Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 2

Rubrik: Gymnastik für die Wirbelsäule

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Gymnastik für die Wirbelsäule

Eugen Weinmann, Sportsanatorium Isny

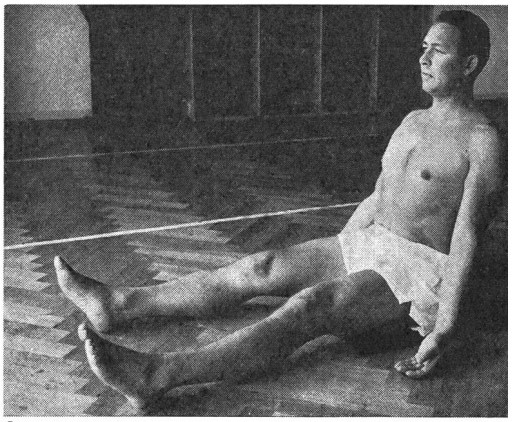
Die beschriebenen gymnastischen Übungen zielen auf das Beweglichmachen bzw. auf das Beweglicherhalten der gesamten Wirbelsäule hin. Besonderer Wert wurde dabei auf die Abschnitte gelegt, in denen erfahrungsgemäss die häufigsten Störungen auftreten. Zweckmässig ist es, die Übungen jeden Tag auszuführen, wenn nicht alle Übungen, so doch einen bestimmten Teil davon. Es ist bei Ausführung der Übungen darauf zu achten, dass nicht über den Punkt hinausgegangen wird, in dem die Bewegung schmerzhaft wird. Auch nie gleich die volle Kraft einsetzen, sondern leicht beginnen und erst allmählich steigern. Die Übungen sollen auch nicht ruckhaft ausgeführt werden, sondern zügig unter besonderer Berücksichtigung des Dehnenwollens. Auf die Ausatmung besonderen Wert legen, auf keinen Fall Pressatmung.
Es ist notwendig, zur Ausführung der Übungen eine Bodenmatte in den Ausmassen von ca. 50 × 100 cm zu benutzen. Zu Hause kann man als Unterlage den Teppich verwenden.
Die Zusammenstellung der hier beschriebenen Übungen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es sollen lediglich Hinweise sein zur Gymnastik für die Wirbelsäule.

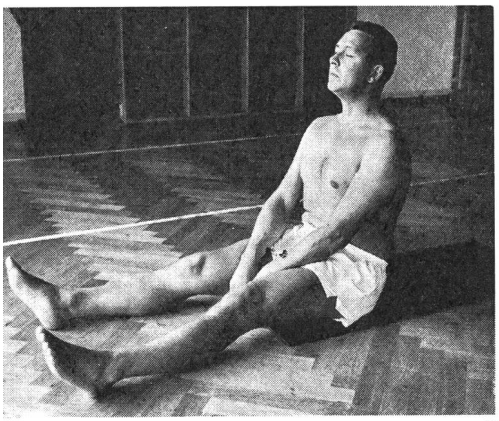
1

Im Sitzen:

1 Entspanntes Sitzen, Hände im Schoss, Kopf hängen lassen, Augen schliessen – Ausschütteln der Schultern.

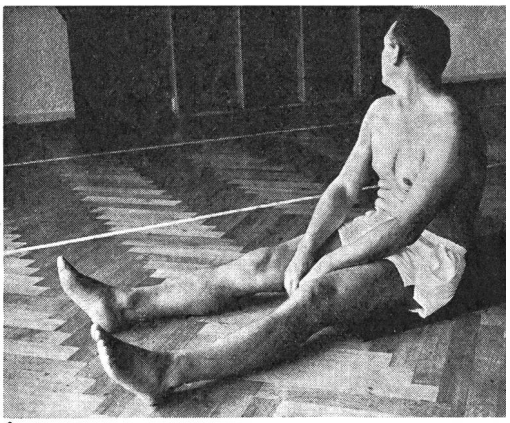
2 Langsames Aufrichten des Rumpfes, Schultern zurücknehmen, Becken vorschieben. Anschliessend locker in die Ausgangsstellung zurückfallen, beide Schultern dabei vorschieben. «Beckenkippen»: auf dem Gesäss vor- und zurückrollen.

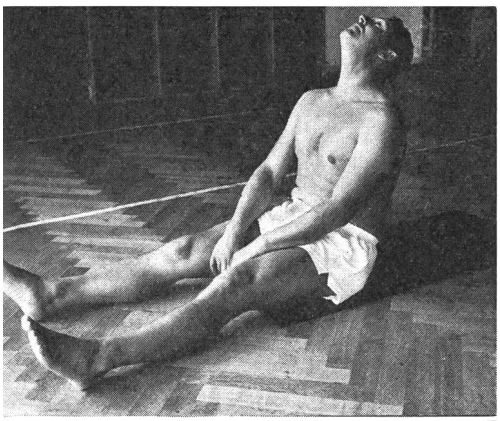

2


3

3 Langsames Aufrichten des Rumpfes und dabei den Hals strecken. Auf gerade Kopfhaltung achten, nicht den Kopf in den Nacken drücken.

4 Aufrechter Sitz. Kopf langsam nach links und nach rechts drehen.


4


5

5 Aufrechter Sitz. Kopf in den Nakken mit gleichzeitigem Hochschieben des Kinns.

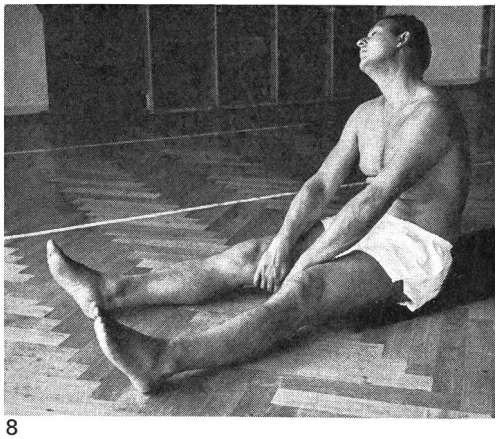
6 Aufrechter Sitz. Kopf langsam nach links und nach rechts seitlich gegen die Schulter beugen.

6

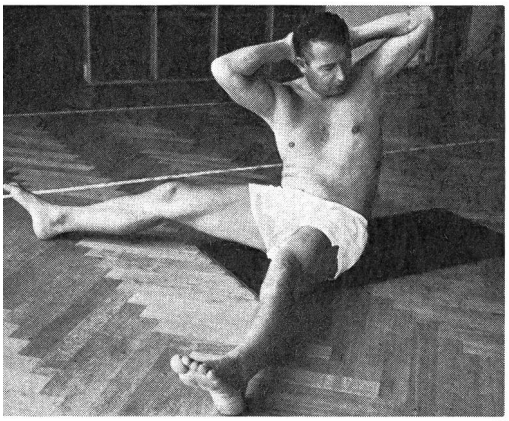
7

7 Entspanntes Sitzen, Kopf hängen lassen. In dieser Stellung den Kopf langsam nach links und nach rechts drehen und das Kinn dabei hochschieben.

8 Entspanntes Sitzen, Kopf hängen lassen und langsames Kopfkreisen nach links und nach rechts je einmal durchführen.



8



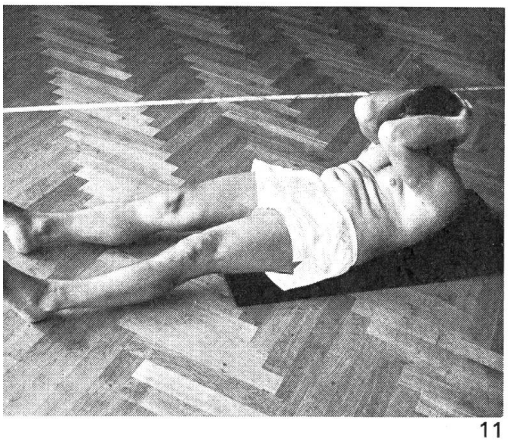
9

9 Aufrechtes Sitzen mit Nackenhalte und weit gegrätschten Beinen. Rumpf langsam nach links und nach rechts drehen im Wechsel.

In Rückenlage:

10 Entspanntes Liegen mit Nackenhalte. Einatmen durch die Nase; Bauch dabei weit herausschieben. Beim Ausatmen durch den Mund den Bauch einziehen und die Lendenwirbelsäule kräftig gegen den Boden drücken.

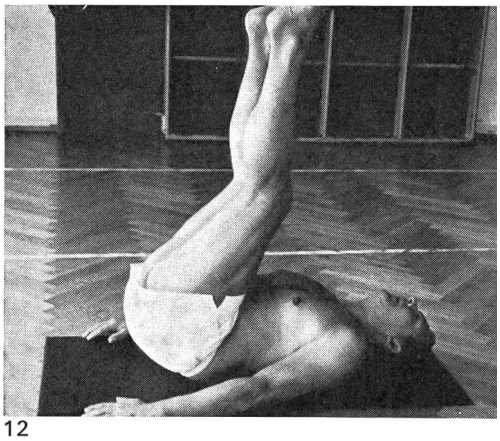
10



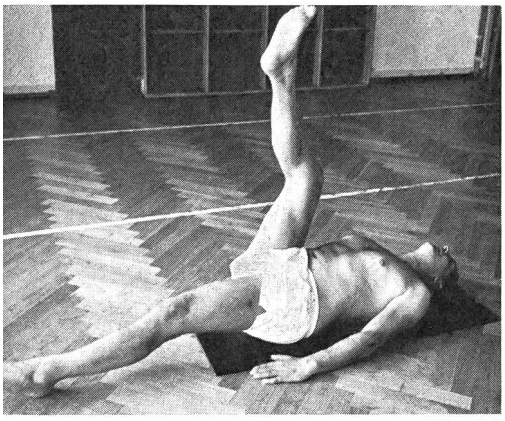
11

11 Do: leichtes Anheben des Kopfes und der Schultern, Ellbogen dabei zusammenführen und gleichzeitig ausatmen. Anschliessend entspanntes Zurückfallen in die Ausgangsstellung.

12 Arme neben dem Körper, Handflächen am Boden. Beide Beine gestreckt hochheben und locker ausschütteln.



12

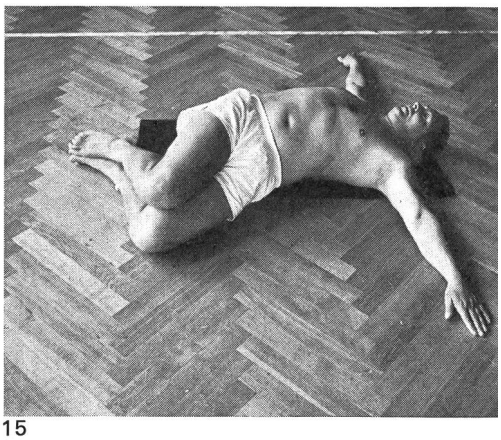


13 14

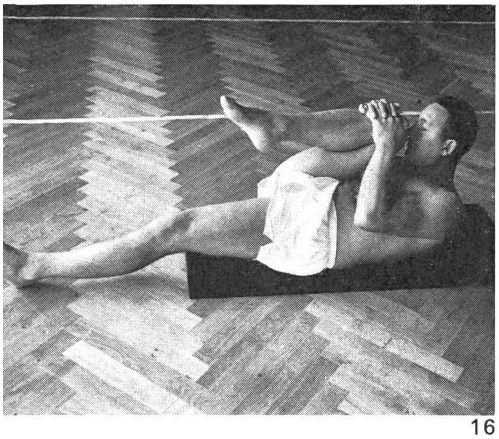
13 Do: Die Beine links und rechts gestreckt im Wechsel hochschwingen.

14 Do: Beide Beine gestreckt hochschwingen, Becken dabei etwas vom Boden abheben.

15 Arme seitaus, Handflächen am Boden; beide Beine beugen und beide Füsse auf den Boden stellen. Beine mit geschlossen gehaltenen Knien nach links und nach rechts im Wechsel auf den Boden ablegen. Schultern bleiben am Boden.

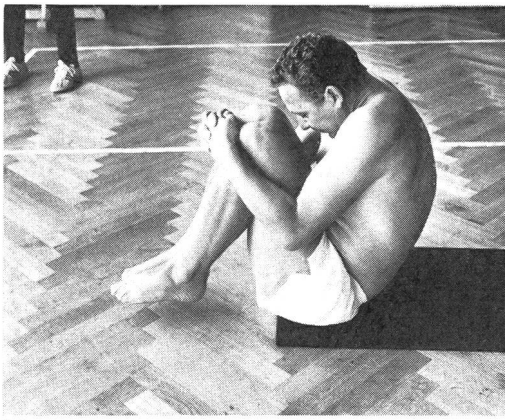


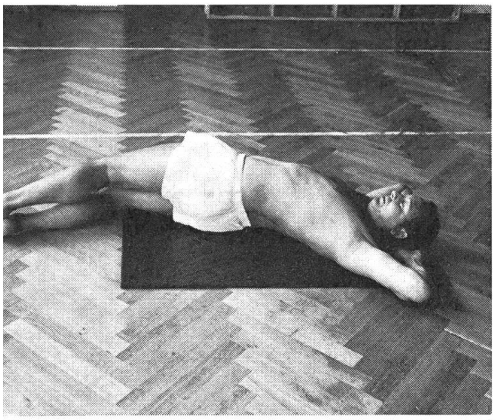
15


16

16 Mit beiden Händen das rechte Knie umfassen, das linke Bein bleibt gestreckt. Das umfasste Knie wird gegen die Brust gezogen, Kopf gleichzeitig anheben, damit die Nase die Kniescheibe berührt und dabei ausatmen. Do: mit dem linken Bein.

17 Mit beiden Händen beide Knie umfassen. Anschliessend die Knie gegen die Brust ziehen, Kopf gleichzeitig anheben, damit die Nase die Knie berührt, dabei ausatmen.

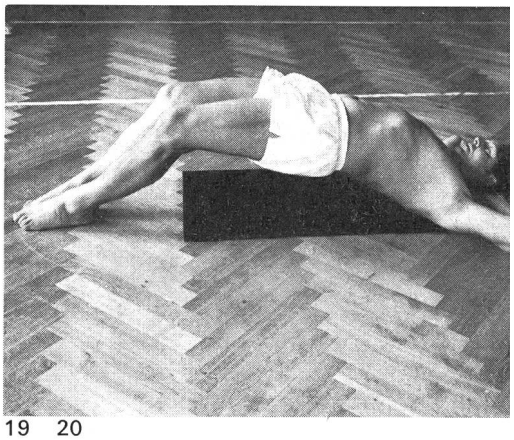

17

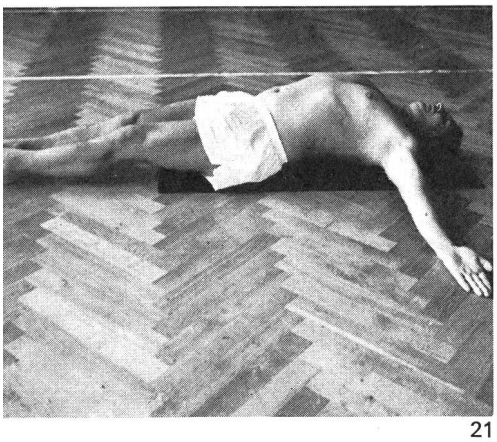

18

18 Nackenhalte, Ellbogen am Boden. Drehen des Beckens auf die linke und rechte Seite in stetem Wechsel. Beide Schultern und beide Ellbogen müssen am Boden bleiben.

19 Nackenhalte, beide Beine leicht gebeugt. Becken langsam hochschieben und wieder langsam zurückführen in die Ausgangsstellung.

20 Nackenhalte, beide Beine leicht gebeugt. Becken hochschieben und langsames Kreisen nach links und nach rechts im Wechsel.

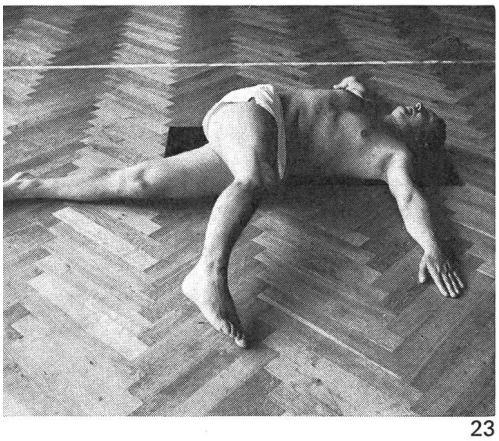

19 20


21

21 Arme seitaus, Handrücken am Boden. Hochheben des Brustkorbs und der Schultern und langsames Zurückführen in die Ausgangsstellung. Kopf muss am Boden bleiben.

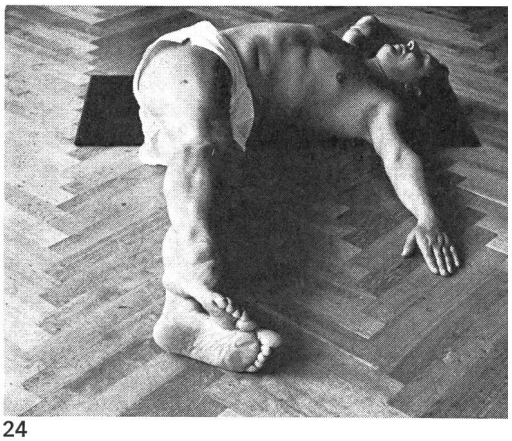
22 Arme seitaus, Handflächen am Boden. Linkes Bein beugen und Fuss auf dem Boden aufsetzen. Das gebeugte Bein nach links und nach rechts ablegen im Wechsel. Anschliessend dieselbe Übung mit dem rechten Bein.

22


23

23 Arme seitaus, Handflächen am Boden. Linkes Bein gestreckt hochheben und dann nach links und nach rechts ablegen. Dieselbe Übung auch mit dem rechten Bein.

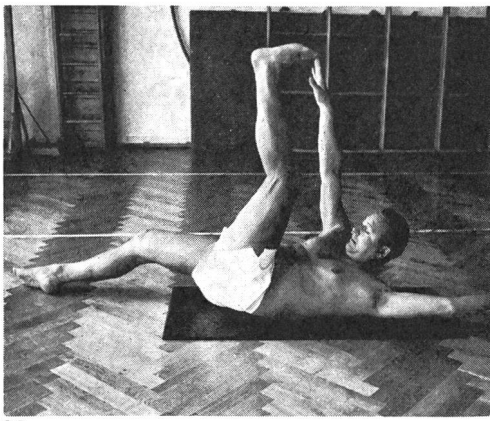
24 Arme seitaus, Handflächen am Boden. Beide Beine gestreckt hochheben und im Wechsel nach links und nach rechts ablegen.


24

25

25 Arme in Hochhalte, Handrücken am Boden. Strecken des gesamten Körpers.

26 Arme in Hochhalte, Handrücken am Boden. Hochführen des rechten Armes, dabei rechte Schulter und Kopf mitnehmen, gleichzeitig das linke Bein gestreckt hochführen, damit die rechte Hand die linke Fussspitze berühren kann. Anschliessend zurück in die Ausgangsstellung und dieselbe Übung gegengleich.

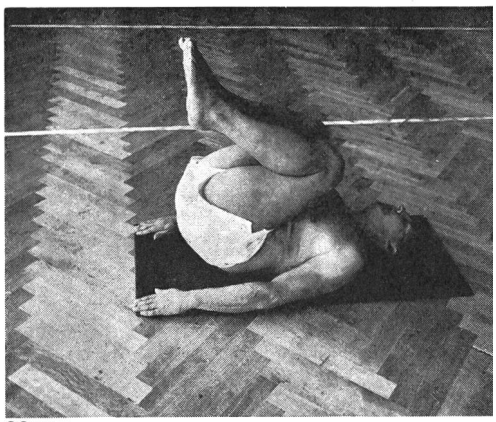


26

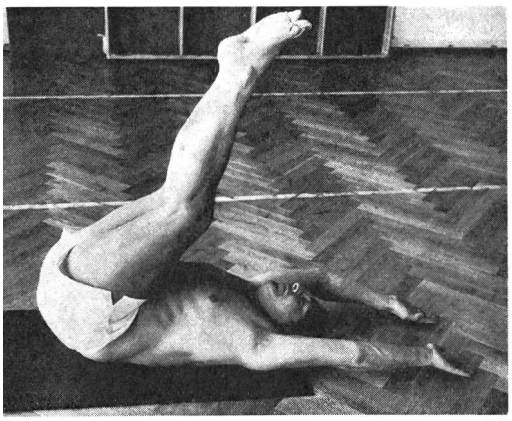
27

27 Nackenhalte. Kopf und Rumpf sowie die gestreckten Beine nach links biegen. Darauf achten, dass beide Schultern, beide Gesässhälften und beide Fersen am Boden bleiben. Anschliessend nach rechts.

28 Arme und Handflächen neben dem Körper. Beide Beine anhocken zur Brust, anschliessend strecken und gestreckt ablegen.



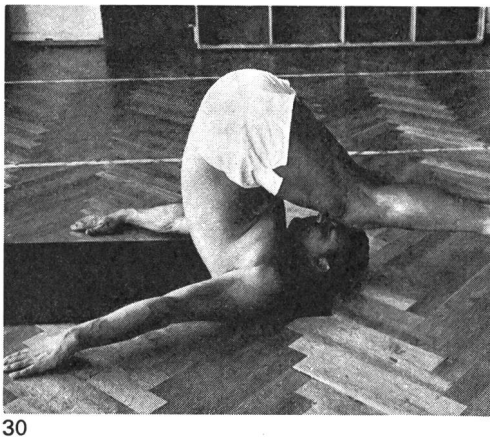
28



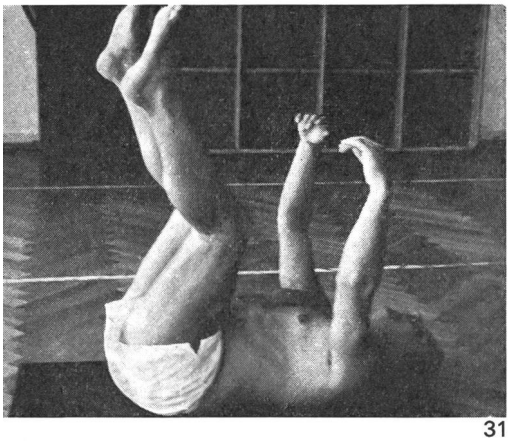
29

29 Arme in Hochhalte, Handrücken am Boden. Beide Beine vom Boden abheben und mit Schwung der Arme zum Sitz kommen. Anschliessend zurück in die Ausgangsstellung und mehrmals die Übung ausführen.

30 Arme und Handflächen neben dem Körper. Beide Beine gestreckt hochschwingen, damit die Fussspitzen hinter dem Kopf den Boden berühren. Anschliessend zum Sitz hochschwingen und Rumpf vorbeugen.



30

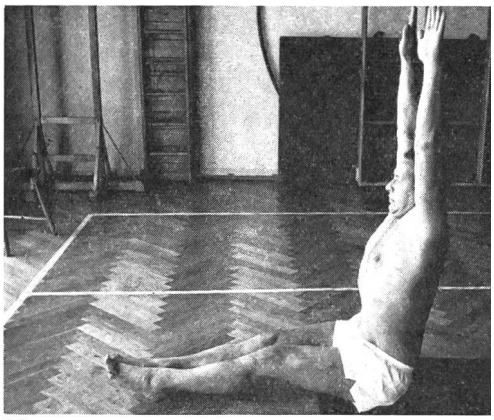


31

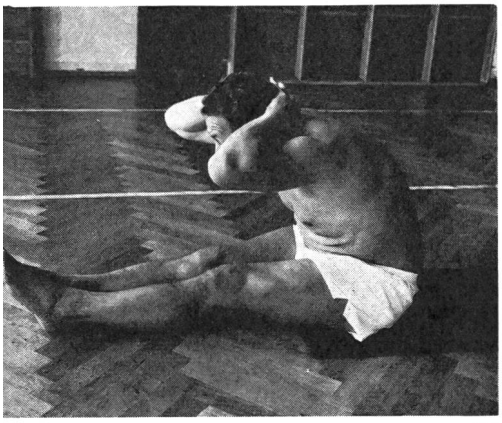
31 Beine hochheben, Arme in Vorhalte. Beine und Arme locker ausschütteln.

Im Sitzen:

32 Arme in Hochhalte. Strecken der Arme und des Rumpfes und lokkeres Zusammenfallen.



32

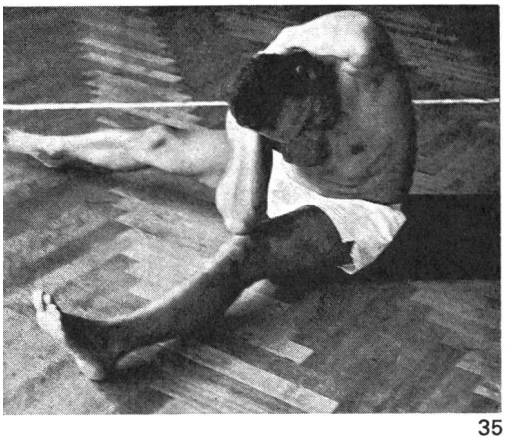


33

33 Nackenhalte, beide Beine gestreckt. Rumpf nach vorn beugen, Kopf dabei gerade halten. Ausatmen.

34 Strecksitz, beide Hände umfassen von unten die Fussgelenke, Beine gebeugt. Rumpf vorwärts beugen, Beine strecken, dabei auf gerade Kopfhaltung achten. Ausatmen nicht vergessen.

34

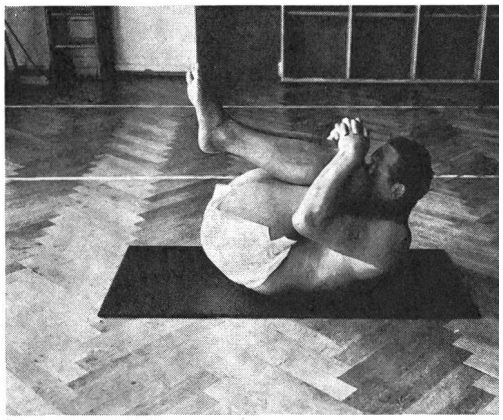


35

35 Nackenhalte, Beine weit gegrätscht. Rumpfdrehbeugen nach links damit die rechte Ellbogenspitze die linke Kniescheibe berührt. Anschliessend zurück in die Ausgangsstellung und nach rechts. Beim Drehbeugen ausatmen.

36 Hocksitz, beide Arme umfassen die angehockten Beine, Stirn auf die Knie. In dieser Stellung über den Rücken bis zum Nacken vor- und zurückschaukeln.

Mit Übung Nr. 1 die Gymnastik für die Wirbelsäule beenden.



36

Die Spielauffassung im modernen Handballspiel (II)

Emil Horle

Immer wenn es dem Gegner gelingt, seine Abwehrfront deckungsstark zu formieren, so dass jede Aussicht auf Erzielen eines Gegenstosstores erfolglos erscheint oder der bereits gestartete Versuch eines Angriffs erster und zweiter Phase zum Scheitern gebracht worden ist, muss der Angriff zur dritten Phase, zum sogenannten

Aufbauspiel

übergehen. Was ist darunter zu verstehen?

Wenn wir uns erinnern, dass die beiden ersten Angriffsphasen des einfachen und erweiterten Gegenstosses vom Stempel der Schnelligkeit geprägt sind, so ist die dritte Phase dem Prinzip der Ballsicherung unterstellt; Ballsicherung als taktisches Prinzip ist in dieser 3. Phase das höchste Gebot, wobei Ballsicherung notgedrungen eine gewisse Tempodrosselung verlangt.

Das Aufbauspiel der dritten Angriffsphase weist somit im Gegensatz zu den beiden ersten Phasen einen ganz andern Spielrhythmus auf, bedingt durch ein zweckgerichtetes, mannschaftliches Positionsspiel, das nur dem Aufbau dient. In dieser Phase herrscht gleichsam Stille vor dem Sturm. Die Mannschaft bezieht ihren «Stellungsbezug» wie Soldaten an der Front, wobei jeder Spieler sich auf den Durchbruch zum Torschuss einstellt. Vorerst werden alle Spieler, sobald sie ihre Ausgangspositionen bezogen haben, mehrmals angespielt, ohne dabei die Gefahrengrenze der Spielverzögerung zu überschreiten; denn trotz dem ballsichernden Moment muss immer wieder die deutlich erkennbare Absicht des Versuchs zum Torschuss dokumentiert sein. Dies wird umso glaubwürdiger zum Ausdruck kommen, wenn sämtliche Spieler in vorgeschobener, taktisch kluger Angriffsstellung ihre Positionen beziehen und mit einigen Ballwechseln die mannschaftlich geschlossene Bereitschaft auf höchste Alarmstufe bringen, aus der heraus plötzlich zum Torschuss angesetzt werden kann.

Aus dieser Spielsituation wird nun die nächste Angriffsphase ausgelöst: In dieser vierten und letzten An-