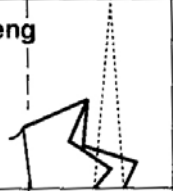
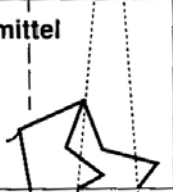
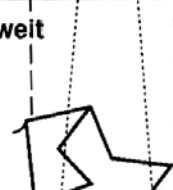


Startstellung	Abstand der Blöcke zur Startlinie		Vorteile	Nachteile
	vorn	hinten		
eng 	$2\frac{1}{2}$	3	schneller Ablauf; für Frequenzläufer	kurzer 1.Schritt; Arme im Stütz stark belastet
mittel 	$1\frac{1}{2} - 2$	$2\frac{1}{2} - 3$	günstige Gewichtsverteilung und Kniewinkel	
weit 	$1 - 1\frac{1}{2}$	$3 - 3\frac{1}{2}$	intensiver Abdruck vom vorderen Block; rel. langer 1.Schritt	starke Belastung des vorderen Beins

Tab. 9: Kennzeichen der verschiedenen Startstellungen (Entfernungsangaben in Fußlängen!)

- schnelle Einleitung der Ablaufbewegung von den Startblöcken nach dem Ertönen des Signals
- Nutzen der unterstützenden Schwungbewegung der Arme und des hinteren Beins nach dem Abdruck für zusätzliche Bewegungsenergie und zur Vorspannung der Streckmuskulatur des vorderen, stützenden Beins
- Erreichen einer zweckmäßigen Ablaufhaltung für den ersten Schritt
- reibungsloser Übergang in den Beschleunigungslauf

1. Tiefstartstellungen:

Die Startstellung wird bestimmt von der Entfernung der Blöcke zur Startlinie. Dabei unterscheidet man drei wesentliche Varianten, deren Kriterien in Tabelle 9 zusammengestellt sind.

Die *mittlere Startstellung* wird am häufigsten verwendet und ist sowohl für Anfänger/Schüler als auch für Leistungssprinter wegen der gleichmäßigen Gewichtsverteilung auf Arme und Beine und optimaler Kniewinkel sehr günstig. Im Leistungsbereich besteht die Tendenz, die beiden Blöcke bei mittlerer Stellung näher an die Startlinie zu rücken (vgl. DFMB-Start n. HOSTER 1984, 110-117). Der Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel des vorderen Beins wird dadurch auf ein Minimum verkleinert und der Oberkörper steiler abgebeugt. Beim Start muß daher der Rumpf stärker angehoben werden, was den Druck der Beine auf die Blöcke verstärkt.

Die Fußballen müssen dabei auf den Boden gesetzt werden, damit die Fersen an den Blöcken ein festes Widerlager finden. Bei der üblichen Startstellung berühren die Fußspitzen den Boden; damit liegen die Fersen höher als die Blöcke der gebräuchlichen Startmaschinen. Selbst in der ausgeprägtesten Druckstellung weicht die Ferse beim Abdruck zunächst nach hinten aus. Dies ist beim Fersenkontakt am Block nicht möglich!

Die **Startblöcke** können in ihrer Neigung verstellt werden oder werden mit zwei Neigungsmöglichkeiten angeboten: der *vordere Block* ist flacher, der *hintere Block* steiler einzustellen! Die genauen Neigungswinkel hängen von der gewählten Startstellung ab.

2. „Auf die Plätze“-Stellung:

Der Startvorgang wird mit der Einnahme der „Auf die Plätze“-Stellung vorbereitet: Sie wird bestimmt von der gewählten Startstellung (eng/mittel/weit) und soll eine optimale Konzentration auf den weiteren Ablauf ermöglichen. In dieser Stellung ist der Läufer völlig entspannt. In der Regel ist das stärkere Bein (Sprungbein) in der vorderen Position.