

# Der 100-m-Hürdenlauf von Werner Trzmiel

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

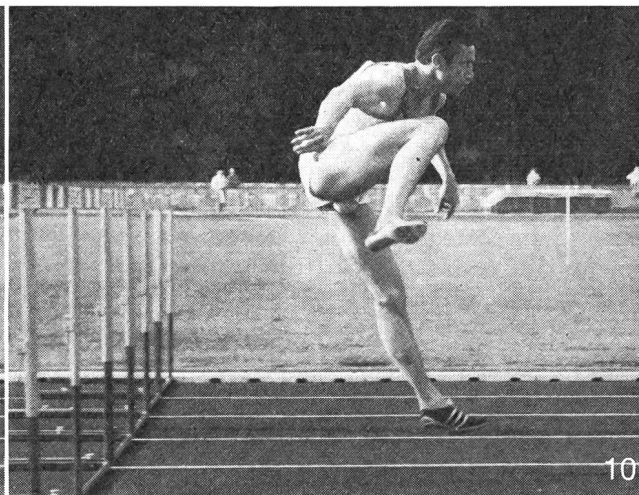
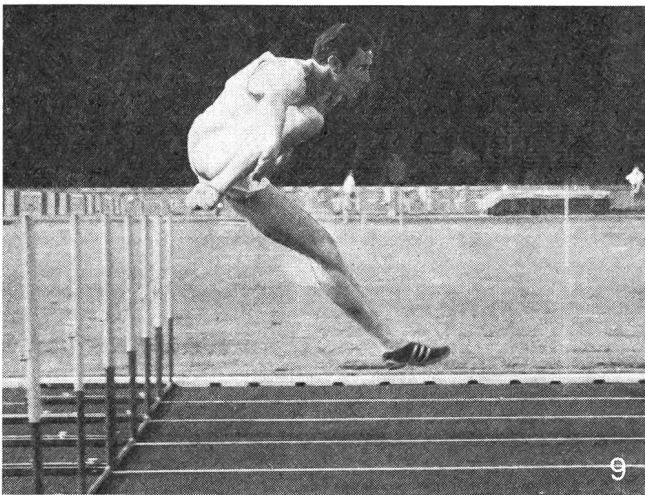
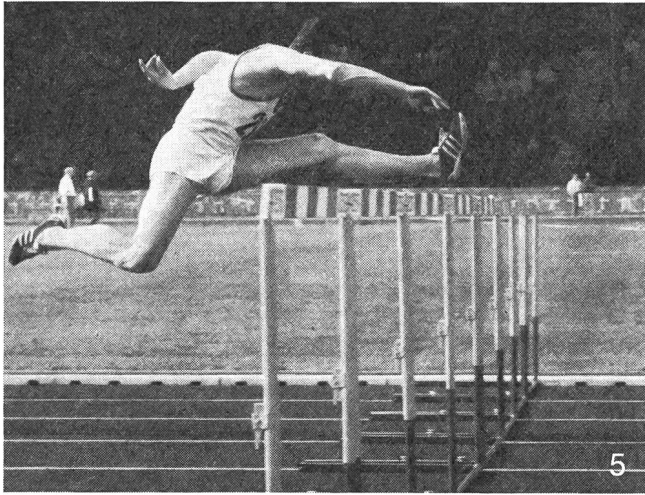
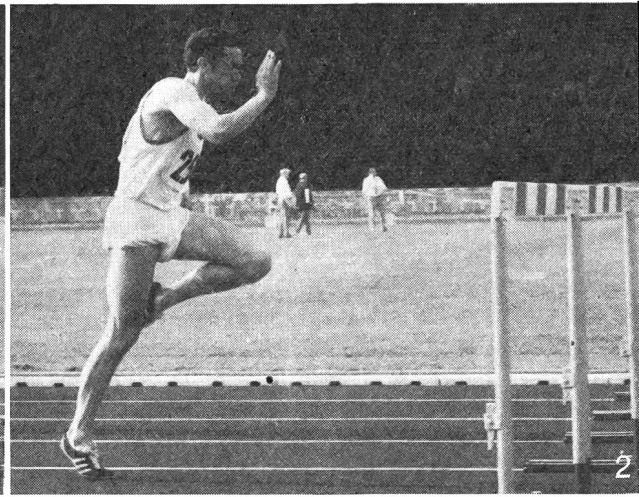
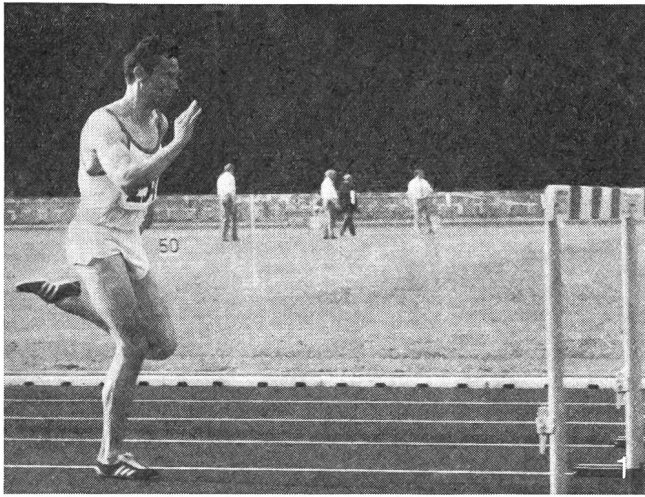
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

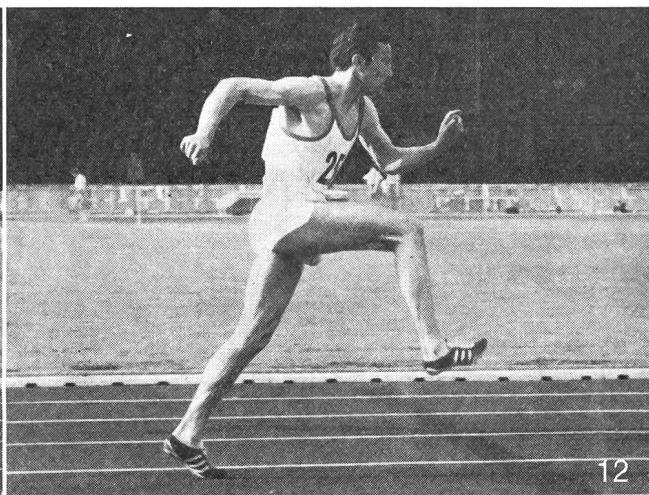
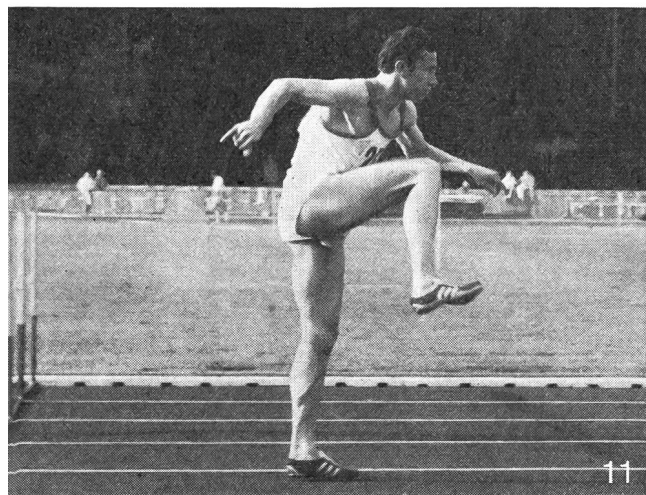
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Der 100-m-Hürdenlauf von Werner Trzmiel

Die Bestleistung des Olympiafünftens in Mexico-City liegt bei 13,4 Sekunden. Trzmiel, der aus Darmstadt kommt, ist in der BRD als «ewiger Zweiter» bekannt geworden.

Die Bilder 1 und 2 zeigen, wie die Fussspitzen des Abstossbeins (Nachziehbeins) in gerader Richtung aufgesetzt werden. Dann wird der Unterschenkel des Schwungbeins zur Vorbereitung des Ausschleuderns stark eingeschlagen. Der Oberkörper geht gleichzeitig mit dem Gegenarm (hier rechter Arm) in Vorlage. Bei Trzmiel fällt auf, wie stark er den linken Arm weit nach hinten ausschlägt. Zweckmässiger wäre doch wohl, ihn eingeknickter und sprintmässig näher am Körper zu führen. Die Bilder 8 und 9 zeigen das fast ruckartige Aufrichten des



Oberkörpers, das ja mit dem Herunterdrücken des vorderen Beins Hand in Hand gehen muss. So öffnet sich der zusammengeklappte Oberkörper ähnlich einem Taschenmesser nach oben und nach unten. Wenn wir vom Aufrichten des Oberkörpers sprechen, müssen wir gleichzeitig anfügen, dass sich dieses nur bis zur normalen Körpervorlage vollzieht, welche für das Weiterlaufen notwendig ist. Das Knie des Nachzugbeins geht in horizontaler Lage über die Hürde, die Fussspitze hängt nicht herab (Bilder 7 und 8). Die Landung erfolgt federnd auf

der Fussballe (Bild 10). Sobald der Fuss ganz aufgesetzt ist (Bild 11), befindet sich das Becken richtigerweise senkrecht über dem landenden linken Fuss. Trotz der etwas seltsamen linken Handführung bleibt auch bei Trzmiel die Schulterachse quer zur Laufrichtung.

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