

## Hoch- oder Tiefstart ?

- „Anfänger erbringen beim Sprint mit der Hochstarttechnik grundsätzlich bessere Leistungen. Die Konsequenz darf daraus allerdings nicht sein, dass nur noch der Hochstart gelehrt wird. Diese Aussage trifft nur solange zu, wie die Krafftähigkeiten unzulänglich ausgeprägt sind und die Tiefstarttechnik noch nicht beherrscht wird. Außerdem ist letztere im Wettkampf vorgeschrieben.“  
(Haberkm, C.: *Leichtathletik 1 – didaktische Grundlagen*. 1992, 83)
- „Grundschul Kinder wollen zumeist von sich aus den Tiefstart beim Schnelllaufen ausführen, weil sie es aus Beobachtungen so kennen. In der Regel erzielen 10-11jährige noch keinen Zeitgewinn aus dem Tiefstart; sie sind mit Sicherheit aus dem Hochstart schneller. (Der Lehrer könnte diese These einmal experimentell überprüfen, indem er seine Schüler a) aus dem Hochstart, b) aus dem Tiefstart eine Kurzstrecke mit Zeitmessung laufen lässt. Doch selbst wenn der Tiefstart keinen Zeitgewinn verspricht, kann er mit Grundschulern geübt werden, wenn er Spaß macht und weil er das Bewegungsrepertoire erweitert.“  
(Dombrowski, O.: *Leichtathletik mit Grundschulkindern*. 1994, 69)
- „Der Lernanfänger verfügt dagegen noch nicht über das konditionelle Potential, die Vorteile des Tiefstarts vollständig zu nutzen. Daher stehen am Anfang der Startmethodik die Laufspiele, mit denen das schnelle Reagieren im Hochstart geübt wird. Akustische, optische und taktile Startsignale müssen schnell beantwortet werden. ... Erst nach Erreichen einer entsprechenden Beinstreck-, Rumpf-, Arm- und Fingerstützkraft - die wesentlichen Voraussetzungen für den Tiefstart - sollte mit der Schulung des wettkampfgerechten Tiefstarts begonnen werden.“  
(Jonath, U.: *Leichtathletik 1*. 1995, 36)
- „Obwohl viele Kinder aufgrund des günstigen Kniewinkels besser in den Lauf finden, wollen sie dennoch den Tiefstart lernen. Auch die Wettkampfbestimmungen erfordern den Beginn aus den Startblöcken.“  
(Katzenbogner, H.: *Kinderleichtathletik*. 2002, 66)
- „Es ist nachgewiesen, dass der Hochstart für Schüler effektiver ist als der Einhandstart und dieser wiederum effektiver ist als der Tiefstart. Das sollte der Lehrer aber nicht mitteilen, sondern durch jeden Schüler selbst erkunden lassen. Außerdem gibt es Schüler, die auch mit dem Tief- und Einhandstart gut zurecht kommen. ... Bei welchem Start habe ich ein besseres Gefühl, kann ich meine Kraft besser einsetzen?“  
(Zeuner, A.: *Sportiv*. 2003, 20)