Finnen- und Schweisstropfenbahn

Autor(en): **Kreiss, Friedheim**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994132

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Finnen- und Schweisstropfenbahn

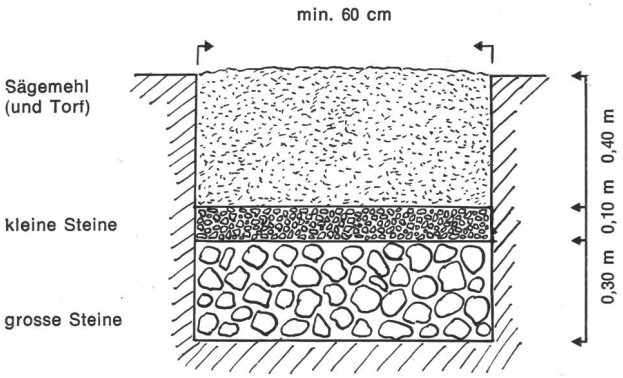
Friedhelm Kreiss, Münster / Westf.

Gehen allein ist zwar gesund und gut, aber der Lauf erst verlangt die richtige Anstrengung. Hier meldet sich der Bauch als Störenfried und Bugballast. Gehen lässt sich auch mit grosser Körperfülle, beim Laufen dagegen meldet sich jedes Kilo Übergewicht. So steuert der Lauf Kreislauf und Gewicht, um körperliches Wohlbehagen zu schenken.

In Skandinavien wurde eine Bahn erprobt, die leicht zu bauen ist, wenig Pflege erfordert und auch hierzulande schon viele Freunde hat. Ausgehend von der Feststellung, dass ein weicher, federnder Boden die Freude am Lauf erhöht und Schäden der Laufgelenke, Bänder und Muskeln weitgehend verhindert, besteht diese Finnenbahn aus einem Gemisch von Sägemehl und Torf. Zwar sind die Zeiten des Leistungssportlers auf dieser Bahn schlechter als die Vergleichswerte auf einer Aschenbahn, da der weiche Boden einen grösseren Krafteinsatz verlangt; dennoch verlockt dieser Untergrund geradezu zum Lauf und ist als Trainingsbahn bestens geignet. Dem Laufbedürfnis des Jedermannsportlers kommt die Finnenbahn sehr entgegen. Die Länge der Bahn ist variabel, sie sollte aber eine multiplizierbare Strecke enthalten, damit Leistungssportler und Freizeitsportler in gleicher Weise trainieren können. Der Leistungssportler benötigt nun einmal Strecken, die wettkampfmässige Leistungserhebungen ermöglichen (400, 800, 1000 Meter o. ä.).

Die Anlage und Pflege einer Finnenbahn:

Querschnitt der Bahn



Bei wasserdurchlässigem Boden ist kein Sickergeröll nötig. Eine seitliche Einfassung der Bahn mit Kantensteinen ist sicherlich erstrebenswert [1]) für eine saubere Bahnführung, aber gewiss nicht erforderlich.

Die Pfeleg der Bahn:

— von harten Gegenständen freihalten,

— von Zeit zu Zeit Sägemehl mit Rechen etwas auflockern,

— in grösseren Zeitabständen die Bahn mit der Bodenfräse tiefer und intensiver auflockern,

— das Sägemehl setzt sich, deshalb je nach Notwendigkeit nachfüllen,

— in grösseren Abständen, d. h. je nach Witterung und Klima, in 1 bis 5 Jahren, ist das Sägemehl zu erneuern.

[1]) Diese Empfehlung entspricht nicht der schweizerischen Auffassung (vergl. Bild und Text Seite 160)

Die Schweisstropfenbahn

Kombiniert man nun die Finnenbahn mit vielen verschiedenen, frei benützbaren Geräten und Einrichtungen für ein individuelles Konditionstraining, so haben wir die «Schweisstropfenbahn», wie sie in der Abteilung Zweiter Weg des DSB entwickelt wurde. Es geht hierbei um eine Prüfung, Beurteilung und den Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit. Etwa sechs verschiedene Testübungen sind auf sechs Stationen während einer bestimmten Zeiteinheit oder frei nach Wahl mit dem Bestreben der meisten Wiederholungen auszuführen. Zwischen jeder Station ist eine Intervallstrecke von freigewählter oder vorgegebener Länge auf der Bahn laufend (gehend) zurückzulegen. Diese Normung lässt sich unschwer erreichen, indem man für Lauf und Übung eine bestimmte Zeiteinheit festsetzt.

Die Geräte sollten in unmittelbarer Nähe der Laufbahn stehen. Ein Schild muss die geforderten Übungen vorstellen, beschreiben und Masszahlen der Leistungsfähigkeit bieten (etwa nach dem Prinzip: Jedermannsportler, Leistungssportler o. ä.). Die Übungsfolge entspricht dem Prinzip des Circuit-Trainings, indem möglichst nicht zwei Stationen aufeinander folgen, die dieselben Muskelgruppen ansprechen. Ein Vorschlag zu einer solchen Anlage könnte etwa so aussehen:

Übungsziel: 1. Bauch-, Rumpfmuskeln, 2. Armmuskeln, 3. Beinmuskeln, 4. Geschicklichkeit, 5. Muskeln für Stützarbeit.

Die Testübungen:

1. Sitz auf einer ca. 30 cm hohen, 20 cm breiten Bank, Hände in Nackenhalte verschränkt, Füsse unter einer Latte fixiert, Rückbeugen des Rumpfes bis zur Bodenberührung — Rumpfbeugen vorwärts.

«Schweisstropfenbahn» (Anlage 1967 in Münster) «Bauchmuskeltraining»

«Schweisstropfenbahn» (Anlage 1967 in Münster) «Hangelreck»

2. Leiterhangeln. An den Holmen einer Hangelleiter (ca. 4,50 m lang, 2,50 m an der höchsten Stelle) vorwärts und rückwärts hangeln; der Körper muss frei hängen.

3. Schlängellauf um Baumpfosten (6 Pfosten, ca. 1 m hoch, Abstand etwa 4 m).

4. Durchstützeln einer Holmengasse.

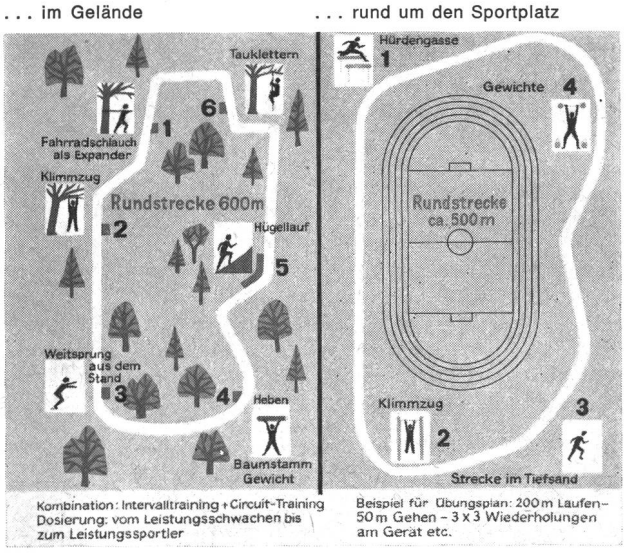
5. Hürdensprünge im Schlusssprung oder Hürdenlauf über ca. 60 cm über dem Boden quergelegte Holzbalken. (Abstand ca. 4 m).

6. Klimmziehen am Stufenreck; der Körper hängt frei vom Boden.

Alle Geräte sollten so geartet sein, dass sie unbeschadet von jeder Witterung im Freien stehen können.
Die Anlage einer solchen Bahn auf einem Freizeitgelände erfüllt zweierlei Funktionen: Sie bietet dem Leistungssportler eine neue, interessante Trainingsvariante. Für den Zweiten Weg ist sie besonders attraktiv, begünstigt sie doch die Eigeninitiative des Teilnehmers.

Schweisstropfen-Bahn

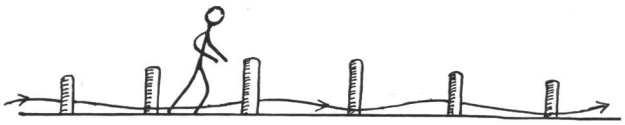
(Aus der Lehrbildreihe Zweiter Weg des Deutschen Sportbundes)



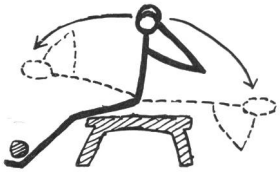
Übungsziel: 1. Bauch- und Rumpfmuskeln
2. Armmuskeln
3. Beinmuskeln
4. Geschicklichkeit
5. Stützmuskeln

Schema zur Stationsanordnung

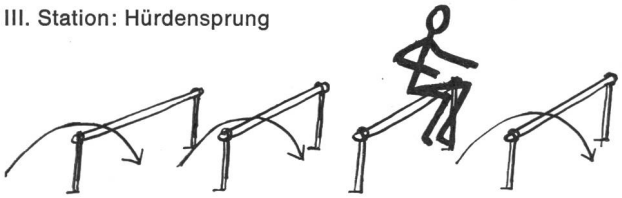
I. Station: Schlängellauf



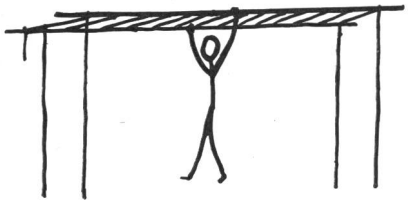
II. Station: Rumpfbeugen



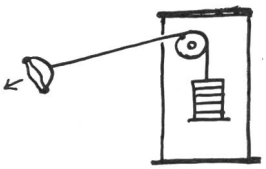
III. Station: Hürdensprung



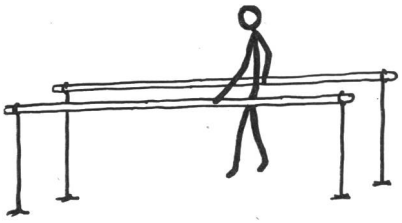
IV. Station: Leiterhangeln



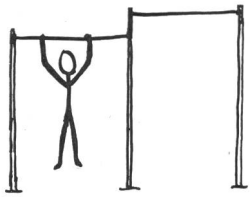
V. Station: Zuggewichte



VI. Station: Durchstützen



VII. Station: Klimmziehen



Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt beim Aufbau einer Anlage für das Selbsttraining. Links ein Beispiel für eine 600-m-Rundstrecke im Gelände: Weitsprung aus dem Stand, Klimmzug, Expander (ein Fahrradschlauch!), Tauklettern, Hügellauf und Heben (Baumstamm) ergeben zusammen eine Kombination aus Intervalltraining und Circuittraining, wobei die Dosierung vom Leistungsschwachen bis zum Leistungssportler reicht. Eine ähnliche Bahn lässt sich leicht auch rund um einen Sportplatz anlegen: Hürdengasse, Gewichtheben, Strecke im Tiefsand und Klimmzug ermöglichen zusammen mit Laufen und Gehen unzählige Kombinationen für jede Kondition und für jedes Alter.