

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 21 (1964)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Sprinttraining in der Halle

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

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

# Sprinttraining in der Halle

J. Studer, Sportlehrer ETS

Dass man zum Sprinter geboren wird, ist eine Tatsache, doch Höchstleistungen können nur durch eine umfangreiche, intensive und zielgerichtete Ausbildung erreicht werden. Bei der Entwicklung der Sprintfähigkeit spielen die Anatomie des Läufers (Muskulatur, Hebelverhältnisse) und das Nervensystem (rasche Reaktion auf Reize, um Bewegungen schnell ausführen zu können) eine grosse Rolle. Diese angeborenen physischen Voraussetzungen müssen jedoch durch eine zweckmässige, zielgerichtete körperliche Ausbildung voll entwickelt und im sportlichen Wettkampf, unter bewusster Willensanstrengung und Konzentration erprobt werden.

Schnellkraft, Reaktionsvermögen, Lockerheit, Durchstehvermögen und Bewegungskoordination (Technik) sind die wichtigsten Voraussetzungen für einen Sprinter.

In unserer Lektion wollen wir uns in erster Linie nur

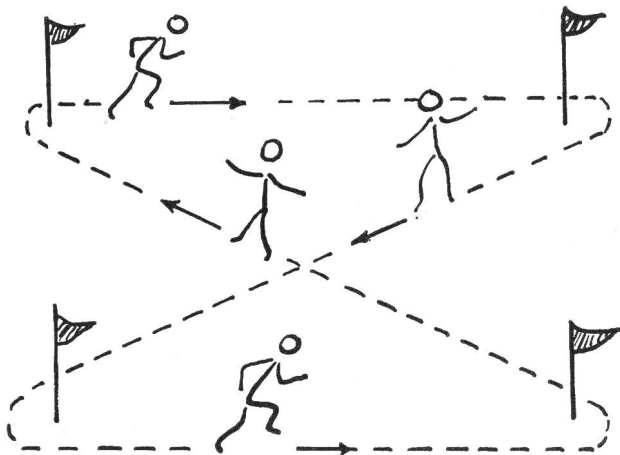
auf das Reaktionsvermögen (d. h. die erste schnelle Bewegung) und die Tritt-Schnelligkeit (die weiteren Bewegungen) beschränken und gleichzeitig die wichtigsten Phasen der Technik festlegen.

Wir wissen bereits, dass die reine Schnelligkeit in erster Linie eine Eigenschaft des Nervensystems ist (sofortiges Zusammenziehen der Muskelfasern in kürzesten Zeitabschnitten wiederholt durchgeführt). Die maximale Frequenz der Muskelfaserzuckungen soll unter Ausschaltung der störenden Mitbewegung oft geschult werden. In den passiven Bewegungsphasen müssen sich die Muskeln entspannen und erholen können. Auf diesem Gebiet kann man durch Training viel erreichen. Man soll lernen, sich locker zu bewegen, zu laufen, oft mit kurzen Zwischenspurts eingestreut, zuerst ohne übermässige Anstrengung (Rollen). Der ständige Wechsel zwischen An- und Entspannung bei richtiger Lauftechnik bildet die Grundlage des Sprints.

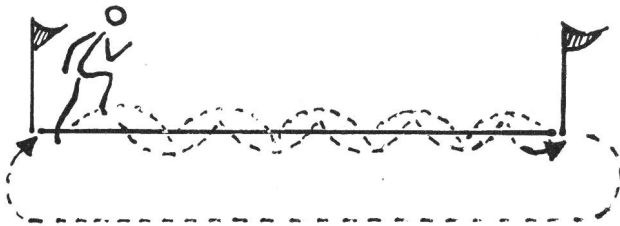
## Vorbereitende Übungen

### 1. Lockerungsübungen

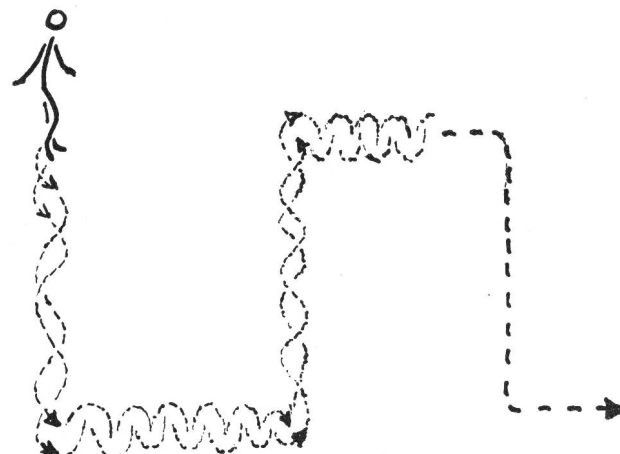
- a) Vorwärtsbewegen im Traben schräg seitwärts, im Galopp hüpfen (Fussgelenkarbeit)



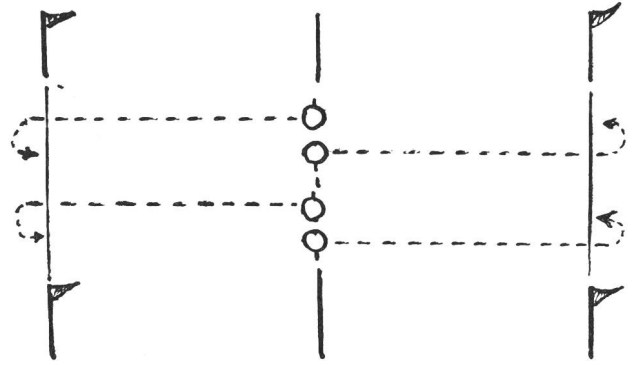
- b) Kreuzschritt auf einer geraden Linie



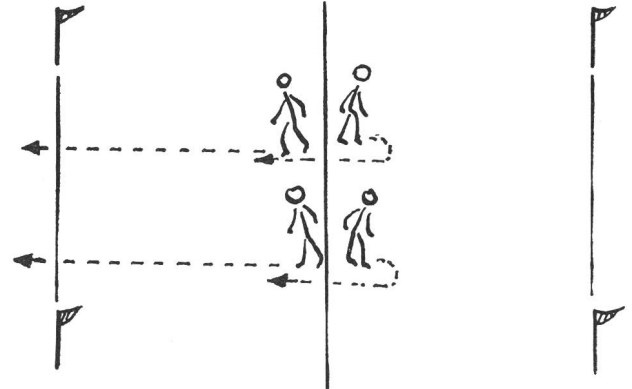
- c) Seitwärtsbewegen mit Kreuzschritt von vorn und hinten, vorwärts im Traben (Knie hoch).



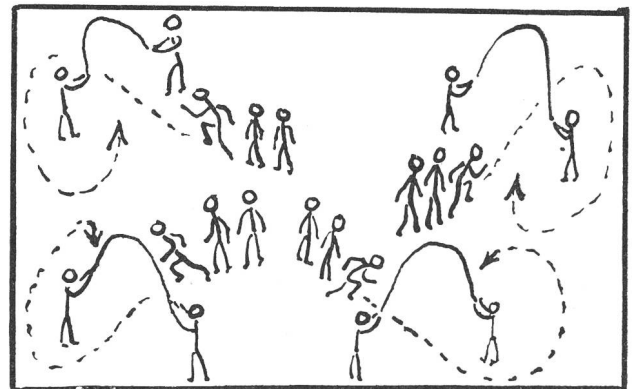
2. Reaktions- und Startübungen



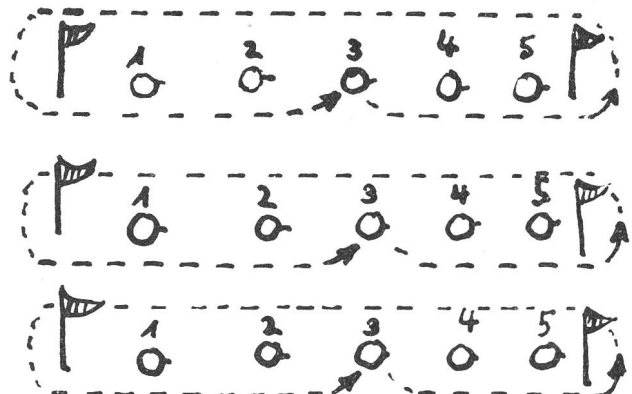
a) Schwarz-Weiss, als Wettlauf, alle Spieler auf einem Glied, Grätschstellung, Rücken an Rücken



b) Schwarz-Weiss als Verfolgungsrennen, die Startstellungen können variiert werden



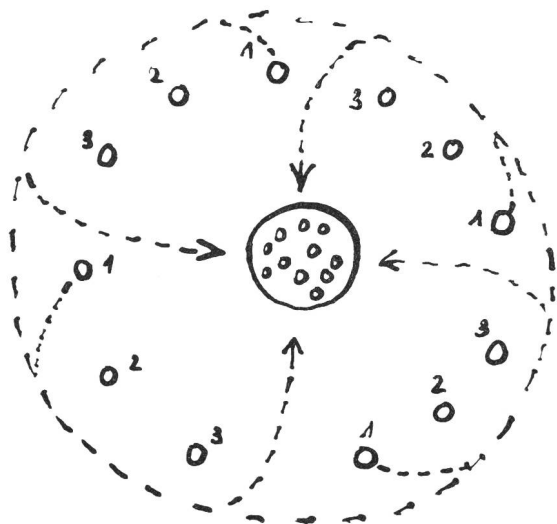
c) Startübungen und Laufen mit dem Sprungseil in Gruppen.



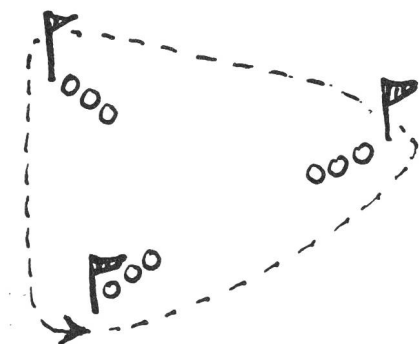
3. Laufspiele und Stafetten

a) Nummern-Wettlauf in Kolonnen

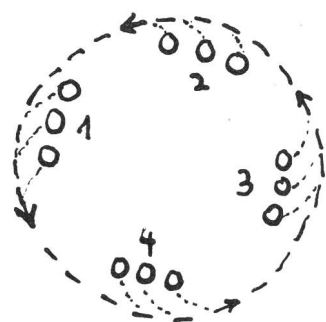
b) Nummern-Wettlauf im Kreis (in der Mitte sind eine Anzahl Objekte, wie Bälle, Keulen, die nach Erreichen des Platzes zu erhaschen sind)



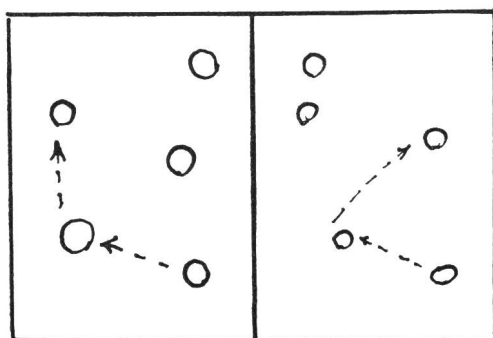
c) Nummern-Wettlauf oder Stafette in Dreieck-Aufstellung



d) Gruppen-Wettlauf im Kreis



e) «Fangis» in kleinen Gruppen.



## Technische Ausbildung

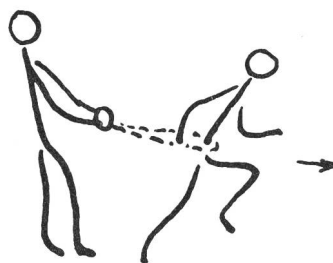
Wir können grundsätzlich feststellen, dass die Schrittlänge und die Schrittfrequenz die Laufschnelligkeit bestimmen (ca. 45—48 Schritte in 10 Sekunden).

Für die technische Ausbildung des Sprinters müssen wir folgende wichtige Einzelheiten berücksichtigen:

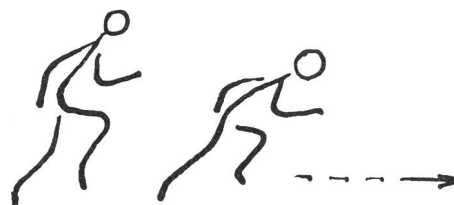
1. Schnell laufen, jedoch dabei locker bleiben
2. Richtige Startstellung einnehmen (achten auf die Fußstellung — Winkel der Knie — richtige Verlagerung des Körperschwerpunktes — Körpervorlage)
3. Betonte Körpervorlage bei der Beschleunigungsphase
4. Die Knie richtig vor den Körper schwingen
5. Die Arme schwingen in Laufrichtung.

## 4. Technische Schulung

- a) «Skippingarbeit» mit dem Schlauch, an Ort und in der Bewegung (Hochreißen der Knie, Körpervorlage)



- b) «Skipping» an Ort und weglaufen (Koordination der Beine und Arme)



- c) «Tripplingarbeit» mit stehendem Start (grosse Schrittfrequenz bei grösster Gelöstheit).



- d) Startübungen in Serien mit Lockerungsübungen in den Intervallen.

