

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 31 (1974)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Der 100-m-Hürdenlauf von Werner Trzmiel

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

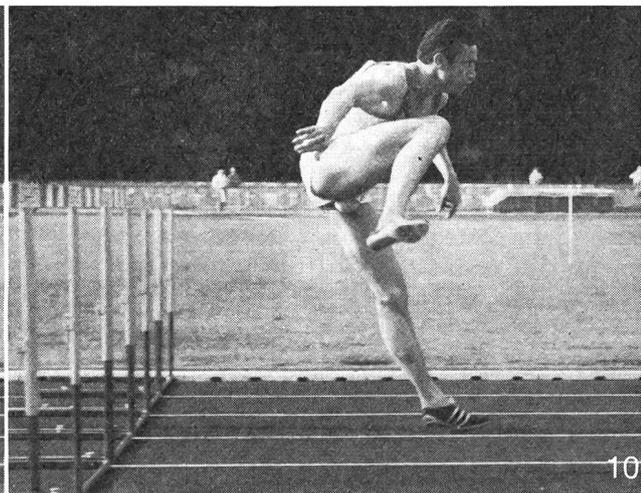
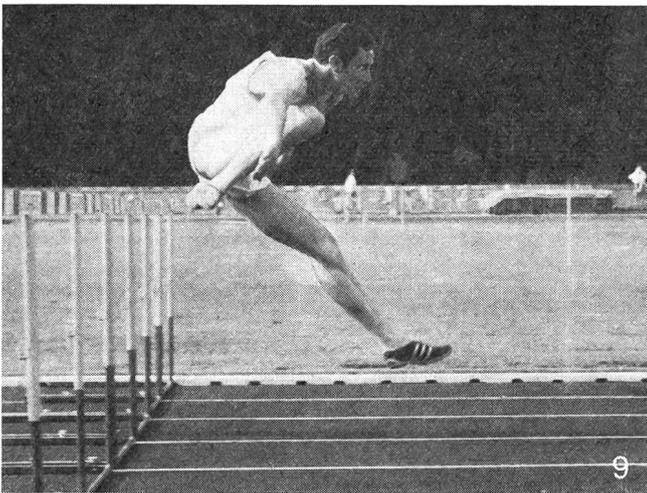
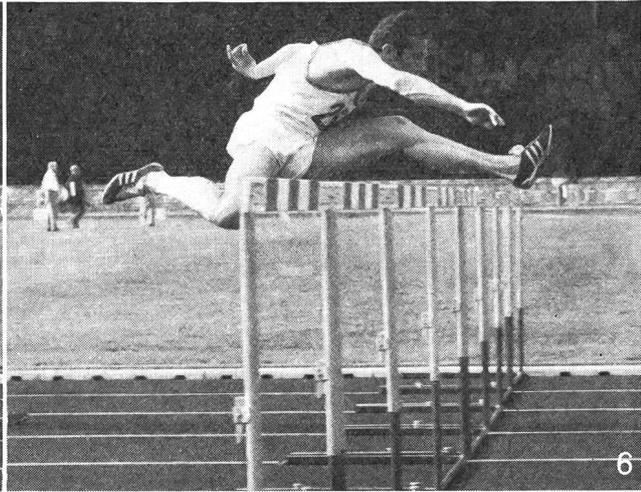
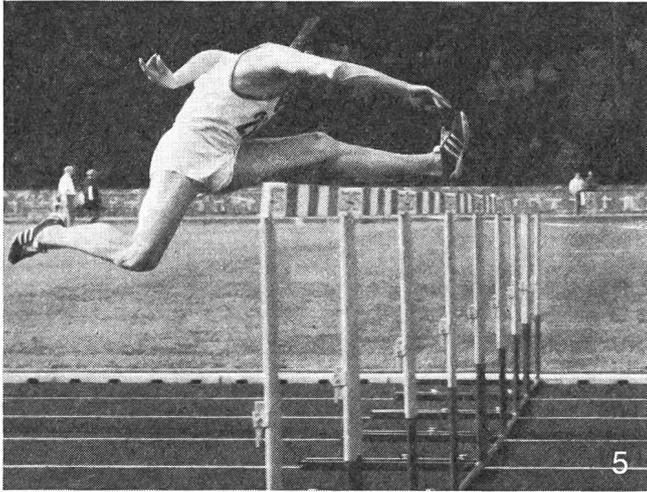
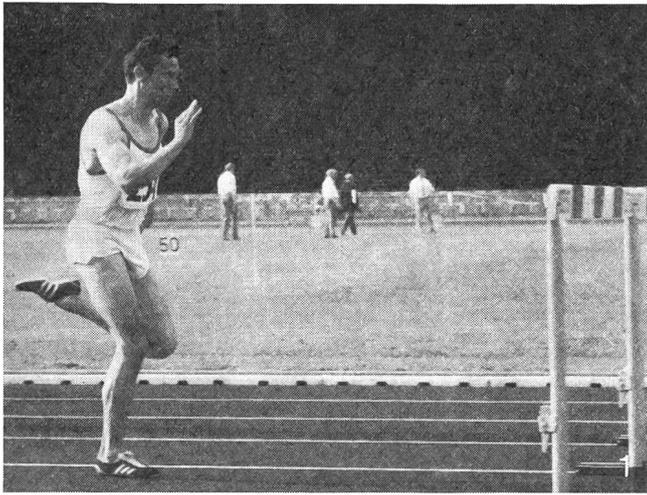
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 21.07.2025

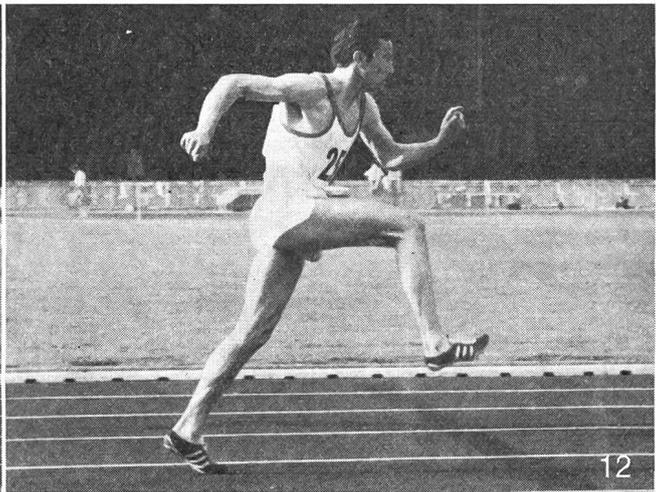
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## 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)