit nicht möglich				
110 m Hürden	17,6	15,4	16,0	15,0	15,1
400 m Hürden	—	57,6	53,0	55,0	—
4 × 100 m	—	—	—	—	42,4
4 × 400 m	—	—	—	—	3:16,6

	1920 Antwerpen	1924 Paris	1928 Amsterdam	1932 Los Angeles
100 m	10,8	10,6	10,8	10,3
200 m	22,0	21,6	21,8	21,2
400 m	49,6	47,6	47,8	46,2
800 m	1:53,4	1:52,4	1:51,8	1:49,8
1500 m	4:01,8	3:53,6	3:53,2	3:51,2
5000 m	14:55,6	14:31,2	14:38,0	14:30,0
10000 m	31:45,8	30:23,2	30:18,18	30:11,4
42200 m	Vergleich wegen verschiedener Streckenbeschaffenheit nicht möglich			
110 m Hürden	14,8	15,0	14,8	14,6
400 m Hürden	54,0	52,6	52,4	51,8
4 × 100 m	42,2	41,0	41,0	40,0
4 × 400 m	3:22,2	3:16,0	3:14,2	3:08,2

Höchstleistungen der Frauen.

	Deutsche Höchstleistung	Welthöchstleistung
100 m	11,9 Dollinger	11,8 Walsh-Polen
80 m Hürden	11,6 Engelhard	11,6 Engelhard-Deutschland
4 × 100 m	48,8 München 1860	48,8 München 1860

Olympische Höchstleistungen der Frauen:

	1928 Amsterdam	1932 Los Angeles
100 m	12,2 Robinson-Kanada	11,9 Walsh-Polen
80 m Hürden	—	11,7 Didrikson-U. S. A.
4 × 100 m	48,2 Kanada	47,0 U. S. A.



Sie sind alle im Graben gelandet. Ein großes Vergnügen für die Zuschauer — ein kleines für die Teilnehmer

Und 1936?!

Schon 1916 sollten die Olympischen Spiele erstmalig in Deutschland stattfinden. Das Stadion in Berlin wurde gebaut und eine Studentenkommision nach Amerika entsandt. Doch der Weltkrieg vereitelte alle Pläne. Erst nach achtjähriger Unterbrechung traf sich in Antwerpen die Sportjugend der Welt, allerdings ohne die Deutschen, die auch 1924 in Paris ausgeschlossen blieben. 1928, in Amsterdam, war Deutschland endlich wieder dabei, schlug sich ganz hervorragend und belegte in der Gesamtwertung hinter den Vereinigten Staaten den zweiten Platz. In Los Angeles (1932) war unser Vaterland nur durch eine verhältnismäßig kleine Schar vertreten. Wenn auch jeder einzelne der Mannschaft sein Bestes hergab, so blieben doch den Leichtathleten die letzten großen Erfolge versagt. Es war aber auch ein Olympia der Rekorde. Ein Blick auf die Tabelle Seite 30 zeigt uns, daß 1932 in den Laufwettbewerben alle Ergebnisse über den früheren Olympiarekorden liegen. Die Schuld dafür, daß kein einziger Sieg an Deutschland fiel, liegt nicht an denen, die kämpften

und ehrenvoll unterlagen, sondern sie liegt einzig und allein daran, daß die Leichtathletik in Deutschland noch zu wenig volkstümlich, die Ausleistungsmöglichkeit also zu gering ist. Seit der Gründung des Reichsbundes für Leibesübungen (1934) wird unermüdet für die Verbreitung aller Sportarten in den weitesten Volksschichten geworben. Die Suche nach dem unbekanntem Sportsmann, die Tätigkeit der Sportämter der NSB. „Kraft durch Freude“, Reichswerbewochen, der Sport in der HJ., SS., SA., die Einführung dreifemestriger Sportpflicht für Studenten und viele andere Tatsachen bürgen dafür, daß Sport eine Lebensgewohnheit des ganzen Volkes werden wird.

Die Olympiakämpfer, die 1936 in Berlin die deutschen Farben gegen 50 andere Nationen zu vertreten haben, werden mit großer Sorgfalt ausgewählt und auf ihre hohe Aufgabe vorbereitet. Die Leichtathleten haben örtliche Trainingsgemeinschaften gebildet, deren Einrichtung besonders für diejenigen Sportler vorteilhaft ist, die bisher jegliche Anleitung entbehrten. Wenn überall, wo Trainingsgemeinschaften bestehen, auch die besten Leichtathletiklehrer zur Mitarbeit herangezogen werden, und wenn schon bestehende, auf Vertrauen und Freundschaft begründete Zusammenarbeit zwischen Lehrern und Schülern in diese neuen Gemeinschaften eingebaut wird, dann sollten die Leichtathleten den Olympischen Spielen zuversichtlich entgegensehen. Die deutschen Läufer, Hürdler und Geher werden 1936, wie alle ihre Kameraden, gut vorbereitet und kampfbegiestert antreten und ihre letzte Kraft hergeben zur Ehre ihres Volkes.

Literaturverzeichnis.

- Waiger, J.: Die Gymnastik der Leichtathleten, Grethlein G. m. b. H., Leipzig-Zürich, o. J.
- Forckreuter, Hans: Gymnastik, Limpert-Verlag, Berlin.
- Sparbier und Schumacher: Der Lauf in Film und Zeitlupe, Union Deutsche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, o. J.
- Hainz, Dr. Philipp: Der Langstreckenlauf, Quelle & Meyer, Leipzig, o. J.
- Troßbach, Heinrich: Der Hürdenlauf, Stalling, Oldenburg, o. J.
- Otto, Heinrich: Der Gehsport, Grethlein & Co., Leipzig-Zürich, o. J.
- Allwardt, Ernst: Leichtathletik, Technik und Lehrweise, erscheint im Frühjahr 1935 bei B. G. Teubner, Leipzig und Berlin.
- Außerdem können dem Leichtathleten folgende Zeitschriften empfohlen werden:
 Der Leichtathlet: Verlag Limpert, Berlin SW., Ritterstraße; erscheint wöchentlich.
 Reichsportblatt: Berlin, erscheint seit 1934 wöchentlich.

Die 26 Hefte der Olympia-Hefereihe

unterrichten jeden Deutschen über das, was er vom olympischen Sport wissen muß.

- 1 Olympia 1936, eine nationale Aufgabe
- 2 Skilaut
- 3 Bobfahren, Eishockey
- 4 Eislauf
- 5 Fußball
- 6 Handball
- 7 Hockey
- 8 Laufen und Gehen
- 9 Fünf- und Zehnkampf
- 10 Springen
- 11 Werfen
- 12 Boxen
- 13 Gewichtheben und Ringen
- 14 Fechten
- 15 Schießen
- 16 Reiten
- 17 Turnen (Ringe, Reck, Barren, Pferd)
- 18 Turnen (Bodenturnen, Freübungen, Klettern)
- 19 Schwimmen
- 20 Wasserball und Wasserspringen
- 21 Rudern und Kanu
- 22 Segeln
- 23 Radsfahren
- 24 Segelflug
- 25 Leibesübungen mit „Kraft durch Freude“
- 26 Führer durch die Sportsprache

Jeder Volksgenosse erhält die Hefte für 10 Pfg. das Stück bei seiner NS.-Organisation, Arbeitsstätte oder bei seinem Sportverein.

Druck und Verlag: S. A. Braun & Co., Berlin-Tempelhof, Alboinstraße 21-23.