



BUNDESANSTALT
LEIBESERZIEHUNG
Wien IX., Favoritengasse 8

Bundesanstalt f. Leibeserziehung Wien	
Eingang am:	26. April 1956
Zahl:	19 Abt.:
Bellagen:	
Erliebt am:	
Termin:	Abiszen:

Mitteilungen

des Österreichischen Leichtathletik - Verbandes
Wien 3., Löwengasse 47 Telephon U 17-0-89

3. Folge 1956

25. April 1956.

Aus dem Inhalt:

Vereinsaustritt
Rekordanerkennung
Neue Dienststunden im ÖLV-Sekretariat
Keine Korrektur der 20- und 50-Bestenlisten 1955
Terminänderung der 25km-Strassenmeisterschaft 1956
Nachtrag zum Jugend-Bundesländervergleichskampf
Aufnahmebedingungen in die Olympiamannschaft
Neue Mindestleistungen der 50-Bestenlisten 1956
Das Budget 1956 des ÖLV
Startangebot ausländischer Vereine
"Bambusstangenaktion" des ÖLV
Übliche Abkürzungen von Vereinsnamen
Lehrwartkurse
Seite für den Trainer - Der 80m-Hürdenlauf
Marathonläufer Gruber bei Gerschler
Aus dem internationalen Sportgeschehen

Vereinsaustritt

Die Leichtathletiksektion des Wr. Sportvereines "Rapid" hat dem ÖLV mitgeteilt, dass sie ihre Tätigkeit eingestellt hat.

Rekordanerkennung

Jug. "A" Adolf Kucharz Stabhochsprung 3.50m 23.VII.1955
SV-Kapfenberg (eingestellt) Leoben

Neue Dienststunden im ÖLV-Sekretariat

Aus organisatorischen Gründen wurden die Dienststunden im Sekretariat des ÖLV ab nun wie folgt festgelegt:

Montag:	9 Uhr 30	bis	Sitzungsschluss des Vorstandes
Dienstag:	9 " 30	bis	12 Uhr
Mittwoch:	9 " 30	"	18 "
Donnerstag:	9 " 30	"	19 "
Freitag:	9 " 30	"	19 "
Samstag:	9 " 30	"	12 "

Keine Korrektur der 20- und 50-Bestenlisten 1955

Wie nicht zu vermeiden war, sind bei der Ausarbeitung des verschiedenen Landes- und ÖLV-Bestenlisten Fehler entstanden, auf die wir durch die einzelnen Landesverbände aufmerksam gemacht wurden bzw. im eigenen Wirkungsbereich festgestellt haben. Sosehr sich alle an der Ausarbeitung dieser Listen beteiligten Funktionäre bemüht haben, lässt sich ein gewisser Prozentsatz von Fehlern erfahrungsgemäss nicht vermeiden.

Eine vollständige Berichtigung aller Fehler im Rahmen der Verbandsmitteilungen ist sowohl aus Zeit- wie aus Platzmangel nicht möglich. Wir appellieren daher an die sportliche Einstellung aller jener, deren Leistungen nicht berücksichtigt wurden. Aus dieser Erkenntnis hat der ÖLV beschlossen, keine Berichtigungen der vorjährigen Bestenlisten vorzunehmen. Es wird an der zukünftigen genaueren Arbeit aller Mitarbeiter liegen, dass dieses Fehlermass auf ein Minimum herabgesetzt wird. Ein Weg hiezu ist die zeitgerechte und gewissenhafte Erfassung aller Leistungen, die über der Mindestleistung für die 50-Bestenliste liegt.

Terminänderung der 25km-Strassenmeisterschaft 1956

Da zu dem bereits festgesetzten Termin dieser Veranstaltung am 13. Mai die Nationalratswahlen stattfinden, ist eine Vorverlegung auf den 10. Mai erfolgt. Der Ort der Veranstaltung bleibt wie vorgesehen Mattersburg.

Nachtrag zum Jugend-Bundesländervergleichskampf

Durch einen Irrtum wurde in der letzten Folge der Verbandsmitteilungen bei der Bekanntgabe der Beschlüsse vom Verbandstag bezüglich obgenannter Jugendveranstaltung ein wesentlicher Punkt nicht verlautbart:

" Am Entscheidungsdurchgang dieser Jugendvergleichskämpfe sind die jeweils 4 besten männlichen und weiblichen Landesauswahlmannschaften auf Grund ihrer in den Vorkämpfen erzielten Leistungen teilnahmsberechtigt, wobei jedoch die Voraussetzung besteht, dass die Endkampfteilnehmer sowohl mit einer männlichen wie weiblichen Auswahlmannschaft an den Vorrundenkämpfen teilgenommen haben."

Durch diesen Beschluss entsteht ab 1956 eine getrennte Rangordnung für die männlichen und weiblichen Auswahlmannschaften.

Weiters hat der ÖLV über Vorschlag seines Sportausschusses beschlossen, dass für die Vorrunden- und Endkämpfe maximal nur für 16 männliche Jugendliche plus 2 Begleiter bzw. 8 weibliche Jugendliche plus einen Begleiter die Fahrtkosten in der bisherigen Art verrechnet werden dürfen. Verpflegskosten werden bekanntlich nicht angerechnet und Nächtigungen nur für die Entscheidungsrunde bei grösserer Anfahrdistanz (etwa über 300km.) Bei schlechten Zugverbindungen ist die Möglichkeit zu prüfen, ob es für manche Auswahlmannschaften nicht günstiger ist, einen Privatautobus, entsprechend der Teilnehmeranzahl, zu mieten.

Die Vorrundenkämpfe sind heuer am 3. Juni bzw. die Entscheidungskämpfe am 17. Juni vorgesehen. Die Austragungsorte der Vorrundenkämpfe sind von den veranstaltenden Landesverbänden ehestens dem ÖLV bekanntzugeben.

Nachtrag zum Terminkalender 1956

Der für 24. Juni bzw. 1. Juli vorgesehene Jugendvergleichskampf gegen eine Mannschaft der CSR wurde nunmehr abgesagt, wobei jedoch allenfalls die Möglichkeit besteht, dass dieser Wettkampf doch noch am 2. September in Bratislava zur Austragung kommt.

An einem der beiden obgenannten Tage können nunmehr die Landes-Jugendmeisterschaften zur Durchführung gelangen.

Die ASKÖ-Bundesleitung hat dem ÖLV mitgeteilt, dass am 25. und 26. August die ASKÖ-Bundesmeisterschaften in der Leichtathletik zur Austragung gelangen, wobei jedoch in erster Linie nur Mehrkämpfe vorgesehen sind.

Die Mehrkampfmeisterschaften des ÖLV für männliche Junioren, männl. und weibl. Jugend finden am 15. und 16. September nicht wie in der 2. Folge 1956 bekanntgegeben in Wien, sondern in Linz statt.

Endgültige Regelung der Aufnahmebedingungen in die Olympiamannschaft

Der ÖLV hat nunmehr auf sein an das ÖOC gerichtete Schreiben, betreffend die Möglichkeit der Einreihung von Leichtathleten in die Österreichische Olympiamannschaft, die Antwort erhalten, dass alle jene Athleten bzw. Athletinnen, welche die vom ÖLV festgelegten Qualifikationsbedingungen bis spätestens 30. Sept. l. J. erfüllen, vom Vorstand des ÖOC der über die Entsendung nach Melbourne entscheidenden Vollversammlung des ÖOC vorgeschlagen werden. Diese Zusicherung bedeutet für den ÖLV einen ausserordentlichen Erfolg, da wir nicht in der Lage waren, auf die sonst für die Entsendung massgeblichen Placierungen bei den letzten Europameisterschaften, hinweisen zu können.

Die neu festgelegten Qualifikationsleistungen des ÖLV, welche das ÖOC nunmehr akzeptiert hat, werden abschliessend bekanntgegeben.

Die im Vorjahr vom ÖLV festgesetzten Mindestleistungen für die Aufnahme in den Olympia-Hoffnungskader des ÖLV (siehe 1. Folge 1955) bleiben weiter aufrecht. Die Athleten bzw. Athletinnen, welche diese Mindestleistungen für die "internationale Klasse" zweimal und die schwächere Leistung der "Olympiaklasse" einmal erst in diesem Jahr in einem offenen Wettkampf erreichen, werden zusätzlich zu den bisherigen Qualifizierten in den Kader eingereiht.

Der Kader besteht derzeit aus dem Athleten Adolf Gruber und den Athletinnen Regina Branner, Elfi Geist, Reinelde Knapp und Anni Pöll.

Neben gewissenhaftem regelmässigen Training, für das die zuständigen Vereinstrainer verantwortlich sind, haben sich die Angehörigen des Kaders monatlich einmal durch Dozent Dr. Prokop, der die sportärztliche Betreuung des Kaders übernommen hat, untersuchen zu lassen.

Langandauernde Verletzungen bzw. Krankheiten können den Ausschluss aus dem Kader nach sich ziehen. Allen Angehörigen des Kaders werden Startmöglichkeiten bei internationalen Wettkämpfen im Ausland vom ÖLV geboten. Die Entsendung zu Auslandsveranstaltungen wird jedoch davon abhängig gemacht, dass die Kaderangehörigen bei Inlandsveranstaltungen im Jahre 1956 bereits entsprechende Leistungen (Nationalkaderlimit) erreicht haben.

Für die Olympia Qualifikationen werden nur Leistungen anerkannt, welche bei int. Meetings im Ausland erzielt wurden. Eine Ausnahme bilden die Ergebnisse der Österr. Einzelmeisterschaften, welche, wenn sie den Qualifikationsleistungen entsprechen, ebenfalls angerechnet werden.

Qualifikationsleistungen

(Zusammenfassung)

Bewerb	Nat.Klasse	Int.Klasse	Olymp.Kl. 1955	Olymp.Auswahlleistung 1956	
	1 x	2 x	1 x	2 x	1 x
Männer :					
100	11.0	10.6	10.6	11.0	10.5
200	22.8	21.8	21.6	21.6	21.3
400	51.0	48.5	48.0	47.8	47.4
800	1:58.0	1:53.0	1:51.0	1:50.0	1:48.6
1500	4:05.0	3:55.0	3:50.0	3:48.0	3:44.0
5000	15:45.0	14:50.0	14:30.0	14:20.0	14:05.0
10000	33:00.0	31:00.0	30:00.0	29:50.0	29:25.0
25000	1:35:00.0	1:28:00.0	--	--	--
30000	2:00:00.0	1:50:00.0	--	--	--
Marathon	3:00:00.0	2:40:00.0	2:32:00.0	2:28:00.0	2:26:00.0
110-H	16.0	14.8	14.6	14.6	14.4
400-H	58.0	54.0	53.0	53.0	52.4
3000-Hi	9:45.0	9:27.0	9:00.0	9:00.0	8:50.0
Hoch	1.80	1.90	1.94	1.98	2.02
Stabhoch	3.60	4.10	4.20	4.25	4.35
Weit	6.80	7.30	7.35	7.35	7.50
Dreisprg.	13.50	14.80	15.00	15.10	15.40
Kugel	13.60	15.20	15.80	16.00	16.80
Diskus	42.00	48.00	50.00	51.00	52.50
Speer	56.00	65.00	70.00	72.00	75.00
Hammer	45.00	52.00	56.00	58.00	60.00
5-Kampf	2600	3200	--	--	--
10-Kampf	5500	6600	7000	7000	7400
4x100	44.0	42.0	--	--	--
4x400	3:25.0	3:15.0	--	--	--
3x1000	8:00.0	7:30.0	--	--	--
Frauen :					
100	12.8	12.3	12.0	11.9	11.8
200	27.0	25.8	25.0	24.8	24.3
800	2:30.0	2:18.0	2:13.0	2:13.0	2:10.0
80-H	12.4	11.6	11.4	11.3	11.2
Hoch	1.48	1.58	1.60	1.60	1.63
Weit	5.25	5.60	5.80	5.80	6.00
Kugel	11.60	13.00	13.50	14.00	14.30
Diskus	37.00	43.00	44.00	46.00	47.00
Speer	38.00	44.00	46.00	48.00	49.00
5-Kampf	3500	4000	--	--	--
4x100	52.0	48.8	47.0	47.0	46.6

Nachsatz: Die 25km oder 30km Qualifikationsleistungen werden nur dann auch für Marathonläufer gewertet, sofern noch keine Marathonzeit dieses Jahr erzielt wurde.

Für die Olympiaauswahlleistung ist beim Marathonlauf und beim Zehnkampf die erstgenannte schwächere Leistung nicht zweimal, sondern nur einmal zu erbringen.

Neue Mindestleistungen der 50-Bestenlisten 1956

Der Sportausschuss des ÖLV hat auf Grund des Beschlusses des letzten Verbandstages neue Mindestleistungen für die 50-Bestenlisten 1956 ausgearbeitet und werden diese in einer Zusammenstellung in der nächsten Folge der Verbandsmitteilungen veröffentlicht.

Gleichzeitig werden auch für alle jene Bewerbe, in denen keine 50-Bestenlisten aufgestellt werden jedoch 20-Bestenlisten, die entsprechenden Mindestleistungen bekanntgegeben. Alle Leistungen, welche über diesen Mindestleistungen liegen, sind von den Landesverbänden bis spätestens 1. November für die Aufstellung der ÖLV-Bestenlisten dem ÖLV bekanntzugeben.

Das Budget des ÖLV für 1956

Auf Grund eines Beschlusses des letzten Verbandstages wurde vom Kassier des ÖLV nachfolgendes berichtiges Budget für das laufende Jahr ausgearbeitet und wird hiemit veröffentlicht:

	<u>Aufwand</u>	<u>Erträge</u>
Lehrwesen	30.000.-	
Meisterschaften	60.000.-	
Länderkämpfe	55.000.-	
Sonstige Veranstaltungen	30.000.-	
Jugend-Bundesländervergleichskampf	25.000.-	
Sportausrüstung	10.000.-	
Ärztliche Betreuung	2.000.-	
Verwaltungskosten	35.000.-	
Delegationen	2.500.-	
Verbandsmitteilungen	8.000.-	
Sporttoto-ÖLV-Anteil		85.000.-
" Meisterschaftsfond		42.000.-
" Verbandsmitteilungen		3.000.-
" Jugend-Bundesländervergleichskampf		16.000.-
Fond für intern. Grossveranstaltungen		15.000.-
Olympisches Comité		30.000.-
Subventionen		10.000.-
Spenden		8.000.-
ÖLV-Anteil der Vereinsmitgliedsbeiträge		15.000.-
Nennngelder zu Meisterschaftsveranstaltungen und Sonstiges		8.000.-
Zinsen		2.000.-
Abgang		23.500.-
	<hr/>	<hr/>
	257.500.-	257.500.-
	=====	=====

"Bambusstangenaktion" des ÖLV

Die zahlreichen beim ÖLV eingelangten Bestellungen für die Beschaffung von Bambusstangen für Übungszwecke im Stabhochsprung wurden in Vormerkung genommen, doch muss leider mitgeteilt werden, dass infolge Verzögerung im Antransport dieser Stangen aus Japan erst mit einer Zusendung gegen Ende Mai gerechnet werden kann.

Frühjahrskurse des ÖLV

Die Spitzenschulung des ÖLV wird im Frühjahr 1956 vor allem Nachwuchssportlern in einigen technischen Disziplinen umfassen. Die Einladung zu den Kursen erfolgt durch den ÖLV nameentlich. Die zeitliche Einteilung der einzelnen Kurse ist wie folgt vorgesehen, wobei die Kurse in Wien zur Abhaltung gelangen werden:

21./22. April	Speerwurf	Männer und Frauen	Trainer Bucher
28. April 1. Mai	Hammerwurf	Männer	Trainer Peterlik
10. Mai	Hurden	Männer und Frauen	Trainer Zimmermann
19./20. Mai	Kugelstoss	Männer und Frauen	Trainer Bucher
	Diskuswurf		
19./20. Mai	Sprint	Männer und Frauen	Trainer Czerny
	Weitsprung		

Abkürzungen häufig gebrauchter Vereinsnamen

In Wettkampfberichten, Bestenlisten u.dgl. scheinen oftmals Vereinsabkürzungen auf, die teilweise nicht geläufig sind und wird daher nachstehend eine kleine Zusammenstellung der am häufigsten aufscheinenden Abkürzungen veröffentlicht:

ATG	..	Allgemeiner Turnverein Graz
GAK	..	Grazer Athletik-Klub
IAC	..	Innsbrucker Athletik-Club
KAC	..	Klagenfurter Athletik-Club
KSV	..	Kapfenberger Sportvereinigung
ÖTB	..	Österreichischer Turnerbund
SLK	..	Salzkammergut Leichtathletik-Klub
SVR	..	Sportverein Reutte
TI	..	Turnerschaft Innsbruck
ITV	..	Innsbrucker Turnverein
UAB	..	Union Alt-Brigittenau
UKJ	..	Union Katholische Jugend
UW	..	Union Wien
UWW	..	Union West Wien
WAC	..	Wiener Athletik-Club
WAF	..	Wiener Assotiations Footballclub
WAT	..	Wiener Arbeiter Turnverein

Startanfragen ausländischer Vereine

1. "Frederiksberg Idraets-Forening" - Kopenhagen, Dänemark

Die Leichtathletikabteilung des vorgenannten dänischen Vereines bereitet eine Sommerreise ihrer Mitglieder durch Österreich vor und beabsichtigt, bei dieser Gelegenheit sportliche Wettkämpfe mit österreichischen Vereinen durchzuführen. Es ist beabsichtigt, die erste Juliwoche in Österreich zu verbringen und mögen Vereine des ÖLV, welche an einem Wettkampf mit obgenanntem Verein interessiert sind, auf dem vorgeschriebenen Wege sich mit diesem in Verbindung zu setzen.

Erik Johnsen, Stenderupgade 3, Kopenhagen V
zu richten.

2. Idrettslaget "Tyrving" - Sandvika, Norwegen

Vorgenannter Verein hat ein umfassendes Reiseprogramm durch Deutschland-Österreich-Italien und Schweiz dem ÖLV in mehrfacher Abschrift übersandt und wurde dieses allen Landesverbänden übermittelt, an welche sich interessierte Vereine wenden mögen. Der Aufenthalt in Österreich ist für den Zeitraum vom 26.-30. Juli vorgesehen.

Seite für den Trainer

Der 80m-Hürdenlauf der Frauen

Die noch vielfach verbreitete Auffassung, die Technik im 80m-Hürdenlauf der Frauen ganz einfach der des 110m-Hürdenlaufes der Männer anzugleichen, dürfte überholt sein. Weltbeste Hürdenläuferinnen zeigen bereits einen Stil, der eigene Wege geht.

In der Zeitschrift "Theorie und Praxis der Körperkultur" Nr. 8 und 9/1955, weist der Trainer der besten deutschen Hürdenläuferin G. Köhler, H. Birkemeyer, auf die Technik seiner Schülerin und die der Exweltrekordlerin Golubitschnaja (UdSSR) hin. Einige besondere Merkmale, die von der bisherigen Auffassung abweichen, sind:

1. Möglichst geringe Vorlage beim Überlaufen der Hürde
2. Ein langer Schritt über der Hürde ohne übereiltes Nachziehen des Sprungbeines nach dem Abdrücken
3. Eine betont aktive Arbeit des Nachzugs- und des Schwungbeines beim Überlaufen der Hürde
4. Leicht gebeugtes Schwungbein beim Angehen der Hürde.

Die Haltung des Oberkörpers ist also ohne die Vorlage, wie sie etwa beim 110m-Hürdenlauf erforderlich ist. Günstigstenfalls bleibt die Lage des Oberkörpers so wie beim Lauf zwischen den Hürden. Das Schwungbein wird beim Angehen der Hürde kräftig hochgerissen, Knie voraus, jedoch so, dass der Unterschenkel bis zum Bodenfassen passiv bleibt. Das "Vorschleudern" unterbleibt, das Knie bleibt leicht gebeugt und wird nicht gestreckt.

Das Nachzugsbein bleibt einen Moment nach dem Abdruck entspannt, für einen langen Schritt vor allem vor der Hürde und wird dann aber aktiv, blitzschnell flach vorgezogen, um die sekundäre Bewegung des Schwungbeines auszulösen. Die richtige Zusammenarbeit von Nachzugs- und Schwungbein gibt ein schnelles Bodenfassen nach der Hürde, nach dem alten Hürdenläufergrundsatz: "Wer zuerst landet, läuft früher, wer früher läuft, läuft schneller". Also ein wichtiger Hinweis. Beim Nachziehen kann das Knie etwas tiefer sein, der geringen Höhe der Hürde entsprechend. Oberschenkel und Unterschenkel bilden in der Flugphase einen rechten Winkel.

Die Armführung ist so, dass die Gegenhand beim Angehen der Hürde etwa in Schulterhöhe nach vorne zeigt. Das Vorstrecken zur Fußspitze unterbleibt. Die nach vorne zeigende Gegenhand wird erst beim Nachkommen des Nachzugsbeines, an diesem seitlich vorbei, zum normalen Fortführen des Laufes zurückgenommen. Besonders ist darauf hinzuweisen, dass die Gegenhand beim Zurücknehmen nach der Hürde abgewinkelt am Körper und nicht gestreckt nach hinten ausschwingen soll. Die andere Hand geht, ebenfalls nahe am Körper in normaler Laufhaltung mit; Frauen laufen Einarmtechnik.

Das Überlaufen der Hürden in Verbindung mit dem Lauf zwischen den Hürden zu bringen, ist Aufgabe einer entsprechenden Rythmusgestaltung. Gehen alle Bewegungen über der Hürde - ob Einsatz des Schwung- oder Nachzugsbeines - ohne eine merkliche Verdrehung des Beckens oder Oberkörpers vor sich, so bleibt auch beim Lauf zwischen den Hürden der Oberkörper ruhig. Eine kräftige Armarbeit unterstützt den Sprintlauf zwischen den Hürden, der im Dreierhythmus erfolgt. Die günstigste Verbindung von Hürden- und Lauf, die Beherrschung des Rythmus des Hürdenlaufes, geben erst die perfekte Hürdenläuferin.

Günstige Schrittlängen zwischen den Hürden sind etwa:

Aufsetzen - 105cm nach der 1.Hürde, 1.Schritt-140cm, 2.Schritt-190cm, 3.Schritt-175cm, Angehen der 2.Hürde - 190 cm (Europameisterin Golubitschnaja: 97-139-195-179-190). Interessant ist bei guten Hürdenläuferinnen das Verhältnis der Flachlaufzeit über 100m zur 80m-Hürdenzeit. Eine Differenz von 1 Sekunde gilt im allgemeinen als Beweis für eine gute Hürdentechnik. Doch es gibt auch hier Ausnahmen. So hatte Golubitschnaja, als sie 10.9 über die 80m-Hürdenstrecke lief, nur eine Grundschnelligkeit von 12.3 - 12.5 über die 100m Flachstrecke, also eine Differenz von 1.4 - 1.6 Sekunden. Als dagegen Strickland (Australien) ebenfalls 10.9 lief, war ihre 100m-Zeit 11.7 Sek., was eine Differenz von nur 0.8 Sek. ergibt. Es zeigt sich also, dass bei Klasseläuferinnen nicht immer allein die Grundschnelligkeit für die Hürdenzeit ausschlaggebend ist, sondern die Verbindung derselben mit dem Überlaufen der Hürden, der Beherrschung des Hürdenrythmus.

Um eine Anfängerin zum Hürdenlauf zu bringen ist es vor allem notwendig, sie vorerst mit den Grundlagen für diese Übung bekanntzumachen. Nur eine Läuferin wird das Hürdenlaufen richtig erlernen und in Verbindung mit entsprechender Sprungkraft wird das Überlaufen richtig und schnell erfolgen. Dazu kommt die Forderung nach grösstmöglicher Beweglichkeit und Körperbeherrschung und später, bei Anstreben von Leistungen, eine hohe Grundkondition. Schnelligkeit, Beweglichkeit, Bewegungsgefühl, sowie Mut, Einsatzbereitschaft und Trainingsfleiss in grösstem Ausmass sind die Grundlagen für den 80m-Hürdenlauf. Daraus ist zu ersehen, dass es zweckmässig ist, mit dem Hürdenlaufen über richtige Hürden erst dann zu beginnen, wenn vorgenannte Grundbedingungen in einem entsprechenden Ausmass vorhanden sind. Bis zu diesem Zeitpunkt begnüge man sich, eine Anfängerin zur Gewöhnung an das Gerät zu bringen. Ein Schwebebalken, eine Bank im Turnsaal oder sonstige Hindernisse, im Freien Stöcke, Seitenfahnen am Sportplatz, werden von anderen Übenden in etwa 30cm Höhe gehalten und einfach überlaufen. Dabei ist von grosser Wichtigkeit, dass die Hindernisse allmählich erhöht werden können, um so die Angst vor dem Hindernis zu nehmen. Gleichzeitig ist es zweckmässig, mehrere Hindernisse im Dreierrythmus zu überlaufen, um gleich vom Anfang an den Hürdenlaufrythmus zu üben. Mit der allmählichen Erhöhung der Hindernisse, verbunden mit der Verbesserung der Beweglichkeit, kommt das seitliche Nachziehen des Nachzugskniees dann von selbst. Bei diesem lockeren, spielerischen Überlaufen der Hindernisse ist gleich auf ein Ruhighalten des Oberkörpers zu achten und auch auf eine laufrichtige Armarbeit, sowie gerades Anpendeln des Schwungbeines. Mit der Höhe der Hindernisse steigt auch die Bedeutung des richtigen Einsatzes des Schwung- und Nachzugsbeines. In der Halle (der Vorbereitungszeit) gibt es eine gute Vorübung: ein Sprungkasten, ca 70cm hoch, stellt das Hindernis dar. Die Anfängerin geht nun an den quergestellten Kasten so nahe heran, dass das Schwungbein, dessen Knie angehoben wird, eben noch über den Kasten vorpendeln kann. Kurz darauf stützt sich die Läuferin mit beiden Händen auf die hintere Kante. Das Sprung- oder Nachzugsbein, das bisher passiv war, drückt in diesem Augenblick ab und wird seitlich über den Kasten nachgezogen. Bei einiger Übung gelingt dies sogar nur mit Aufsetzen einer Hand, während die Gegenhand frei vorzeigt und das Nachzugsbein ungehindert zugleich mit dem Aufsetzen des Schwungbeines am Boden, vorgezogen werden kann. Das Vorziehen des Nachzugsbeines geschieht blitzartig, der Unterschenkel steht zum Oberschenkel etwa im rechten Winkel. Diese Übungen leiten bereits zum Arbeiten an der Hürde selbst bzw. zum eigentlichen Hürden-training über.

Vorbereitende Übungen an der 76cm hohen Hürde sind:
 Vorbeigehen an der Hürde mit Nachziehen des Nachzugsbeines über der Hürde, Schwungbein setzt eine Fusslänge nach der Hürde auf. Dieselbe Übung im Lauf mit bewusstem Einsatz des Nachzugsbeines. Ein Stock in etwa 30cm Höhe neben der Hürde gehalten leistet bei Anfängern gute Dienste.

Seitliches Überlaufen auf der anderen Hürdenseite nur mit dem Schwungbein, wobei auf gerades Anpendeln des Unterschenkels zu achten ist. Die beste Hürdentechnik und das schönste Nehmen einer Hürde nützen nichts, wenn sie nicht mit dem Dreischritt zwischen den Hürden zu einem rhythmischen Ganzen verbunden werden. Es soll daher Hürdenlaufen immer auf der Grundlage des Laufens über mehrere Hürden und nicht über eine gelehrt und gelernt werden. Anfängerinnen werden natürlich nicht den vollen Zwischenraum von 8m mit 3 Schritten meistern. Es genügen am Anfang zum Erlernen des Dreierhythmus 7m oder noch weniger. Auf alle Fälle muss geachtet werden, dass der Dreierhythmus in Fleisch und Blut übergeht und todsicher beherrscht wird. Mit dieser Sicherheit kommt dann auch der Mut, die Hürde mit maximaler Laufsdhelligkeit anzugehen, zu überlaufen und der Abstand kann automatisch auf die vorgeschriebenen 8m gebracht werden. Nun muss das Angehen der 1. Hürde geübt werden. Anfangs vielleicht ebenfalls mit etwas weniger als den vorgeschriebenen 12m, dann mit vollem Abstand. Zuerst aus dem Fallstart, später mit Tiefstart. Günstig ist es auch hier, sobald als möglich über 2 bis 3 Hürden zu laufen. Beim Start wird das Schwungbein rückwärts gestellt. Das Aufrichten des Oberkörpers erfolgt schneller als dies beim Flachlauf der Fall ist, damit die Vorlage nicht das Nehmen der 1. Hürde stört. Durch Laufen über 3 - 5 Hürden wird nun der Hürdenrhythmus geschult.

(Fortsetzung folgt)

ÖLV-Trainer Friedr. Zimmermann

Marathonmeister Gruber bei Trainer Gerschler in Freiburg

Im Rahmen der Olympiavorbereitung verbrachte Gruber eine Woche im Trainingszentrum von Freiburg, das unter Leitung des bekannten Läufertrainers Gerschler und des Sportarztes Prof. Reindell steht. Gruber hat über seinen Aufenthalt einen Bericht gegeben, dem wir folgende interessante Stellen entnehmen:

" So wie genau vor einem Jahr, als ich das erstmalig bei Gerschler war brach kältestes Winterwetter herein. Die Tagestemperaturen lagen zwischen minus 10 und minus 20 Grad Celsius!. Die Laufbahn, die ständig ausgeschaufelt wurde (1.20m breit) war steinhart gefroren. Gerschler hat nie genug Zeit. Als Direktor des Hochschul Institutes für Leibeserziehung hält er seine Vorlesungen, führt und trainiert den "Universitäts-SC Freiburg" und betreut die deutschen und ausländischen Spitzenläufer, die nach Freiburg kommen. Knapp vor mir war Roger Moens (Belgien), Weltrekordmann über 800m, Olympiasieger Bartel und weitere 3 luxemburgische Olympiakandidaten und 1 Franzose anwesend. Zu meiner Überraschung wurde ich nicht in die Universitätsklinik auf ein Spitalsbett eingewiesen wie im Vorjahr, sondern wurde im neuen Olympiahaus untergebracht, welches innerhalb der Anlagen der Universitäts-Fernanstalt liegt. Das Olympiahaus wurde aus Spenden errichtet und enthält alles, was für Sportler notwendig ist. Selbst ein Fernsehapparat fehlt nicht!

Auf Grund seiner letzten Erfahrungen, in Zusammenarbeit mit Prof. Reindell hat Gerschler folgendes Schema für das Wintertraining zusammengestellt:

Sprinter (bis 400m) Nov.-März	täglich bis zu 25 x 200m (29-30 s)	Pause: 200m Traben-2 min.
Mittel- und Langstreckler (bis 10.000m)	30 - 40 x 200m (30-32 s)	Pause: 200m Traben
Marathonläufer	40 - 60 x 400m (80 s)	Pause: 200m Traben 1:30

Gerschler hat öfters mit deutschen und ausländischen Spitzenläufern Enttäuschungen erlebt. Enttäuschungen insofern, als sie das meist sehr hohe Trainingspensum, das er ihnen aufgab, nicht leisten konnten. Übertraining, Fusschäden usw. waren die Folge. Deshalb nun dieses vorgenannte Schema für Kurz-, Mittel- und Marathonläufer. An Hand dieses Schemas sieht nun Gerschler die Kondition, Schnelligkeit und Kreislauftätigkeit des Athleten und bestimmt daraus die Trainingsart und das Pensum des Läufers. Gerschlers Auftrag für mich war nun, innerhalb der nächsten 6 Wochen (das ist bis Anfang April) die Anzahl der 400m-Tempo-läufe so zu steigern, dass ich ohne Schwierigkeiten 60mal 400m zu 80 Sek. mit einer 200m-Trabpause von 80-90 Sek., d.s. über 40 km mit Ein- und Auslaufen, laufen kann. Erst wenn ich die 60mal 400m schaffe, bekomme ich ein Spezialprogramm; erst dann ist Gerschler sicher, dass ich das Pensum, das er von da ab von mir verlangt, gut verdaue und aushalte. 60mal 400m ist die Trainingsbasis für einen Marathonläufer. Und nun ein Überblick über das Trainingsprogramm während des Kurses:

1. Tag: 12 Uhr 30 15 x 300m zwischen 55 - 58 s 100m Trabpause
17 Uhr 30 15 x 300m um 59 s, letzte 300m in 52.9

2. Tag: 16 Uhr 20 x 300m zwischen 58 - 60 s, 100m Trabpause

3. Tag: 13 Uhr 20 x 300m " 59 - 60 s, 100m Trabpause

4. Tag: 15 Uhr 30 40 x 400m ca 80 s, 200m Traben (75-85 s)

Vor diesem Lauftraining ergab sich folgendes Gespräch zwischen Gerschler und Gruber:

G: "Heute läufst du 40x400m"
Gruber: "Das werde ich nicht schaffen, mein höchstes war 25x400m"
g: "Nun lauf mal, werden ja sehen"
Nach 30x400m gab ich noch 5mal drauf und dann noch einmal 5mal 400m, obwohl ich mich schon sehr schwach fühlte.
G: "Na siehste - jetzt hast du das auch geschafft"
Gruber: "Was muss ich morgen machen?"
G: "Dasselbe noch einmal"
Gruber: "Das ist unmöglich"
G: "Warte ab, jetzt gehe mal anständig Abendessen, dann lange schlafen und morgen Nachmittag reden wir weiter"

5. Tag: 16 Uhr 30 40 x 400m in rd. 80 s mit 200m Traben zu 80 s

6. Tag: 16 Uhr 40 x 400m wie am Tage vorher

7. Tag: 14 Uhr 25 x 400m wie vor
18 Uhr 30 20 x 400m wie vor

8. Tag: 6 Uhr vor der Abreise bei minus 20 Grad 30 x 200m in 40
mit 200m Trabpause in 60s

Aus dem internationalen Sportgeschehen

Placierung der besten österr. Athletinnen in der Weltrangliste 1955

In der 13. Folge des "DEVAN LEICHTATHLETIK-DIENST" wurde eine umfassende Zusammenstellung der besten Leichtathletinnen der Welt veröffentlicht.

Besonders die Frauen-Leichtathletik hat in den letzten Jahren durch die aussergewöhnliche Forcierung in den europäischen Oststaaten einen gewaltigen Fortschritt gemacht, wobei vielfach Spitzenleistungen erzielt wurden, welche einem männlichen Durchschnittsathleten entsprechen. Besonders im Hinblick auf die diesjährigen Olympischen Spiele in Melbourne besteht regstes Interesse für eine Weltrangliste. Da auch Österreich voraussichtlich einige Athletinnen nach Melbourne entsenden wird, so ist es interessant zu sehen, welchen Rang diese Olympiakanwärterinnen in der Weltrangliste 1955 eingenommen haben.

Um einen Überblick über den derzeitigen Leistungsstand der Frauen-Leichtathletik zu bekommen, wird in nachfolgender Zusammenstellung neben der Leistung der besten Österreicherin auch die beste, zehnte, zwanzigste und dreissigste Leistung bekanntgegeben:

100m

1. Strickland - Australien	11.3
6-11. Faggs - USA (u. weitere 5)	11.7
17-28. Francis - Engl. (u. " 11)	11.9
29-38. Egert - Deutschl. (und weitere 9) darunter Elfi Geist-Ö	12.0

200m

1. Stubnick-Seliger -DDR	23.7
10. Scrivens-England	24.3
10-11. Crotty-Neuseeld. (u.w. 4)	24.6
24-32. Fourie-Sudafrika (u.w. 8)	24.8

800m

1. Otkolenko-UdSSR	2:05.0
10. Lewickaja-UdSSR	2:10.0
20. Porojkowa-UdSSR	2:11.7
28. Oliver-England	2:13.2

80m-Hürden

1. Jermolenko-UdSSR	10.8
6-10. Gastl-Deutschl. (u.w. 4)	11.1
11-20. Seonbuchner-Dtschl. (u.w. 9)	11.2
23-34. Serban-Rumänien (u.w. 11)	11.3

Hochsprung

1. Hopkins-England	1.71
10. Garms-UdSSR	1.64
19-21. Fu Hsueh-Yen-China (u.w. 2)	1.61
22-31. Reinelde Knapp-Ö (u.w. 9)	1.60

Weitsprung

1. Winogradowa-UdSSR	6.31
9-10. Sturm-Dtschl. (u.w. 1)	5.98
20-22. Lebjedowa-UdSSR (u.w. 2)	5.89
30-31. Junker-Dtschl. (u.w. 1)	5.83

Kugelstoss

1. Zybina-UdSSR	16.67
10. Tischlerowa-CSR	14.45
20. Anhoff-Dtschl.	14.09
30. Buchwald-DDR	13.78
31. Branner-Ö	13.77

Diskuswurf

1. Romaschkowa-UdSSR	56.62
10. Fikotova-CSR	47.97
20. Pöll-Ö	46.37
30. Tschigrina-UdSSR	45.43

Speerwurf

1. Zatopekova-CSR	55.24
10. Maremjää-UdSSR	49.43
20. Abe-Japan	47.44
29-30. Avellan-Argent. (u.w. 1)	46.05

Unter Berücksichtigung, dass bei Olympischen Spielen von jedem Land höchstens 3 Athletinnen starten können, nehmen unsere Athletinnen folgende Plätze ein: Geist 19. Platz, Knapp 19. Platz, Branner 14. Platz und Pöll 12. Platz.

Die USA derzeit führend im Stabhochsprung und Kugelstoss

Die ziemlich umfangreiche amerikanische Hallensaison brachte eine Reihe von ausserordentlichen Stabhochsprungleistungen bzw. neue Talente.

Die besten Leistungen dieser Winterhallensaison erzielten nachfolgende Athleten, woraus zu ersehen ist, dass die USA derzeit unbestritten die besten Stabhochspringer der Welt besitzt und daher mit guten Aussichten nach Melbourne fahren kann:

Donald Bragg (21 Jahre)	4.70
Bob Richards (30 Jahre)	4.67
Jerry Welbourn	4.57
Bob Gutowski (21 Jahre)	4.57
Don Laz (27 Jahre)	4.52
Earl Poucher	4.52

Nicht viel ungünstiger liegen die Aussichten der USA im Kugelstoss, wo ausser dem Weltrekordmann O'Brien, der heuer einen neuen Hallenweltrekord mit 18.72, Bill Nieder 18.23 und Tom Jones mit 18.01 Weltklasseleistungen erreichten und damit die Konkurrenz des besten Europäers, Jiri Skobla, keineswegs zu fürchten haben.

Eigentümer, Herausgeber, Verleger und Druck: Österr. Leichtathletik-Verband. Für den Inhalt verantwortlich Dipl. Ing. E. Glaser, alle Wien III. Löwengasse 47.

