

Neue Jugendschutzbestimmungen

Auf Grund eines Beschlusses des letzten Vorstandstages wurde der Sportausschuss des ÖLV beauftragt, die bisher bestandenen Jugendschutzbestimmungen zu überarbeiten, den nunmehr etwas geänderten Anschauungen über die zulässige sportliche Belastung von Jugendlichen anzupassen, zu vereinfachen und in klarerer Fassung zu veröffentlichen.

Dementsprechend wurde eine neue Zusammenstellung der Jugendschutzbestimmungen ausgearbeitet und vom Vorstand des ÖLV genehmigt. Die in Sonderabdruck erscheinenden neuen Jugendschutzbestimmungen werden als Beilage dieser Folge der Verbandsmitteilungen angeschlossen und können auch beim Sekretariat des ÖLV gegen Voreinsendung eines Betrages von S -.50 bezogen werden. Mit der Verlautbarung dieser neuen Bestimmungen treten die bisher geltenden Bestimmungen ausser Kraft.

Ein sehr wesentlicher Punkt betrifft die Frage der Startbeschränkungen für Jugendliche. Bei dieser Bestimmung wurde in gleicher Weise auf die reinen Jugendveranstaltungen, wie etwa Jugendmeisterschaften, wie auf den fallweisen Start von besonders leistungsstarken Jugendlichen bei Wettkämpfen der Allgemeinen Klasse Rücksicht genommen. Auch der allgemein verständliche Wunsch der Vereine, Jugendliche in Staffeln einzusetzen wurde nach Möglichkeit berücksichtigt.

Der ÖLV regt an, dass diese neuen Jugendschutzbestimmungen in allen ÖLV-Vereinen den Jugendlichen, allen Funktionären, einschl. der Kampfrichter, umgehend zur Kenntnis gebracht werden, damit deren Einhaltung ab sofort zu keinen Missverständnissen bei Start von Jugendlichen führt.

Rasche Übermittlung der Ergebnisse von VMM-Durchgängen

Um dem Wunsche fast aller Landesverbände und deren Verbandsvereine zu entsprechen, die erzielten Leistungen bzw. Gesamtpunkte bei Durchgängen in der VMM raschest zu veröffentlichen, wurde in der neuen Ausschreibung dieses Mannschaftsbewerbes eine diesbezügliche Änderung aufgenommen, die besagt, dass ein Durchschlag des Wettkampfbberichtes umgehend an den ÖLV zu senden ist. Mit dieser Regelung ist der ÖLV nunmehr in der Lage, in seinen Verbandsmitteilungen den jeweiligen Stand in den einzelnen Gruppen fallweise zu veröffentlichen. Es liegt nunmehr an den Vereinen, durch Einhaltung dieser Bestimmung raschest über den jeweiligen Stand dieses Mannschaftsbewerbes informiert zu werden.

Zeitplanänderung bezüglich der Sprintstrecken bei den Meisterschaften

Über mehrfach geäußerten Wunsch hat der Sportausschuss des ÖLV einen probeweisen Wechsel der beiden Sprintstrecken (100 bzw. 200m) für Männer bei den Österr. Meisterschaften 1957 zugestimmt. Es besteht daher nunmehr die Möglichkeit für Sprinter, entweder die 200m- und 100m-Strecke zu laufen oder die 200m- und 400m-Strecke. Die Erfahrungen bei den diesjährigen Meisterschaften werden sodann ausschlaggebend für eine generelle Zeitplanänderung dieser beiden Sprintstrecken bei allen Meisterschaften der nächsten Jahre sein.

Grundsätzliche Ausgabe der Meisterschaftsfähnchen ab 1957

Die Bestellung und Übersendung dieser sichtbaren Kennzeichen einer errungenen ÖLV-Meisterschaft in Form eines Fähnchens, das auf dem Leibchen oder dem Trainingsanzug getragen werden kann, bringt von Jahr zu Jahr immer wieder Schwierigkeiten.

Da das Interesse für diese Meisterschaftsfähnchen bei den Siegern der einzelnen Bewerbe sehr gross ist, so hat der ÖLV-Vorstand im Rahmen der ihm zustehenden Kompetenz beschlossen, diese Fähnchen in 3 verschiedenen Ausführungen (Allg.Klasse, Junioren bzw. Jugendliche) mit aufgedruckter Jahreszahl ab heuer gemeinsam mit der Plakette im Rahmen der Siegerehrung zu überreichen. Die nicht unerheblichen Kosten für die Beschaffung dieser Fähnchen, insgesamt 140 Stück pro Jahr kann der ÖLV aus seinem knappen Budget nicht decken und muss daher das Nenngeld bei allen Meisterschaftsanstaltungen um S 1.-- pro Teilnehmer erhöht werden. Hiezu wird bemerkt, dass der ÖLV im Vergleich zu benachbarten Ländern bescheidene Nenngebühren einhebt. Diese betragen z.B. in Westdeutschland für die Allg.Klasse und Junioren bei Einzelstarts DM 3.--(rd.S 18.--) bzw.bei Staffeln DM 5.--(rd.S 30.--) und für Jugendliche DM 1.-- (rd.S6.--) bzw.DM 2.--(rd.S 12.--).

Es ist anzunehmen, dass diese Regelung allgemeine Zustimmung finden wird, weil damit auch die Gewähr besteht, dass die Sieger umgehend in den Besitz der ihnen zustehenden Meisterschaftsauszeichnung gelangen.

Da ausserdem alle Meisterschaftsfähnchen, wie bereits erwähnt, mit einer Jahreszahl versehen werden, steht überdies nichts dagegen, dass diese Abzeichen auch über den Zeitpunkt der nächsten Meisterschaften hinaus getragen werden dürfen.

Neue 1000-Punkte-Tabellen

Der Verbandstag 1957 hat bekanntlich beschlossen, dass bei allen Mehrkampfberben, Gruppen der Vereinsmannschaftsmeisterschaften und im Österr.Cup sowohl in der Allg. Klasse wie bei den Junioren und Jugendlichen die derzeit geltenden internationalen Mehrkampfwertungstabellen in Anwendung zu bringen sind.

Da ein gesonderter Druck dieser beiden Mehrkampf-tabellen für den ÖLV wegen der geringen Auflage mit verhältnismässig sehr hohen Kosten verbunden wäre, so wurde mit Zustimmung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes die gleichlautende deutsche Ausgabe für den Bereich des ÖLV zugelassen. Diese neuen Wertungstabellen sind bereits in Österreich eingetroffen und können über die zuständigen Landesverbände umgehend bezogen werden.

Dieser Regelung entsprechend werden ab nun auch die Mehrkampf-Jugendrekorde nach den neuen Punktotabellen berechnet. Die derzeitigen Rekordinhaber haben nach diesen Tabellen folgende Punkte erreicht:

männl. Jugend - ÖLV-Sechskampf

Arbtor Kurt (Cricket) (11.4-1.60-12.07-16.5-49.39-3:07.8)
9./10.X.1954 3.173 P.

weibl. Jugend - ÖLV-Fünfkampf

Flegel Ulla (ULC-Linz) (12.8-10.20-1.46-12.7-32.19)
15./16.IX.1956 3.796 P.

Neue wesentliche Wettkampffregeländerungen

Anlässlich der Olympischen Spiele in Melbourne fand wie üblich auch diesmal ein Kongress der IAAF statt, bei dem nicht nur eine Reihe von Weltrekorden der letzten Zeit ihre Anerkennung gefunden hat, sondern auch die bestehende internationale Wettkampfordnung in einigen wesentlichen Punkten abgeändert bzw. ergänzt wurde.

Da bis zum Erscheinen einer neuen Wettkampfordnung durch den OLV wegen der länger dauernden Druckarbeit noch einige Zeit vergehen wird und andererseits die in Melbourne beschlossenen Regeländerungen bereits in Kraft sind und bei allen Wettkämpfen beachtet werden müssen, so sollen nachfolgend die wesentlichsten Punkte bekanntgegeben werden. Eine wichtige Aufgabe der Landesverbände und Vereine besteht nun für die nächste Zeit darin, diese neuen Bestimmungen allen Kampfrichtern und Aktiven in entsprechender Form zur Kenntnis zu bringen bzw. deren Einhaltung zu überwachen.

Der Kürze halber werden von nachstehenden geänderten Regeln nicht deren gesamter Text angeführt, sondern nur jene Punkte, die eine Änderung bzw. eine Ergänzung darstellen:

Regel 9 - Die Zeitnehmer

Bleibt der Zeiger zwischen 2 Teilstrichen stehen, so ist je nach Art der Uhr in folgender Weise zu werten: bei Uhren die nur Fünftelsekunden anzeigen, gilt der Zehntelwert, der sich aus dem Stand des Zeigers zwischen den Teilstrichen ergibt. Bei Uhren die Zehntelsekunden anzeigen, gilt beim Stand des Zeigers zwischen 2 Teilstrichen der nächstslechtere Zehntelwert.

Bei Läufen, einschliesslich Staffelläufen, bis zu einer Gesamtlänge von 1 engl. Meile (1.609m), soll die Zeit auf Zehntelsekunden festgestellt werden. Bei längeren Strecken muss die Zeitmessung nach Fünftelsekunden, jedoch ausgedrückt in Zehntelsekunden (z.B. 15:37.8) erfolgen.

Regel 11 - Die Startordner

Die Startordner haben bei Läufen bis einschl. 1500m die Teilnehmer auf einer Linie 3m hinter der Startlinie zu sammeln und alsdann dem Starter die Startbereitschaft zu melden. Bei Läufen in gestaffelten Einzelbahnen (z.B. 400m) gilt diese Anordnung sinngemäss.

Die Startordner sind verantwortlich dafür, dass die Staffelstäbe für die ersten Läufer der Staffeln zur Stelle sind.

Regel 18 - Wettkämpfe

Jeder Wettkämpfer, der einen anderen absichtlich rempelt, schneidet oder in anderer Weise benachteiligt, wird ausgeschlossen. Wenn in irgend einem Lauf ein Teilnehmer aus einem der obigen Gründe ausgeschlossen wurde, kann der Schiedsrichter die Wiederholung des Laufes anordnen und im Falle eines Vorlaufes dem Teilnehmer, der durch den Vorfall, der zur Disqualifikation führte, benachteiligt wurde, die Teilnahme an einem späteren Vorlauf des gleichen Wettbewerbes gestatten. Als Vorlauf gelten auch Zwischen- und Vorendlauf. Bei Behinderung eines Wettkämpfers in einem Sprung-, Stoss- oder Wurfbewerb kann der Schiedsrichter dem behinderten Wettkämpfer einen zusätzlichen Versuch gestatten.

Die Bekanntgabe der Zwischenzeiten an die Läufer darf nur durch den dazu beauftragten Kampfrichter erfolgen.

In den Sprung-, Stoss- und Wurfwettbewerben kann ein Wettkämpfer, der ohne berechtigten Grund seinen Versuch verzögert, von diesem ausgeschlossen werden.

Regel 19 - Vorläufe und Vorkämpfe

Es empfiehlt sich, bei der Einteilung der Vorläufe den letzten Leistungsstand der Läufer zu berücksichtigen und die Läufer so einzuteilen, dass normalerweise die besten Läufer in den Endlauf kommen.

Bei allen Vorläufen sind die Ersten jeden Laufes sowie die Zeitbesten teilnahmeberechtigt für den nächsten Lauf.

Regel 21 - Messen und Wiegen

Vermessungen für Strassenwettbewerbe (Laufen und Gehen) müssen von einem Vermessungstechniker vorgenommen werden. Er hat die Richtigkeit der Vermessung zu bescheinigen.

Regel 24 - Rekorde

Die Veranstalter von Wettkämpfen haben sich jeder Erklärung oder jeden Hinweises im Programm oder einer anderen Veröffentlichung, dass bei einem Bewerb ein Rekordversuch unternommen wird, zu enthalten.

Bei Rekorden in Läufen auf gerader Strecke, in Weit- und Dreisprung darf der Wettkämpfer nicht durch Rückenwind unterstützt worden sein. Ein Rückenwind von mehr als 2m pro Sekunde wird als Unterstützung erachtet. Die Windgeschwindigkeit wird in Laufwettbewerben bis 100m während der Dauer von 10 Sekunden, bei 200m während einer Dauer von 20 Sekunden und in den Sprungbewerben während einer Dauer von 5 Sekunden gemessen. Daraus wird dann die massgebende mittlere Windgeschwindigkeit errechnet.

Regel 28 - Die Hürdenläufe

Ein Wettkämpfer, der seinen Fuss oder sein Bein an einer Hürde vorbeiführt, der eine nicht in seiner Bahn stehende Hürde überspringt oder eine Hürde mit der Hand absichtlich unwirft, wird ausgeschlossen.

Regel 34 - Allgemeine Sprung-Wettbewerbsbestimmungen

Bei allen Sprungwettbewerben ist die Länge des Anlaufes unbegrenzt. Die Anlage soll aber in jedem Fall im Hochsprung mindestens 18m, im Weit-, Drei- und Stabhochsprung mindestens 45m Anlauf zulassen.

Jedem Springer stehen im Weit- und Dreisprung 3 Versuche zu; die 6 Besten haben Anrecht auf je 3 weitere Versuche. Finden keine Vorkämpfe statt (bis zu 6 Startern), hat nur der Springer Anrecht auf die zusätzlichen Versuche, der mindest einen gültigen Sprung unter den ersten 3 Versuchen ausgeführt hat. Das Anrecht auf Wertung der Vorkampfleistung geht verloren, wenn der Teilnehmer nicht zum Endkampf antritt.

- Regel 36 - Stabhochsprung
Ein Fehlversuch liegt auch dann vor, wenn ein Springer zwar die Latte einwandfrei überspringt, aber die losgelassene Sprungstange ohne die Latte abzuwerfen unter der Latte zur Sprunggrubenseite fällt.
- Regel 37 - Weitsprung mit Anlauf
Ein Absprung vor dem Balken gilt nicht als Fehler; gemessen wird aber auch in diesem Fall nur von der Absprunglinie aus.
- Regel 40 - Allgemeine Stoss- und Wurfbestimmungen
Der Wurfsektor beim Kugelstoss, innerhalb welchem alle gültigen Stösse auffallen müssen, beträgt nunmehr 65° (bisher 90°).
- Regel 41 - Der Speerwurf
Der Anlauf darf nicht länger als 36.50m sein. Es wird empfohlen, den Anlauf nicht geringer als 32.50m zu machen.
Vom Anlauf bis zum Abwurf muss die Speerspitze stets in Wurfrichtung zeigen.
- Regel 55 - Die Wurf- und Stosskreise
Die Innenfläche des Kugel-, Diskus- und Hammerwurfkreises kann aus Beton oder einem ähnlichen Material bestehen.

Zusammenstellung der Einzelwertungen aus dem Schülermannschaftsbewerb 1956

In der Beilage dieser Folge der Verbandsmitteilungen wird eine Zusammenstellung über die besten Einzelleistungen (Dreikampf), welche im vorgenannten Wettbewerb des Vorjahres erzielt wurden, über mehrfachen Wunsch veröffentlicht bzw. den betreffenden Schulleitungen zur Verlautbarung übermittelt.

Gleichzeitig wird der Wunsch und die Hoffnung ausgesprochen, dass auch heuer dieser für die Entwicklung der Leichtathletik äusserst förderliche Jugendbewerb, wieder regen Zuspruch finden wird.

Verlautbarung eines Rundschreibens des Bundessportfachrates an alle Fachverbände

In einer Mitteilung vom 9.III.1.J. wurde auch der ÖLV ersucht, nachfolgendes Rundschreiben Nr.2 seinen angeschlossenen Landesverbänden und Vereinen zur Kenntnis und Beachtung zu bringen:

" In den meisten Fachverbänden wird darüber geklagt, dass sich die Sportteile der Tageszeitungen nur einseitig mit einzelnen Verbänden befassen und über die anderen nur selten und ganz am Rande berichten. Bei einer Pressekonferenz konnte in Erfahrung gebracht werden, dass die Sportredakteure dies ohne weiteres zugeben, aber die Hauptschuld den Verbänden selbst zuschreiben, welche die Presse in völlig unzulänglicher Weise unterrichten. In den meisten Fällen begnügen sich die Verbände damit, ohne weiteren Kommentar die Ergebnisse von Wettkämpfen bekanntzugeben.

Da die Sportredakteure nicht über jeden Fachsport und seine Eigenheiten orientiert sein können, führt diese Art der Presseinformation dazu, dass die Meist zu

langen und für einen grösseren Leserkreis uninteressanten Ergebnisberichte nach eigenem Ermessen der Sportredakteure gekürzt werden. Die Folge davon ist, dass oft interessante Ergebnisse dieser Kürzung zum Opfer fallen und sportlich unbedeutende bekanntgegeben werden. Auf Grund der Aussprache mit den Sportredakteuren wird den Fachverbänden empfohlen, eine bessere Berichterstattung der Tageszeitungen durch folgende Massnahmen anzustreben:

1. Laufende Information der Presse über das sportliche Geschehen durch kurze schriftliche Presseverlautbarungen. Diese Presseverlautbarungen sollten zweckmässigerweise Montag oder Dienstag abends bei den Sportredaktionen vorliegen, damit sie in den Tageszeitungen von Mittwoch oder Donnerstag, worin die Berichterstattung des Sportgeschehens des vergangenen Wochenendes abgeklungen ist und die Vorschau auf das kommende Wochenende noch nicht eingesetzt hat, verlautbart werden können.
2. Einladung der Presse zu sportlichen Veranstaltungen, Festen usw. Ein gut informierter Funktionär hätte die Sportredakteure zu betreuen, auf interessante Einzelheiten aufmerksam zu machen, Gespräche mit Aktiven und Trainern zu vermitteln usw., um durch möglichst vielseitige Anregung einen Anreiz zur Berichterstattung zu geben.
3. Kurze interessante und allgemein verständliche Berichte über sportliche Veranstaltungen mit Angabe der wichtigsten Ergebnisse.
4. Kurze Berichte über besondere Vereinsjubiläen etc.
5. Wichtige Personalnachrichten über Aktive und Funktionäre, z.B. anlässlich Verheleichung, besondere Geburtstage, Todesfälle etc.
6. Interessante Berichte über die internationalen und nationalen Verbände.

Für den Bundessportfachausschuss:
Ing. Herbert Müller-Elblein
(Vorsitzender) "

Wettkampfangebot aus Spanien

Einer der ältesten spanischen Sportvereine, der "Club de Natacion Barcelona", hat dem ÖLV mit einem Schreiben vom 9. Mai l. J. nachfolgendes Wettkampfangebot an einen österreichischen Verein übermittelt:

"Durch Vermittlung unseres gemeinsamen Freundes, Herrn Jose Corominas, wenden wir uns an Sie mit der Bitte, uns mit irgendeinem Ihrer grossen Leichtathletikclubs in Verbindung zu bringen, sei es in Wien, Salzburg, Innsbruck oder einem anderen Ort. Der Grund dafür ist, dass unser Verein anfangs November sein 50jähriges Bestehen feiert und alle seine Sektionen zu dieser Feier beitragen, indem sie internationale Begegnungen veranstalten.

Wir würden uns bei diesem Anlass besonders freuen, eine Begegnung mit einer österreichischen Mannschaft abzuhalten. Wir erwarten Ihre freundliche Nachricht und bitten Sie, uns das Notwendige über den von Ihnen ausgewählten Club mitzuteilen, damit wir sofort die notwendigen Einzelheiten der Begegnung, Bedingungen, durchzuführende Disziplinen usw. vereinbaren können. Wir verbleiben mit vorzüglicher Hochachtung:

Jose Carbonell, secretario."

Interessierte Verbände oder Vereine mögen ihre Absicht dem ÖLV ehestens mitteilen.

Richtigstellung zu den ausgesandten Melde- und Ordnungsbestimmungen 1957

In Richtigstellung der in der vorangegangenen Folge übermittelten "Richtlinien im Melde- und Ordnungswesen des ÖLV" wird mitgeteilt, dass die Karenzfrist beim Wohnsitzwechsel (auch für Studienzwecke) über eine Entfernung von 30 km oder mehr nur e i n e W o c h e und nicht, wie bekanntgegeben, vier Wochen beträgt.

Vorrundenveranstaltungen im Bundesländervergleichskampf

Männer und Frauen:

Oberösterreich-Wien-Burgenland	9. Juni Linz-Stadion
Tirol-Vorarlberg-Salzburg	10. Juni Salzburg
Steiermark-Kärnten-Niederösterreich	bisher nicht bekanntgegeben.

männl. und weibl. Jugend:

Oberösterreich-Wien-Burgenland	10. Juni Wien-ASVÖ-Platz
Tirol-Vorarlberg-Salzburg	10. Juni Feldkirch
Steiermark-Kärnten-Niederösterreich	8. Juni Kapfenberg

Diejenigen Landesverbände, welche die betreffenden Wettkämpfe in ihrem Bundesland durchführen, haben verlässlich am 11. Juni zumindest das punktemässige Endergebnis dem ÖLV auf einer Postkarte mitzuteilen.

Der Austragungsort für die Endrunde der Männer und Frauen am Sonntag, den 23. Juni, in Wien, steht bereits fest, jedoch hat sich bisher, trotz mehrfacher Aufforderungen, kein Landesverband bereit erklärt, die Schlussrunde für die männl. und weibl. Jugend auf einer Sportanlage seines Bundeslandes (unbedingt 6 Bahnen) durchzuführen. Falls bis zum 3. Juni keine Bewerbungen eingelangt sind, wird der ÖLV die Durchführung dieser Veranstaltung selbst in die Hand nehmen.

Ergebnis der Geländemeisterschaft 1957 in Innsbruck

Der Tiroler Leichtathletik-Verband hat bei der Durchführung der diesjährigen Geländemeisterschaft wiederum seine gute organisatorische Fähigkeit unter Beweis gestellt, denn diese nicht leicht abzuwickelnde Veranstaltung wurde zeitgerecht und ohne Zwischenfall bewältigt.

Das Gelände in Lanz, einem im Süden von Innsbruck gelegenen Vorort, war recht "alpin" und daher für die östlichen "Flachländer" sehr schwierig und anstrengend. Die Verschiedenheit der Streckenführung für die einzelnen Altersgruppen verursachte bei den nicht unterrichteten Zuschauern einige Verwirrung und es wäre deshalb für die nächsten Jahre anzustreben, einen einheitlichen Rundkurs von etwa 600-800m festzulegen, der sodann von den einzelnen Wettkampfgruppen verschieden oft zu durchlaufen wäre.

Infolge des schönen sonnigen Wetters hatte sich eine grosse Anzahl von Zuschauern beim Start und Ziel eingefunden und eine Reihe von schönen sportlichen Kämpfen um den Sieg und die Plätze in den einzelnen Gruppen miterleben können. Die Beteiligung war mit 31 weiblichen und 85 männlichen Läufern zufriedenstellend, wenn auch die meisten der Teilnehmer aus Tirol waren.

Erfreulich war die Beteiligung von 21 weiblichen Jugendlichen an dieser Geländemeisterschaft und es ist zu hoffen, dass etliche der Besten sich an den 600m-Meisterschaftsbewerb ihrer Altersklasse beteiligen werden, denn gerade dieser Bewerb ist als Nachwuchsreservoir für die 800m-Strecke der Frauen von grosser Bedeutung. Sichere Siege in ihren Gruppen feierten Steinbach vom WAC bei der männl. Jugend und Lackner Karl von Post-Graz über die längere Strecke der Männer. Zu spannenden Endkämpfen kam es bei der weiblichen Jugend zwischen Rupprechter Erna vom KSC-Ortmann und Garrf Annegret von der Union-Salzburg bezw. Keckstein Eva von Post Graz und bei den männl. Junioren zwischen Klaban Rudolf vom Reichsbund bezw. Haberl Siegfried vom T-Lustenau. Überraschung brachten die Erfolge von Mathis Gerda vom Innsbrucker TV bei den weibl. Junioren bezw. von Egger Grete vom Kapfenberger SV im Frauenbewerb, wobei letztere mehr als Speerwurfspezialistin bisher in Erscheinung getreten ist. Über die kürzere Männerstrecke konnte Dittmer Wilhelm von Cricket seinen Klubkameraden, den Marathonmeister Gruber Adolf, sicher auf den 2. Platz verweisen. Die diesjährig wieder eingeführte Mannschaftswertung in den einzelnen Gruppen hat sich gut bewährt, da insgesamt 18 Mannschaften teilnahmen.

Nachfolgend die Sieger und Erstplacierten in den einzelnen Gruppen:

weibl. Jugend: (ca 800m) 21 Teilnehmer

1. Rupprechter Erna	KSC-Ortmann	2:48.4
2. Garrf Annegret	U-Salzburg	2:49.9
3. Keckstein Eva	Post Graz	2:49.9 HB
4. Kraus Roswitha	T-Innsbruck	2:52.2
5. Hollaus Frieda	KSC-Ortmann	2:52.2 HB
6. Kittler Siegrid	UKJ-Graz	2:52.4

weibl. Junioren (ca 1000m) 4 Teilnehmer

1. Mathis Gerda	Innsbrucker TV	4:27.4
2. Hofbauer Gerlinde	T-Innsbruck	4:48.2
3. Schatz Christl	T-Innsbruck	4:49.5
4. Kleinecke Brigitte	UKJ-Wien	5:10.0

Frauen (ca 1000m) 6 Teilnehmer

1. Egger Grete	Kapfenberger SV	4:16.6
2. Walter Martha	WAC	4:21.3
3. Nowak Irma	Innsbrucker TV	4:42.8
4. Schubert Elli	Innsbrucker AC	4:44.2
5. Hofer Hilde	Innsbrucker AC	4:45.5
6. Stuffer Erna	Innsbrucker AC	5:13.8

männl. Jugend (ca 2.300m) 31 Teilnehmer

1. Steinbach Walter	WAC	7:36.2
2. Lautner Franz	WSG-Radenthein	7:47.0
3. Schnitzer Roland	SV-Reutte	7:49.2
4. Linsbichler Johann	UKJ-Wien	7:51.2
5. Weinzerl Klaus	SV-Wildon	7:54.0
6. Lettner Alois	Post Graz	7:56.6

männl. Junioren (ca 4.600m)

28 Teilnehmer

1. Klaban Rudolf	Reichsbund	16:08.8
2. Haberl Siegfried	T-Lustenau	16:09.8
3. Pauls Gerhard	U-West-Wien	16:37.6
4. Erhart Alois	Polizei Graz	16:43.6
5. Konrad Josef	Kapfenberger SV	16:54.8
6. Knoll Klaus	Polizei Leoben	17:00.4

Männer (Mittelstrecke ca 4.600m)

13 Teilnehmer

1. Dittner Wilhelm	Cricket	15:58.8
2. Gruber Adolf	Cricket	16:04.6
3. Lackner Hermann	Polizei Graz	16:23.6
4. Grill Alfred	Atus Graz	16:35.6
5. Fiechtbauer Herbert	ULC-Linz	16:54.8
6. Windholz Karl	U-West Wien	17:01.6

Männer (Langstrecke ca 9.900m)

13 Teilnehmer

1. Lackner Karl	Post Graz	35:54.4
2. Fasser Kurt	T-Innsbruck	36:44.4
3. John Randolph	U-West Wien	36:52.2
4. Ertl Albert	Klagenfurter AC	37:47.4
5. Hermann Richard	U-West Wien	38:42.6
6. Scheiring Herbert	T-Innsbruck	39:16.6

Mannschaftsmeisterschaft

weibl. Jugend

4 Mannschaften

1. KSC Ortman (Hollaus-Lenz-Rupprechter)	8:42.5
2. T-Innsbruck (Anderle-Kraus-Schatz)	8:44.7
3. Innsbrucker AC (Hagleitner-Zehetner-Wilfling)	9:29.5

männl. Jugend

6 Mannschaften

1. Post Graz (Kainz-Lettner-Graf)	24:41.6
2. SV-Reutte (Schnitzer-Deutsch-Populorum)	25:29.4
3. T-St. Johann/Ti. (Schwaiberl-Urman-Hagenmüller)	26:39.6

männl. Junioren

4 Mannschaften

1. UKJ-Wien (Gargerle-Letitzky-Senekovic)	51:49.2
2. Polizei Graz (Brandstetter-Erhart-Klemm)	53:39.8
3. T-Innsbruck I (Bernwick-Wanner-Kapeller)	60:44.2

Männer - Mittelstrecke

2 Mannschaften

1. Cricket (Dittner-Gruber-Kriwanek)	50:10.8
2. ULC-Linz (Kittl-Moschner-Fiechtbauer)	52:30.8

Männer - Langstrecke

2 Mannschaften

1. T-Innsbruck I (Fasser-Scheiring-Wolf)	2:00:45.0
2. T-Innsbruck II (Fritz-Haid-Wachtler)	2:19:09.0

Die 25 km-Meisterschaft 1957

Diese zweite Meisterschaft des heurigen Jahres fiel durch 2 Tatsachen besonders auf. In positiver Hinsicht durch den ernstesten sportlichen Kampf aller 12 Teilnehmer, welche bei der rd. 3 km langen Rundstrecke "Rund um das Heustadlwasser" im Wiener Prater auf den stark frequentierten Strassen im Laufen stark behindert wurden. Der negative Punkt war die

äusserst mangelhafte Vorbereitung und Durchführung durch den Wr. Leichtathletik-Verband als verantwortlicher Veranstalter. Es lag kein vorgeschriebenes Vermessungsprotokoll vor und wurde während des Bewerbes auf Einspruch eines Wiener Trainers die Laufstrecke um rd. 600m verlängert, d.h., das Ziel um dieses Mass verschoben, um annähernd die Gesamtlänge von 25 km zu erhalten. Weitere Mängel waren die schlechten Laufnummern, das Fehlen einer Labestation ab dem 15.km, die nicht offiziell durchgeführte Durchgabe der Rundenzeiten an die Läufer, das Fehlen eines Arztes bzw. die Unterlassung einer entsprechenden Siegerehrung. Zuguterletzt waren durch ein Versagen des ÖLV-Gerätewartes auch keine Meisterschaftsplaketten vorhanden, sodass diese Veranstaltung einen sehr unrühmlichen Ausklang fand. Dass all diese Mängel sowohl seitens der Zuschauer, wie der anwesenden Presseleute mit Missfallen bemerkt wurden und entsprechende Reaktionen zu erwarten sind, darf niemanden verwundern.

Der sportliche Teil der Veranstaltung zeichnete sich durch gute Leistungen des Siegers, Adolf Gruber (Cricket), und des Zweitplacierten, Kurt Rötzer (WAF), aus, die bis rd. 22km nebeneinander liefen und erst ein Schwächeanfall Rötzers verhalf Gruber zu einem sicheren Sieg. Die Laufzeiten bis zum 7. Platz können als recht gut angesprochen werden, wogegen die letzten Läufer bereits sehr schwache Leistungen zeigten und es angebracht wäre, ein 20 km-Limit im voraus festzusetzen.

Nachfolgend die Laufzeiten aller 12 Teilnehmer:

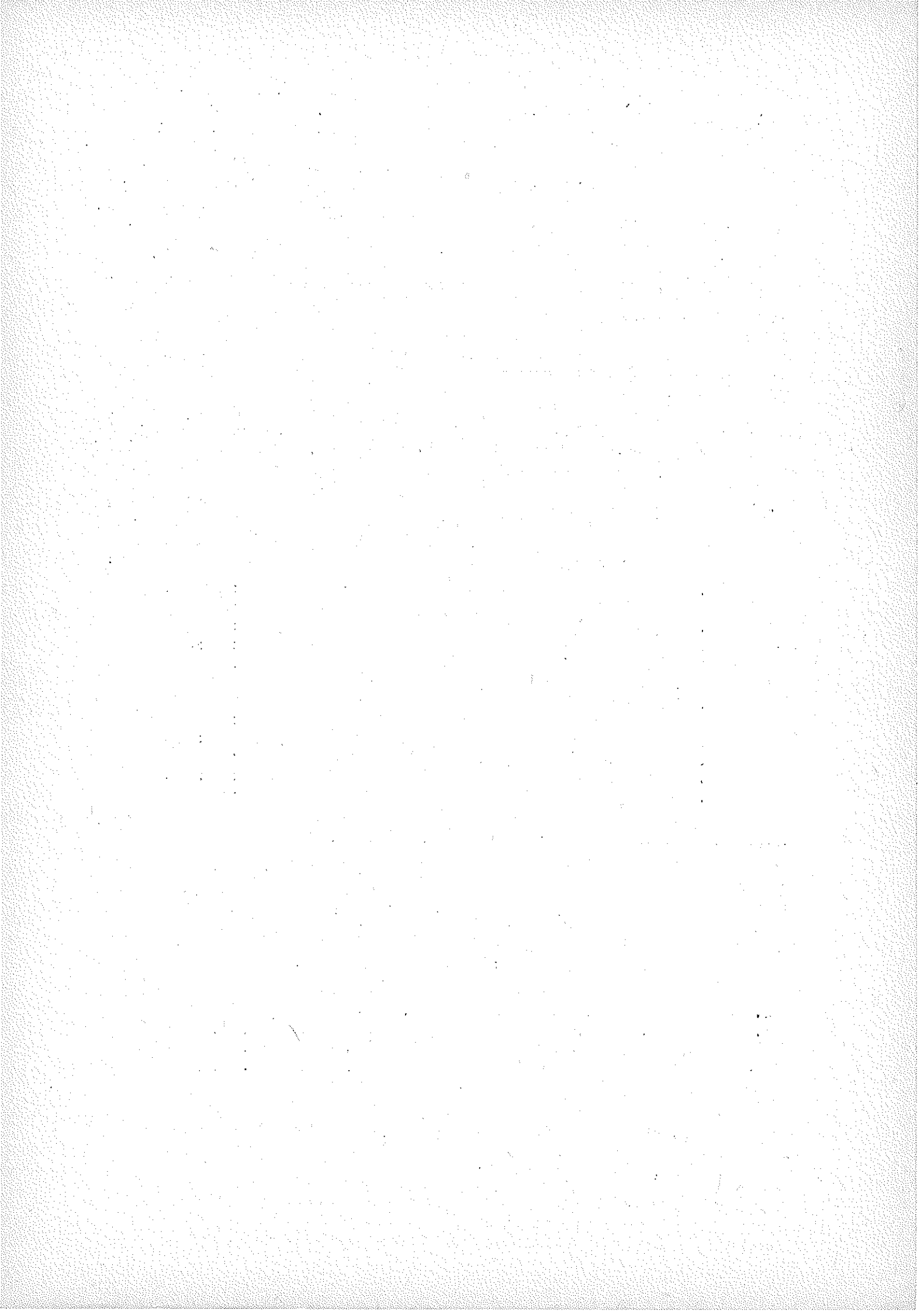
1. Gruber Adolf	Cricket	1:25:05.0
2. Rötzer Kurt	WAF	1:25:27.0
3. Hermann Richard	U-West Wien	1:31:03.0
4. Jahn Ludwig	U-West Wien	1:31:09.0
5. Lechner Helmuth	Polizei Leoben	1:31:20.0
6. Moschner Hans	ULC-Linz	1:32:15.0
7. Koch Leopold	Post Wien	1:32:36.0
8. Zainar Hubert	UKJ-Wien	1:37:44.0
9. Kriwanek Raimund	Cricket	1:38:27.0
10. Lamprechter Johann	Post Wien	1:41:34.0
11. Schostal Josef	UKJ-Wien	1:50:57.0
12. Scheuchl Josef	ULC-Linz	1:56:27.0

Programm des amerikanischen Trainers Franz Wetzler für den ÖLV

Der Leichtathletikcoach vom "La Salle-College" in Philadelphia/USA wird in den Monaten Juli und August dem Österreichischen Leichtathletik-Verband, seinen Landesverbänden und Vereinen als Trainer zur Verfügung stehen. Auf Grund der vorgebrachten Trainingswünsche hat der ÖLV folgende Zeitplanung ausgearbeitet:

<u>J u l i</u>		<u>A u g u s t</u>	
1. - 6.VII.	Niederösterr.	28.VII.- 4.VIII.	Steiermark
8. - 13.VII.	Salzburg	5.VIII.-10.VIII.	Tirol
15. - 20.VII.	Oberösterr.	19.VIII.-24.VIII.	Kärnten
22. - 27.VII.	Wien	26.VIII.-31.VIII.	Trainer- und Lehrwartelehrgang des ÖLV in Wien.

Es ist der persönliche Wunsch Wetzlers, nicht nur für die Spitzenathleten eingesetzt zu werden, sondern er möchte auch die Übungsstunden in den Vereinen besuchen. Es ist daher zweckmässig, die Planung innerhalb der einzelnen Bundesländer so vorzunehmen, dass Wetzler die Leichtathletikzentren derselben besuchen kann. Im Mittelpunkt eines solchen Besuches soll ein Vortragsabend stehen - Wetzler spricht fließend deutsch - der als Werbeveranstaltung aufzuziehen ist.



Österr. Leichtathletik-Verband,
 wien, III., Löwengasse 47.

B i l a n z per 31. Dezember 1956.

<u>Aktiva:</u>	<u>Aktiva:</u>	<u>Passiva:</u>
Büroeinrichtung	1.--	
Büromaschinen	3.201.--	
Sportgeräte	661.--	
Sportbekleidung	1.--	
Lehrfilme	1.--	
Bücher	1.--	
Verrechnbare Drucksorten	10.395.20	
Hauptkassa	69.78	
Kassa Sekretariat	4.063.06	
Postsparkassa	3.880.92	
Bank	2.710.--	
Kärntner L.V.	6.423.30	
N.Ö.L.V.	3.122.--	
Salzburger L.V.	721.--	
Steirischer L.V.	3.044.30	
Vorarlberger L.V.	261.70	
Wiener L.V.	2.590.--	
Forderungen	51.022.65	
Evidenzen	10.--	
 <u>Passiva:</u>		
Burgenl. L.V.		195.50
O.Ö.L.V.		2.410.15
Tiroler L.V.		4.035.--
Schweb. Kassaposten		3.425.19
Sportfoto a.c. 1957		41.676.64
" Div.Lds.Verb.Reste 1956		12.932.37
Kapital		27.505.06

	92.179.91	92.179.91
	=====	=====

Österr. Leichtathletik-Verband,
Wien, III., Löwengasse 47/III.

Erfolgsrechnung per 31. Dezember 1956.

Aufwendungen:

Lehrgänge
Meisterschaften
Länderkämpfe
Sonstige Veranstaltungen
Mieten
Sportärztl. Betreuung
Delegationen zu fachl. Tagungen
Instandh. v. Sportutensilien
Nachrichtenblatt
Sonst. Kosten f.d. Sportbetrieb
Bds.Länder-Jgd.-Kampf
Gehalte
Ges. soz. Aufwand
Schreibbedarf u. Drucksorten
Sokr.Miete, Beleuchtg. u. Beheizung
Fahrtspesen
Buchungsgebühren d. Geldinst.
Porti, Telefon, Telegramme
Sonstige Verw.-Kosten
Anlagenabschreibung
Sonstige Abschreibungen

Aufwendungen:

23.112.75
57.674.49
36.128.02
42.042.87
290.--
2.398.54
4.266.20
921.60
5.920.32
4.361.16
25.783.05
23.900.--
3.180.46
1.712.98
3.669.74
4.309.--
93.--
6.477.31
4.085.74
6.251.13
53.50

Erträge:

Erträge:

Aus Sportgeräteverkauf
Aus Drucksortenverkauf
Sporttoto
Subvention
Spenden
Mitgl. Beitr. u. Einschr. Geb.
Nennelder
Strafen, Protest- u. Berufungsgeb.
Zinsen
Leihgebühren
A.o. Erträge
Verlust

380.--
2.329.92
186.776.74
10.000.--
7.064.--
23.625.--
7.355.60
1.260.--
26.--
73.80
6.169.50
11.571.30

256.631.86

256.631.86

=====

Österreichischer Leichtathletik-Verband
Wien, 3., Löwengasse 47 _____ 72-42-90

Beilage zur 3. Folge 1957

E i n z e l w e r t u n g

aus den Schüler-Mannschaftswettkämpfen "C" und "D" des Jahres 1956

männliche Jugend

Dreikampf Altersklasse "C"

1. Krutz Ernst (42)	BRG Mattersburg	2.471 P.
2. Lurger Walter (42)	HS Salzburg-Plainstrasse	2.415 "
3. Empl Heinrich (42)	HS Salzburg-Plainstrasse	2.405 "
4. Bilger Herbert (42)	HS St. Johann/Pongau	2.395 "
5. Mühlbacher Walter (42)	BRG Mattersburg	2.360 "
6. Brenner Karl (43)	HS Mödling	2.345 "
7. Tomacek Gerald (42)	HS Salzburg-Plainstrasse	2.335 "
8. Steiner Hannes (42)	Priv. HS Strebersdorf	2.331 "
9. Fingerl Ernst (42)	RS Salzburg	2.320 "
10. Sandri Johann (42)	HS St. Johann/Pongau	2.315 "
11. Bartosch Heimo (42)	HS Salzburg-Haydnstrasse	2.295 "
12. Thalhammer Adolf (42)	HS Salzburg-Plainstrasse	2.280 "
13. Pichler Günther (42)	BRG Mattersburg	2.240 "
14. Sturzbauer Karl (43)	RG Salzburg	2.217 "
15. Lenk Norbert (42)	BRG Mattersburg	2.201 "
16. Eisl Werner (42)	RS Salzburg	2.200 "
17. Zach Hans (43)	RG Salzburg	2.192 "
18. Stoisser Gerald (42)	RG Salzburg	2.180 "
Grainer Ernst (42)	HS St. Johann/Pongau	2.180 "
20. Sekala Klaus (43)	HS Mödling	2.175 "

Dreikampf Altersklasse "D"

1. Schönsleben Peter (45)	HS Mödling	2.460 P.
2. Haidenberger Johann (44)	HS Bischofshofen	2.355 "
3. Willixhofer Alfred (45)	HS Mödling	2.315 "
4. Esterbauer (44)	RG Salzburg	2.312 "
5. Vamosi Johann (45)	BRG Mattersburg	2.270 "
6. Natterer Klaus (44)	HS Reutte	2.240 "
7. Heinrich Alois (44)	HS Reutte	2.212 "
8. Stiehr Bernhard (44)	HS Salzburg-Plainstrasse	2.207 "
9. Mayrhuber Gerhard (44)	RS Salzburg	2.205 "
10. Daliot Gabriel (44)	HS Reutte	2.200 "
11. Jenewein Sieghart (44)	HS Reutte	2.192 "
12. Ankenhtaler Richard (44)	HS Bischofshofen	2.127 "
13. Habring Johann (44)	HS Vöcklamarkt	2.123 "
14. Böhö Georg (45)	BRG Mattersburg	2.117 "
15. Kübler Arthur (44)	RG Salzburg	2.115 "
16. Wimmer (44)	RG Salzburg	2.113 "
17. Weihrauter Lutz (44)	HS Salzburg-Plainstrasse	2.110 "
18. Schneeweiss Willi (44)	HS Vöcklamarkt	2.107 "
Scheiber August (44)	HS Reutte	2.107 "
20. Stuefer Oskar (45)	HS Bischofshofen	2.102 "

weibliche Jugend

Dreikampf Altersklasse "C"

1. Grünzweig Elisabeth (43)	HS Wien-Hacking	2.475	P.
2. Swoboda Ingrid (42)	HS Döbling	2.332	"
3. Haas Monika (43)	HS Traismauer	2.260	"
4. Koller Hannelore (42)	HS Traismauer	2.215	"
Moser Monika (42)	HS Salzburg-Griesgasse	2.215	"
6. Reisingl Paula (42)	HS Reutte	2.212	"
7. Pichler Inge (42)	HS Bischofshofen	2.190	"
8. Jäger Cäcilie (43)	HS Reutte	2.182	"
9. Zillinger Monika (42)	HS Salzburg-Sattlergasse	2.177	"
10. Klaushofer Christa (43)	HS Salzburg-Griesgasse	2.175	"
11. Frauneder Herta (42)	HS Salzburg-Sattlergasse	2.160	"
12. Fuschmann H. (43)	HS Wien-Hacking	2.137	"
13. Kaiser (42)	HS Salzburg-Nonntal	2.120	"
14. Strobl Elfriede (43)	HS Mattersburg	2.112	"
15. Kreuzhuber Waltraut (43)	HS Salzburg-Sattlergasse	2.107	"
16. Weninger Hanne (43)	HS Salzburg-Nonntal	2.105	"
17. Hintermayer Christa (43)	HS Traismauer	2.091	"
18. Braun Heidi (43)	HS St. Johann/Pongau	2.055	"
19. Schrey Inge (42)	HS Salzburg-Griesgasse	2.052	"
20. Zobel Carista (43)	HS Reutte	2.045	"

Dreikampf Altersklasse "D"

1. Ulreich Helga (44)	HS Traismauer	2.537	P.
2. Marschall (44)	HS Salzburg-Nonntal	2.442	"
3. Brandner (44)	HS Salzburg-Nonntal	2.337	"
4. Brunner (44)	HS Salzburg-Nonntal	2.322	"
5. Iby (45)	HS Salzburg-Nonntal	2.230	"
6. Schmeidecker Friederike (44)	HS Traismauer	2.227	"
7. Huhn Gerlinde (44)	HS Mattersburg	2.219	"
8. Dorfmeister Barbara (44)	HS Mattersburg	2.205	"
9. Gruber Christl (45)	HS Bischofshofen	2.180	"
10. Sellner Monika (44)	HS Salzburg-Griesgasse	2.175	"
11. Zauner Erna (45)	HS Traismauer	2.151	"
12. Haslinger Helga (44)	HS Vöcklamarkt	2.139	"
13. Floriger Helma (45)	HS Mattersburg	2.101	"
14. Zopf Christl (44)	HS Bischofshofen	2.085	"
15. Höllwart Berta (44)	HS St. Johann/Pongau	2.085	"
16. Kappacher Hilde (44)	HS St. Johann/Pongau	2.082	"
17. Mayer Gertrude (44)	HS Traismauer	2.063	"
20. Daucher R. (44)	HS Bischofshofen	2.040	"
Ecker Edith (44)	BRG Mattersburg	2.040	"
18. Huber Anna (44)	HS Vöcklamarkt	2.042	"

Österreichischer Leichtathletik-Verband
Wien, 3., Löwengasse 47 72-42-90

JUGENDSCHUTZBESTIMMUNGEN
=====

(Sonderbestimmungen des ÖLV für die Jugendathletik)

Um gesundheitliche Schädigungen bei der sportlichen Betätigung der den Vereinen anvertrauten Jugendlichen hintanzuhalten hat der ÖLV nachstehende Beschränkungen gegenüber den allgemeinen Wettkampfbestimmungen beschlossen. Die Einhaltung dieser Bestimmungen wird allen Landesverbänden und Verbandsvereinen zur Pflicht gemacht, bzw. haben sie im Übertretungsfall mit einer Ordnungs- und Geldstrafe zu rechnen.

Den Kernpunkt der Jugendschutzbestimmungen stellen die jeweils maximalen Längen der Laufstrecken und die Anzahl der zulässigen Starts innerhalb eines Wettkampfes dar. Bezüglich aller anderer Bestimmungen können in speziellen Fällen, wo es sich um besonders körperlich kräftige Jugendliche handelt, die bereits ein entsprechendes Training absolviert haben Ausnahmen zugelassen werden. In diesen Fällen tragen jedoch die Vereine die Verantwortung, da bekanntlich ein ÖLV-Mitglied nur durch seinen Verein für einen Wettkampf gemeldet werden kann.

Mit nachfolgenden Bestimmungen werden alle bisher in Geltung gestandenen Sonderbestimmungen ab sofort ausser Kraft gesetzt. Wo nicht besonders erwähnt gelten alle Schutzbestimmungen sinngemäss für die männliche und weibliche Jugend.

I. Einteilung der Altersklassen

Altersklasse "A" Startberechtigt ist, wer im Laufe des Kalenderjahres das 17. oder 18. Lebensjahr vollendet.

Altersklasse "B" - das 15. oder 16. Lebensjahr vollendet.

Altersklasse "C" - das 13. oder 14. Lebensjahr vollendet.

Altersklasse "D" - das 12. Lebensjahr vollendet oder jünger ist.

II. Bewerbe für die einzelnen Altersklassen

männliche Jugend

Altersklasse "A"

Laufbewerbe im Gelände : bis 3.000 m

" " auf Bahnen : alle Strecken bis 3.000 m

Hürdenbewerbe : 110 m und 200 m

Sprungbewerbe : Hoch , Weit , Stabhoch und Dreisprung

Stoss u. Wurfbewerbe : Kugel (6 kg), Diskus (1.5kg),
Speer (800g) und Hammer (6.25kg)

Staffelbewerbe: 4 x 100, 4 x 200, 3 x 1.000 und Schwedenst.

Mehrkampfbewerb: ÖLV-6-Kampf,
1.Tag: 100m, Hochsprung, Kugelstoss(6kg)
2.Tag: 110m-Hürden, Speerwurf(800g), 1000m

Altersklasse "B"

Laufbewerbe im Gelände: bis 2.000m
 " " auf Bahnen: alle Strecken bis 200m und 1.000m
 Hürdenbewerb: 80m (wie Frauen)
 Sprungbewerbe: Hoch, Weit, Stabhoch
 Stoss- und Wurfbewerbe: Kugel (5kg), Diskus (1kg)
 Speer (600g) und Hammer(5kg)
 Staffelbewerbe: 4 x 100 und 3 x 1.000
 Mehrkampfbewerb: ÖLV-Vierkampf: 100m, Hoch, Kugel(5kg),
 Speer (600g)

Altersklasse "C"

Ausser Geländeläufe und 60m-Hürden nur Dreikämpfe durchführen.
 Laufbewerbe im Gelände: bis 1.000m
 Hürdenbewerb: 60m (wie weibl. Jugend "B")
 Mehrkampfbewerbe: Dreikampf I: 60m, Weit und Schlagball(80g)
 Dreikampf II: 100m, Hoch und Kugelstoss(4kg)

Altersklasse "D"

Nur Dreikampf I: 60m, Weit und Schlagball(80g)

weibliche Jugend

Altersklasse "A"

Laufbewerbe im Gelände: bis 800m
 " " auf Bahnen: Alle Strecken bis 200m und 600m
 Hürdenbewerb: 80m (wie Frauen)
 Sprungbewerbe: Hoch und Weit
 Stoss- und Wurfbewerbe: Kugel (4kg), Diskus (1kg) und Speer (600g)
 Staffelbewerb: 4 x 100,
 Mehrkampfbewerb: ÖLV-Fünfkampf:
 1.Tag: 100m, Hochsprung, Kugelstoss(4kg)
 2.Tag: 80m-Hürden, Speerwurf (600g)

Altersklasse "B"

Laufbewerbe im Gelände: bis 600m
 " " auf Bahnen: alle Strecken bis 100m
 Hürdenbewerb: 60m (wie m. Jugend "C")
 Sprungbewerbe: Hoch und Weit
 Stoss- und Wurfbewerbe: Kugel (3kg), Diskus (1kg) u. Speer(600g)
 Staffelbewerb: 4 x 100
 Mehrkampfbewerb: ÖLV-Vierkampf: 100m, Hoch, Kugel(3kg)
 und Speer(600g)

Altersklasse "C"

Ausser Geländeläufe und 60m-Hürden nur Dreikampf durchführen.
 Laufbewerbe im Gelände: bis 400m
 Hürdenbewerb: 60m (wie w. Jugend "B")
 Mehrkampfbewerb: Dreikampf: 60m, Weit und Schlagball (80g)

Altersklasse "D"

Nur Dreikampf: 60m, Weit und Schlagball (60g)

III. Bewerbe der Jugendmeisterschaften

männliche Jugend: Gelände: 2.500 - 3.000m

Einzel: 100m, 200m, 400m (Zeitläufe), 1.000m, 3.000m, 110m-Hürden, 200m-Hürden (Zeitläufe), Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung, Kugelstoss (6kg), Diskuswurf (1.5kg), Speerwurf (800g), Hammerwurf (6.25kg)

Staffel: 4 x 100, 3 x 1.000

Mehrkampf: ÖLV-6-Kampf

weibliche Jugend: Gelände: 600 - 800m

Einzel: 100m, 200m (Zeitläufe), 600m, 800m-Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoss (4kg), Diskuswurf (1kg), Speerwurf (600g)

Staffel: 4 x 100

Mehrkampf: ÖLV-5-Kampf

IV. Startbeschränkungen

Kein Jugendlicher darf an einem Wettkampftag an mehr als 3 Bewerben, davon 2 Läufe (einschliesslich Staffeln) teilnehmen.

Männliche Jugendliche dürfen an Wettkampftagen, an denen sie Laufstrecken von 400m bis einschliesslich 800m bestreiten, nur mehr an einem Sprung-, Stoss- oder Wurfbewerb oder einer 4 x 100m-Staffel teilnehmen.

Männliche Jugendliche dürfen an Wettkampftagen, an denen sie Laufstrecken über 1.000m bis 3.000m bestreiten, an keinem weiteren Bewerb teilnehmen.

Weibliche Jugendliche dürfen an Wettkampftagen, an denen sie einen 200m-Lauf bestreiten, nur mehr an einem Sprung-, Stoss- oder Wurfbewerb oder einer 4 x 100m-Staffel teilnehmen.

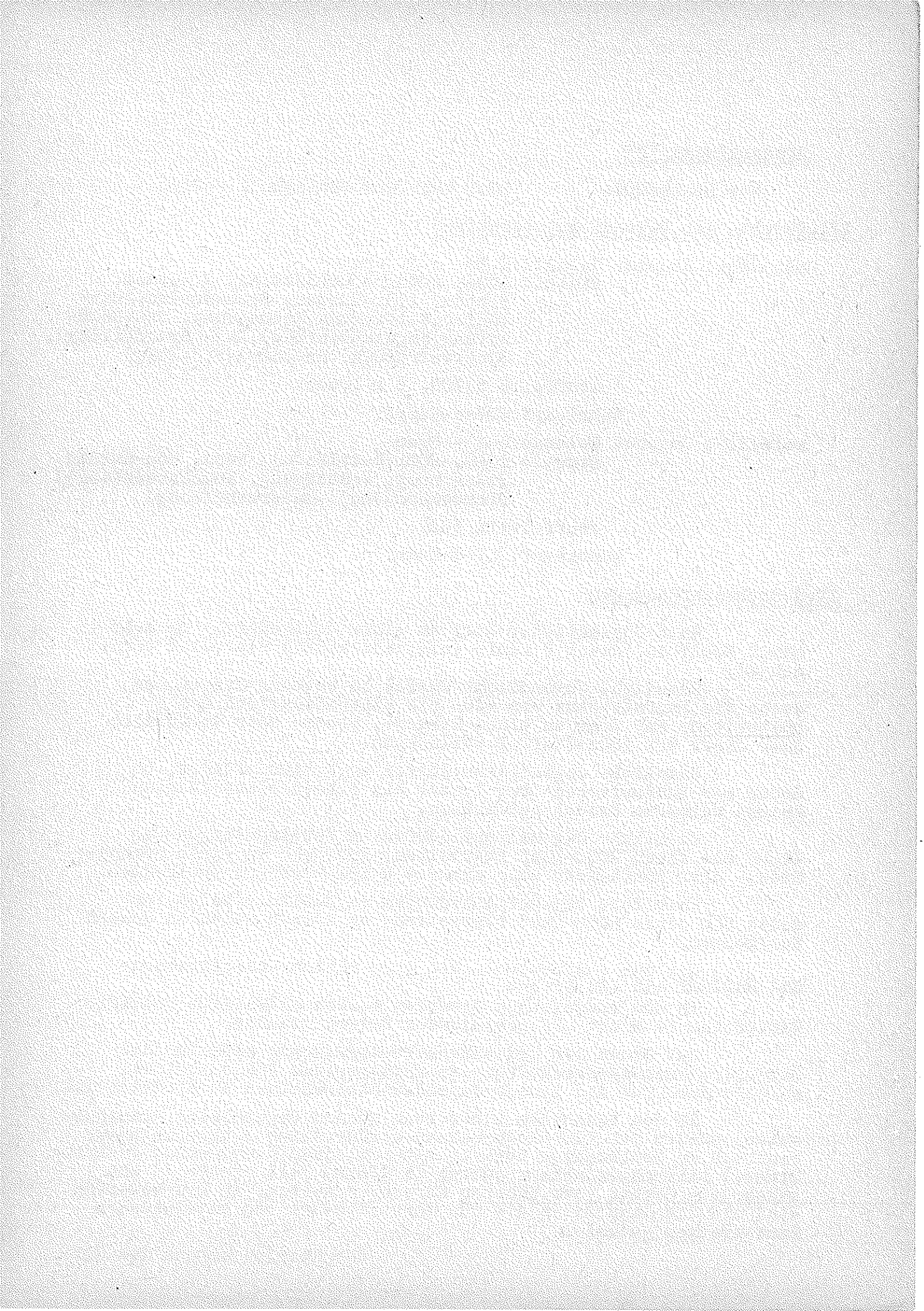
Weibliche Jugendliche dürfen an Wettkampftagen, an denen sie einen 600m-Lauf bestreiten, an keinem weiteren Bewerb teilnehmen.

Bei den Laufbewerben bis 400m zählen Vor-, Zwischen- und Endlauf als ein Bewerb.

In den technischen Bewerben werden allfällige Qualifikationskämpfe nicht als gesonderter Bewerb gezählt.

Auf Grund der Jugendschutzbestimmungen wird für die Österr. Jugendmeisterschaften ein Zeitprogramm ausgearbeitet, welches auch für die Landes-Jugendmeisterschaften verbindlich ist.

In den technischen Bewerben können Jugendliche ausnahmsweise, sofern sie die entsprechenden körperlichen Veranlagungen besitzen, an Wettkämpfen höherer Altersklassen (ausgenommen Juniorenklasse) teilnehmen, müssen jedoch in diesem Fall ebenfalls die schwereren Geräte (bzw. höheren Hürden) benützen. In Laufbewerben sind sie ausnahmslos an die für ihre Altersklasse zugelassenen Laufstrecken gebunden.



A U S C H R E I B U N G

der Mannschaftswirtschaften des ÖLV.

Zur Förderung der Breitensportarbeit in der Leichtathletik wird seit einigen Jahren dieser Bewerb mit bestem Erfolg durchgeführt und werden nachfolgend die neuen, ab 1957 geltenden Bestimmungen angegeben, deren strikte Einhaltung die Voraussetzung für eine Anerkennung der erzielten Leistungen ist.

I. Klasseneinteilung und Bewerbe: Die angegebenen Mindestpunktezahlen beziehen sich auf die Erlangung der entsprechenden Zahl von Zusatzstimmen zum Verbandstag des folgenden Jahres.

M ä n n e r :

I. Klasse - Mindestpunkte 15.000 - 3 Zusatzstimmen.

Reihenfolge der Bewerbe:

1. Tag: 110m Hürden, 100m, Hochsprung, Kugelstoß (7.25kg), 1.500m, Weitsprung, Speerwurf (800g), 400m Hürden.

2. Tag: 200m, Stabhochsprung, Diskuswurf (2kg), 400m, 5.000m, Hammerwurf (7.25) 4 x 100 m.

II. Klasse - Mindestpunkte 9.000 - 2 Zusatzstimmen.

Reihenfolge der Bewerbe: 100m, Hochsprung, Kugelstoß (7.25kg), 800m, Diskuswurf (2kg), Stabhochsprung, 400m, Weitsprung, 3.000m, Speerwurf (600g), 4 x 100 m.

III. Klasse - Mindestpunkte 5.000 - 1 Zusatzstimme.

Reihenfolge der Bewerbe: 100m, Hochsprung, Kugelstoß (7.25kg), Weitsprung, 1.500m, Speerwurf (800g), 4 x 100 m.

F r a u e n :

I. Klasse - Mindestpunkte 11.000 - 3 Zusatzstimmen.

Reihenfolge der Bewerbe:

1. Tag: 80m Hürden, Weitsprung, Kugelstoß (4kg), 200m, Diskuswurf (1kg).

2. Tag: 100m, Hochsprung, Speerwurf (600g), 4 x 100 m.

II. Klasse - Mindestpunkte 7.200 - 2 Zusatzstimmen.

Reihenfolge der Bewerbe: 80m Hürden, Hochsprung, 100m, Kugelstoß (4kg), Weitsprung, Speerwurf (600g), 4 x 100 m.

III. Klasse - Mindestpunkte 4.500 - 1 Zusatzstimme.

Reihenfolge der Bewerbe: 100m, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoß (4kg), 4 x 100 m.

Männliche Jugend:

I. Klasse - Mindestpunkte 11.500 - 3 Zusatzstimmen.

Altersstufe "A" - Reihenfolge der Bewerbe:

1. Tag: 110m Hürden, Stabhochsprung, 100m, Kugelstoß (6kg), Weitsprung, Speerwurf (800g).

2. Tag: Hochsprung, Diskuswurf (1.5kg), 1.000m, Hammerwurf (6.25kg), 4x100m.

Altersstufe "B" - Reihenfolge der Bewerbe:

1. Tag: 80m Hürden, Hochsprung, Kugelstoß (5kg), 4 x 100 m.

2. Tag: 100m, Speerwurf (600g), Weitsprung, 1.000m.

II. Klasse - Mindestpunkte 7.500 - 2 Zusatzstimmen.

Altersstufe "A" - Reihenfolge der Bewerbe: 100m, Stabhochsprung, Kugelstoß (6kg), 1.000m, Weitsprung, Hochsprung, Speerwurf (800g), 4x100m.

Altersstufe "B" - Reihenfolge der Bewerbe: 100m, Hochsprung, Weitsprung, 1.000m, Kugelstoß (5kg), 4 x 100 m.

III. Klasse - Mindestpunkte 5.000 - 1 Zusatzstimme.
Altersstufe "A" - Reihenfolge der Bewerbe: 100m, Hochsprung, Weitsprung,
1.000m, Kugelstoß(6kg), 4 x 100 m.

Altersstufe "B" - Reihenfolge der Bewerbe: 100m, Hochsprung, Weitsprung,
Kugelstoß(5kg).

Weibliche Jugend:

I. Klasse - Mindestpunkte 13.500 - 3 Zusatzstimmen.

Altersstufe "A" - Reihenfolge der Bewerbe:

1. Tag: 80m Hürden, Weitsprung, Kugelstoß(4kg), Diskuswurf(1kg).

2. Tag: 100m, Hochsprung, Speerwurf(600g), 4 x 100 m.

Altersstufe "B" - Reihenfolge der Bewerbe:

1. Tag: 60m, Hochsprung, Kugelstoß(3kg).

2. Tag: Weitsprung, Speerwurf(600g).

II. Klasse - Mindestpunkte 9.000 - 2 Zusatzstimmen.

Altersstufe "A" - Reihenfolge der Bewerbe: 100m, Hochsprung, Kugelstoß
(4kg), Weitsprung, Speerwurf(600g), 4 x 100 m.

Altersstufe "B" - Reihenfolge der Bewerbe: 60m, Weitsprung, Hochsprung,
Speerwurf(600g).

III. Klasse - Mindestpunkte 6.000 - 1 Zusatzstimme.

Altersstufe "A" - Reihenfolge der Bewerbe: 100m, Hochsprung, Weitsprung,
Kugelstoß(4kg), 4 x 100 m.

Altersstufe "B" - Reihenfolge der Bewerbe: 60m, Weitsprung, Schlagball
(80g)

2. Teilnahmeberechtigung: Alle dem ÖLV angeschlossenen Vereine und deren ordnungsgemäß gemeldeten Mitglieder.

Jeder Teilnehmer an den Mannschaftsmeisterschaften kann an höchstens 4 Bewerben, einschliesslich einer Staffel teilnehmen. Bei einer Teilnahme an mehr als 4 Bewerben scheidet der Betreffende aus und werden seine sämtlichen Leistungen gestrichen, ohne dass an seine Stelle die eines Ersatzmannes herangezogen werden.

Dagegen können an einem Bewerb beliebig viele Teilnehmer antreten, bezw. kann bei einem gemeinsamen Durchgang von mehreren Vereinen eine Höchstanzahl pro Bewerb vereinbart werden.

Die Teilnahme an einem Bewerb "ausser Konkurrenz" ist nicht gestattet.

3. Wettkampfbestimmungen und Wertung:

Die Wettkämpfe der Mannschaftsmeisterschaften werden nach den geltenden Wettkampfbestimmungen des ÖLV ausgetragen, wobei folgende Sonderregelungen berücksichtigt werden müssen:

In den Laufbewerben wird der Teilnehmer nach dem 3. Fehlstart ausgeschlossen und mit 0 Punkten bewertet.

In den technischen Bewerben hat jeder Teilnehmer 4 Versuche, wobei jedoch unter den ersten drei ein gültiger sein muß.

Die Berechnung der Punkte für die erzielten Leistungen erfolgt ab 1957 für alle Klassen (Männer, Frauen, m.Jgd., w.Jgd.) nach den neuen derzeit geltenden internationalen Mehrkampfwertungstabellen bezw. für den 60 m Lauf der weibl. Jugend nach den entsprechenden Ergänzungstabellen des ÖLV, wobei grundsätzlich keine Teile von Punkten berechnet werden. Liegt eine Leistung zwischen zwei ganzen Punktwerten, so ist immer die niedrigere Punktzahl heranzuziehen.

Zur Gesamtwertung werden in der ersten Klasse Männer und Frauen zwei Teilnehmer und zwei Staffeln herangezogen. In allen übrigen Klassen jedoch zwei Teilnehmer je Einzelbewerb und eine Staffel.

4. Durchführung und Endtermin.

Die Verantwortung über die Durchführung der Österr. Mannschaftsmeisterschaften obliegt den Landesverbänden. Diese können bis zu sechs Pflichttermine festsetzen. Die Vereine haben spätestens eine Woche vor diesem Termin dem Landesverband ihre Teilnahme anzumelden. Der Landesverband gibt spätestens 4 Tage vor dem jeweiligen zugelassenen Termin dem ÖLV hierüber Mitteilung. Durchgänge, die nicht an den zugelassenen Terminen zur Durchführung kommen, werden vom ÖLV nicht anerkannt.

Der Landesverband bestimmt einen vereinsfremden Schiedsrichter.

Die Bewerbe der Österr. Mannschaftsmeisterschaften für alle Klassen müssen innerhalb von 48 Stunden, auf jeden Fall innerhalb von 2 aufeinander folgenden Tagen ausgetragen werden. Jeder Bewerb muß geschlossen, ohne Nachholung von einzelnen Leistungen, abgewickelt werden.

Ein Verein, der in seiner Klasse beim ersten Durchgang die Mindestpunktzahl nicht erreicht, kann in derselben Klasse oder in der nächst niedrigeren Klasse mit derselben Mannschaft einen neuerlichen Versuch machen.

Für das Antreten von Vereinsmannschaften aller Gruppen (Männer, Frauen, m. oder w. Jgd.) in der 3. Stärkeklasse gelten folgende Einschränkungen:

Wer mit 3 Mannschaften in der 3. Stärkeklasse antreten will, muß mindestens, vorher oder gleichzeitig, mit einer Mannschaft in der 2. oder 1. Stärkeklasse angetreten sein oder antreten und hierbei die vorgeschriebenen Mindestpunkte erreichen.

<u>Schema:</u>	1.St.Kl.	2.St.Kl.	3.St.Kl.
	0	1	3
	1	0	3

Wer mit 4 Mannschaften in der 3. Stärkeklasse antreten will, muß mindestens vorher oder gleichzeitig, mit insgesamt 2 Mannschaften in der 1. oder 2. Stärkeklasse angetreten sein oder antreten bzw. mit mindestens einer Mannschaft in der 1. Stärkeklasse und hierbei die vorgeschriebenen Mindestpunkte erreicht haben bzw. erreichen.

<u>Schema:</u>	1.St.Kl.	2.St.Kl.	3.St.Kl.
	1	1	4
	2	0	4

Wer mit 5 Mannschaften in der 3. Stärkeklasse antreten will, muß mindestens vorher oder gleichzeitig, mit insgesamt 3 Mannschaften in der 1. oder 2. Stärkeklasse angetreten sein oder antreten bzw. mit mindestens einer Mannschaft in der 1. Stärkeklasse und hierbei die vorgeschriebenen Mindestpunkte erreicht haben bzw. erreichen.

<u>Schema:</u>	1.St.Kl.	2.St.Kl.	3.St.Kl.
	1	2	5
	2	1	5

Endtermin für die Durchführung ist der 15. O k t o b e r des laufenden Jahres.

5. Berichterstattung:

Die Wettkampfberichte müssen auf den vom ÖLV aufgelegten gelben Formblättern verfasst werden und die Leistungen sämtlicher in einem Bewerb antretenden Teilnehmer enthalten. Auch die Wettkampfergebnisse unvollständiger Durchgänge sind in gleicher Art zu melden, da sie für die Aufstellung der Bestenlisten erforderlich sein können.

Das Original des ordnungsgemäß ausgefüllten Wettkampfberichtes ist samt einem Durchschlag bis spätestens zwei Wochen nach der Veranstaltung dem zuständigen Landesverband zu übersenden, der diese umgehend in Bezug auf die Einhaltung der Durchführungsbestimmungen und der errechneten Punkteanzahl zu überprüfen hat. Im Falle eines maßgeblichen Fehlers, z.B. Nichteinhaltung einer Durchführungsbestimmung bzw. Nichteinhaltung

der Mindestpunkteanzahl für Zusatzstimmen ist der betreffende Verein vom Landesverband s o f o r t zu verständigen. Der geprüfte bzw. berichtigte Originalbericht ist vom Landesverband wiederum innerhalb von zwei Wochen an den ÖLV weiterzuleiten.

Jeder an der Mannschaftsmeisterschaft teilnehmende Verein hat das Ergebnis eines Durchganges auf einem eigenen Wettkampfbericht zu übersenden. Es wird ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht, dass unrichtige, unvollständige oder nicht auf den Formblättern übersandte Wettkampfberichte die Nichtanerkennung in Bezug auf die Mannschaftsmeisterschaften und die Stimmberechtigung zum Verbandstag des laufenden Jahres zur Folge hat.

Das beste Punkteergebnis aller Durchgänge einer Mannschaft innerhalb eines Jahres wird zur Festlegung der endgültigen Reihung herangezogen.

Die Sieger in den einzelnen Klassen erhalten den Titel "Mannschaftsmeister der 1. (2. oder 3.) Klasse des ÖLV.

6. Zusatzbestimmungen für die Jugend:

In sämtlichen Klassen der Männer und Frauen können Jugendliche an den für sie gestatteten Bewerben teilnehmen, doch dürfen sie dann im laufenden Jahr an dem Jugendmannschaftsmeisterschaftsbewerb nicht mehr teilnehmen. (Ausgenommen Schülermannschaftsbewerb für Altersklasse "C" und "D".)

Die vom ÖLV festgelegten Jugendschutzbestimmungen sind strengstens zu beachten. Jugendliche der Altersklasse "C" und "D" die an dem Schülermannschaftsbewerb teilnehmen, dürfen auch in der Jugend-Mannschaftsmeisterschaft in den für sie gestatteten Bewerben teilnehmen.

Der Sportausschuss des

Ö L V .

Für den Trainer
und Übungsleiter

Harold Conolly in Wien !

Über Training und Technik des Weltrekordhälters und Olympia-Siegers (von Dr. Fritz Pasler-Lofer)

Innerhalb von 4 Jahren stieg der sympathische Lehrer aus Boston wie ein Komet am Leichtathletikhimmel auf. Sein mitreissendes Fern-Weltrekord-Duell 1956 mit dem berühmten Russen Kriwonossov hat weiteste Kreise begeistert und sein knapper dramatischer Sieg bei den Olympischen Spielen in Melbourne krönte seine bisherige Laufbahn mit dem höchsten sportlichen Lorbeer. Diesen Mann in Wien sehen und sprechen zu können war für uns alle ein Erlebnis. Wenn ich nun im folgenden versuche, das Wesentliche darüber in knapper Form zu berichten, so hoffe ich allen denen, die nicht dabei sein konnten, neue Anregungen zu geben.

Eine ausgefeilte Technik kann nur dann vollendet zum Einsatz gebracht werden, wenn die Kraft des Werfers gross genug ist, das durch die Zentrifugalkraft während der Drehung enorm gesteigerte Gewicht des Gerätes einwandfrei zu beherrschen. Die Kraft für seine fabelhaften Wurfweiten holt sich Conolly beim schweren Gewichtstraining im Winter. Dieses Gewichtstraining ist spezifisch auf den Hammerwurf ausgerichtet und stärkt nur für den Hammerwurf allein wichtige Muskelgruppen. Schon ein Diskusspezialist muss also mit anderen, wieder nur für seine Disziplin spezifischen Übungen arbeiten. Conolly ist überhaupt ein überzeugter Verfechter der Theorie einer absoluten Spezialisierung. Alle sportliche Arbeit dient einem einzigen Ziel, dem auch die private Sphäre widerspruchlos untergeordnet ist. Wer eine besondere Leistung im Hammerwurf erreichen will, darf nicht schwimmen, Tennisspielen oder Diskuswerfen. Von seinem Landsmann, dem amerikanischen Kugelstossweltrekordmann Parry O'Brien weiss er zu berichten, dass dessen Kugelleistung immer sinkt, wenn er sich mit Diskuswerfen befasst. Conolly geht in seiner Auffassung so weit, dass er sogar das Laufen für den Hammerwerfer ablehnt mit der Begründung "es mache dünn". Die Kräftigung der Bein- und Hüftmuskulatur übernimmt das Gewichtstraining im Winter und die Wurfübungen im Sommer.

Das schwere Gewichtstraining im Winter besteht aus Übungen zur Stärkung des Schultergürtels sowie der Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur. Diese Übungen sind uns im wesentlichen bereits aus dem amerikanischen Werfertrainingsfilm von Toni Nett bekannt. (Eine genaue Beschreibung wird im Anhang gegeben). Neu ist für uns, dass jede Übung mit dem höchsten Gewicht, das dabei bewältigt werden kann, durchgeführt wird. Dieses Gewichtstraining wird im Winter dreimal wöchentlich durchgeführt und beansprucht ca 2 Stunden täglich. Man ist bemüht, das Gewicht der Hantel im Verlauf des Wintertrainings jede Woche zu erhöhen. Die Übungen selbst werden in 2-3wöchigem Rythmus nach 2 Systemen abwechselnd ausgeführt: einmal arbeitet man jede Übung mit dem höchstmöglichen Gewicht in 3 Fünferserien mit individuellen Pausen dazwischen durch. Das zweite System besteht darin, dass man eine Übung z.B. mit 50kg fünfmal, mit 55kg viermal, mit 60kg dreimal, mit 62kg zweimal und mit 65kg einmal, mit Pausen dazwischen, durchführt. Dieser Wechsel in der Art der schweren Gewichtsarbeit trägt wesentlich dazu bei, den Wachstumsreiz für die Muskulatur zu erhöhen. Dieses Training, konsequent durchgeführt, stellt schwerste körperliche Arbeit dar.

Conolly legt daher Wert auf eine gute und ausreichende Ernährung. Er trinkt sehr viel Milch, schläft lange und nimmt zusätzlich Vitamine in Tablettenform zu sich (besonders Vitamin C).

Die Gymnastik, die Conolly zusätzlich betreibt, besteht aus einer Übung zur Lockerung und Dehnung der Bänder und Gelenke im Becken und der Leistenbeuge. Er stellt im Schenkelschluss beide Füße (Fusspitzen nach aussen) auf einen Strich, macht so Kniebeugen (Knie nach auswärts drücken) Rumpf seitwärts beugen und kreisen.

Im Sommer wird dieselbe Gewichtsarbeit wie im Winter zweimal wöchentlich mit dem halben Gewicht durchgeführt. Fünfmal pro Woche wird geworfen, Ca 25 Würfe (davon etwa 20 mit vier, der Rest mit drei Drehungen) werden mit voller Geschwindigkeit jedoch nicht mit ganzem Krafteinsatz absolviert. Im Wettkampf wirft Conolly nur mit drei Drehungen. Er trainiert zur Steigerung seiner Schnelligkeit und zur Perfektion seiner Technik auch mit einem 6kg-Hammer und benützt nie schwerere Wurfgewichte als den Wettkampfhämmer zum Training. Beste Trainingsweite 65m ! Conolly benützt zum Wurf ganz leichte "Turnpatschen" mit etwas rauher Gummisohle, die nicht geschnürt werden, sondern durch ein breites Gummiband über den Rist halten. Die bei uns vielfach üblichen hohen Werferschuhe lehnt er ab.

Zur Wurftechnik selbst: Die allgemeine Hammerwurftechnik kann in diesem Bericht nicht erläutert werden und wird bereits vorausgesetzt. Conolly selbst betrachtet seine Technik als eine Weiterentwicklung des deutschen Stils von Ctristmann. Von ihm selbst in seinem Vortrag betonte Besonderheiten sind:

Die Grundstellung ist mässig breit, Füße ca 60° ausgewinkelt, Knie nach vorne seitwärts gedrückt und gut gebeugt. Der Anschwung findet mehr rechts vom Körper statt. Hammerkopf rechts seitwärts tief, links nicht über Kopfhöhe. Linke Schulter kaum tiefer als die rechte (zum Unterschied zu den Russen). Beim Zurücknehmen des Hammers öffnet sich die linke Schulter kaum. Übergang: Wenn der Hammerkopf rechts tief ist, beginnt die Einleitung der Drehung mit dem Herunehmen des Kopfes in Drehrichtung. In stark gebeugter Stellung mit ausgewinkelten Knien geht Conolly in die Drehung, der Hammer wird flach hinterhergezogen. Man muss den Zug im linken Arm fühlen. Der Kopf bleibt während der Drehungen an der linken Schulter und eilt mit dem Körper dem Hammer voraus. Der Kopf sollte nicht wie bei Kriwonossov (Film) in den Nacken fallen. Während der Drehungen ist wichtig die beidbeinige saubere Arbeit. Kein Fussverkanten, kein Springen, nicht aufstehen. Die Grundstellung wird bis zum Abwurf immer enger. Die Drehgeschwindigkeit wird kontinuierlich bis zum Abwurf, ja bis darüber hinaus, gesteigert, sodass der Abwurf bis nach dem Loslassen des Gerätes gesteigert wird. Der Abwurf selbst erfolgt aus beiden gebeugten Beinen, unverkantet auf ganzer Sohle stehend, bewusst aufwärts arbeitend. Kopf und Blick aufwärts richten (nicht in den Nacken, sonst flacher Wurf) durchstrecken bis in den Zehenstand, nachwerfen des Körpers, Conolly sagt, das gäbe 3m. Der rechte Fuss wird beim Übergang in die einzelnen Drehungen nicht bewusst abgedrückt, sondern selbstverständlich und unbewusst mitgenommen.

In den USA beginnen schon die 15jährigen Jungen, die Talent für eine Wurfdisziplin zeigen, mit dem Gewichtstraining und zwar genau wie die Alten: "As much as they can lift" d.h. mit dem höchsten Gewicht, mit dem sie arbeiten können. Für den Anfänger: die Drehung erlernt man mit einem auf 60cm verkürzten Hammer, der von Woche zu Woche verlängert wird.

Abschliessend möchte ich noch gerne meine persönliche Meinung zu den technischen Abweichungen angeben, die z.B. zwei so grossartige Werfer wie CONOLLY und KRIWONOSSOV in einzelnen Wurfphasen zeigen. Wenn wir genau hinschauen, ist letzten Endes alles relativ. So wie jeder Mensch in seiner Art als Individuum einmalig ist, so wird es auch nie 2 Hammerwerfer geben, die wie zwei Durchschläge aufeinander passen. Die Wurftechnik kann sich nur nach Massgabe der angeborenen und der erworbenen körperlichen Möglichkeiten entwickeln. Diese individuellen Abänderungen prägen den persönlichen Stil des Athleten. Hier zeigt sich der Wert eines wirklich guten Trainers; hier setzt seine Arbeit ein: die Wurftechnik in ihren physikalischen Grundlagen muss den Werfer vom Trainer sozusagen auf den Leib geschneidert werden. Trainer und der einzelne Werfer müssen gemeinsam das für jeden Fall einzig Richtige erfahren. Viele Wege führen nach Rom! Conolly hat uns (rein technisch gesehen) nur einen davon, nämlich seinen persönlichen gezeigt. Nichts wäre unrichtiger, als nun zu versuchen, seinen Wurf gedankenlos nachzuahmen. Lasst uns dort beginnen, wo wir alle es am nötigsten haben: beim schweren konsequent durchgeführten Gewichtstraining. Je stärker wir werden, desto leichter wird der Hammer und die Technik seiner Beherrschung werden.....

Bemerkungen über die Technik des Olympiasiegers Conolly

(von ÖLV-Trainer F. Peterlik -Wien)

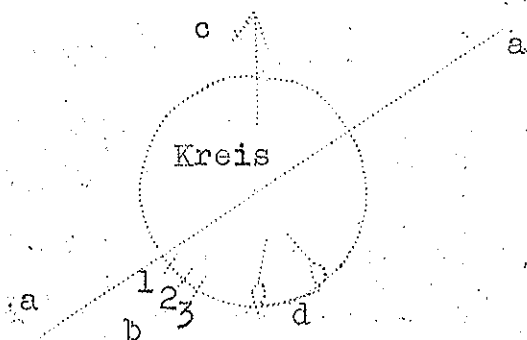
Anschwung

Er erfolgt aus einer achteil Rechtsdrehung der Beinstellung, rechte Fusspitze auswärts gedreht. Sie geben der Hüfte für den Anschwung mehr Beweglichkeit. Das ergibt, dass der Tiefpunkt des Hammers von Haus aus noch mehr zurückverlegt wird. Der Anschwung erfolgt schon aus einer stark gebeugten Beinstellung. Durch die tiefe Beinstellung kann der zweite Anschwung kräftig und schwungvoll durchgeführt werden.

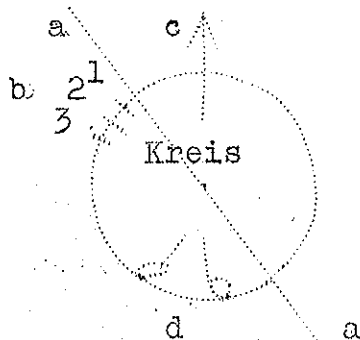
Die beiden Skizzen mögen den alten und den neuen Anschwung veranschaulichen:

- a) Achse des Anschwunges
- b) Tiefpunkte des Hammers
- c) Wurfrichtung
- d) Beinstellung

alter Anschwung



neuer Anschwung



1-2-3 - der Tiefpunkt des Hammers wandert von Drehung zu Drehung immer weiter nach vorne. Durch die Rückverlegung des Hammertiefpunktes erreicht Conolly eine äusserst günstige Abwurfposition.

Drehung

Die Drehung beginnt, wenn sich der Hammer dem Tiefpunkt nähert! Hier liessen unsere Hammerwerfer den Hammer bis zur Mitte vorlaufen, viele liessen sich noch vom Hammer in die Drehung hineinziehen. Conolly beginnt mit der Drehung, wenn sich der Hammer am tiefsten Punkt befindet mit einer leichten Kopfdrehung nach links, ohne jedoch die Schulter in die Drehung mitzunehmen. Dadurch kann er seine Hände noch ganz passiv halten. Die Beschleunigung erfolgt durch die Beine. Die Flugkurve des Hammers ist fast horizontal und geht nicht unter Kopfhöhe. Der Oberkörper des Werfers muss von Drehung zu Drehung mehr und mehr nach rückwärts gelegt werden, ohne jedoch den Kopf übermässig nach rückwärts zu nehmen, wie Kriwonossov. Der Oberkörper liegt mehr über dem linken Bein. Die Beine bilden durch ihre passive Arbeit ein spitzwinkeliges Dreieck nach rechts verzogen. Beine bleiben immer sehr tief gebeugt, um die Streckung des Körpers beim Abwurf zu unterstützen. Das rechte Bein wird zum besseren Abstützen des Körpers stark nach rechts aussen gedreht.

Abwurf

Durch die weite Rückverlegung des Tiefpunktes und die Hüftverdrehung, bedingt durch die Auswärtsstellung der Beine, sowie der passiven Arme, kann der Werfer früher vor dem Hammer kommen und damit eine sehr günstige Abwurfposition erreichen. Der nun erfolgende Abwurf muss mit aller Kraft der Beine erfolgen. Der ganze Körper streckt sich vertikal nach oben. Hammer herausheben! Das Lösen des Griffes erfolgt, wenn sich der Hammer in Schulterhöhe befindet.

Übungen für die Gewichtsarbeit

Hochreißen des Gewichtes aus leichter Kniebeuge bis zum Umsetzen; dabei in den Zehenstand hochgehen; höchstmögliche Belastung.

Gewicht von der Brust hochstossen ohne Ausfall, mit leichter Beinbeugung.

Gewicht im Nacken: Kniebeuge.

Leichteres Gewicht im Nacken: Kniebeuge mit Hochspringen.

Gewicht im Nacken; leichte Grätschstellung: Rumpfbeugen und Heben.

Rückenlage auf einer Bank: Stossen.

" " " " : Gewicht(Scheibe) im Nacken: Rumpf heben und senken.

" " " " : mit gestreckten Armen Gewicht von rückwärts über den Kopf nach vorne bringen.

Alle diese Übungen sind in dem Film "Die Gewichtsarbeit der amerikanischen Werfer" von Toni Nett enthalten. Über die Arbeitsform sind Hinweise in dem Beitrag von Dr. Pasler gegeben.

--000--

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