"Jogging" ist Nordamerikas zweiter Weg

Autor(en): **Diem, Liselott**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 7

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994154

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

Es ist klar, dass sich das Fussballspiel verfeinern wird,

denn keine Rasenbüschel oder andere Bodenunebenheiten werden den Einfluss der Technik behindern und den rollenden Ball vom zugedachten Weg abbringen. Dessen Schnelligkeit wird genau berechnet werden können, denn sie wird wohl bei trockenem Wetter verschieden sein als bei Regen, jedoch unter gleichen Verhältnissen gleichbleiben. Wie Serienversuche bewiesen, vermindert der Kunstrasen auch die Zahl von Verletzungen, besonders an Knien und Knöcheln. Seit einiger Zeit schon finden Meisterschaftsspiele des American Football auf künstlichem Rasen statt. Und besonders die rauen Gesellen dieser Sportart, bei der es in jeder Saison zu einigen Todesfällen kommt, empfinden Nylon-Rasen als wahre Wohltat.

So wie der Siegeszug von Tartan in der Leichtathletik nicht aufzuhalten ist und Weltrekorde fast nur noch auf diesem Untergrund zu verbessern sind, wird der künstliche Rasen nach Ansicht amerikanischer Experten eine rasche Verbreitung finden. Die Produzenten versuchen wie die Tartanersteller durch die Olympischen Spiele nun durch die Fussball-Weltmeisterschaften 1970 in Mexiko ins Geschäft zu kommen. Es ist durchaus möglich, dass die Endrundenspiele auf künstlichem Rasen stattfinden. Ein Experten-Gremium von Fussballmannschaften internationalen Ranges soll zuvor zur Prüfung des neuen Rasens eingeladen werden. Kunstrasen wird auf den Bau von grossen Sporthallen wesentlichen Einfluss nehmen. Sobald in Riesenhallen Meisterschafts-Fussball gespielt werden könnte, würden solche Betriebe rentieren.

— Ein Blick in die Zukunft: Fussball-Länderspiele im Jahre 2000 und internationale Begegnungen dürfen in aller Welt nur noch in der Halle ausgetragen werden, bei einer Temperatur von 10 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von 70 Prozent. spg.

«Jogging» ist Nordamerikas zweiter Weg

Prof. Lieselott Diem berichtet von den Eindrücken ihrer USA-Reise

«Jogging» — traben, lockerlaufen — bedeutet mehr als das Lexikon aussagt: Dahinschlendern oder Sich-auf-die-Beine-Machen! Jogging ist ein Programm genau dosierten Intervall-Trainings über mehrere Wochen, ein Wechsel zwischen gehen, traben und laufen, beginnend mit etwa 800 Metern und sich bis zur zwölften Woche systematisch steigernd auf etwa acht Kilometer! «Jogging» ist auch der Titel eines vielgelesenen Lehrbuches, verfasst von dem bekannten Leichtathletiktrainer der Oregon University, William J. Bowerman und dem Mediziner W. E. Harris. Frauen und Männer jeden Alters, Eltern und Kinder werden hier unterrichtet, wie sie ihr wöchentliches Laufprogramm gestalten sollten.

«Bei schlechtem Wetter im Zimmer»

«Öffne deine Tür und das Laufen kann beginnen!»

«Stetig aber nie übermässig anstrengen!»

«Bei schlechtem Wetter lauf' im Zimmer!»

Solche Slogans werben für «Jogging». Angeregt wurde Bowerman durch den neuseeländischen Trainer Arthur Lydiard, ein Intervall-Ausdauerprogramm für jedermann zu schaffen. Ähnlich wie der grosse finnische Trainer Lauri Pikkala seine Methoden in die Volks-Kavalkaden umsetzte, die grossen Ski-Langläufe über 35 und 70 Kilometer, an denen heute über 200 000 Bürger teilnehmen — ähnlich arbeiten die Neuseeländer und jetzt die nordamerikanischen Trainer an neuen Jedermann-Programmen. «Run for your life», verlängere dein Leben durch Laufen, ist auch die Devise des bekannten Leiters des Fitness-Programms der Universität von Illinois, Thomas K. Curiton. Ein Sonderheft der Life-books widmet seiner Methode breiten Raum und man sieht den 64jährigen munter auf dem Friedhof von Urbana trainieren.

Zuerst eine Diagnose

Auch Curitons Programm beginnt mit einer Diagnose: 18 verschiedene gymnastische Grundformen müssen bestanden werden. Darunter zum Beispiel als 18. Übung 200 Schlusssprünge, 200mal Beingrätschen und -schliessen sowie 50 tiefe Kniebeugen. Auch hier wird das Programm über drei Monate hinweg aufgebaut mit einer leichten, mittleren und stärkeren Belastung der Muskeln. Auch das Programm von Kenneth H. Cooper sieht fünf Kategorien von Übenden vor, die sich je nach dem momentanen Leistungsstand in einem Zwölfminuten-Programm mit Laufen beziehungsweise Gehen über 1600 m selbst einstufen und dementsprechend ihr Training im Laufen, Schwimmen oder Radfahren systematisch aufbauen können. Der Titel von Coopers Buch ist «Aerobics», also auch hier ist das Ziel die bessere Erholungsfähigkeit, die aerobische Phase, durch Intervalltraining. Deutschland kennt diese Trainingsform schon lange, aber es fehlen diese systematischen Übungskataloge für jedermann.

spg.

Hebelgesetze beim Crawl

Da heute vorwiegend die Technik des «amerikanischen» Armzuges beim Frontcrawl zur Anwendung kommt, sei für einmal eine andere Technik erwähnt, die vorab bei kurzhebligen Schwimmern, also kleinen, kräftigen Gestalten zur Anwendung gelangt.

Die Armführung nach «amerikanischer» Art besteht aus Zug und Druck. Der Arm fasst das Wasser mit der Hand weit vorne, zieht und geht dann in den kräftigen Druck über. Bei letzterem wird der Unterarm parallel zur Wasserfläche geführt. Diese Armarbeit ergibt einen langen, kräftigen Wasserdruck und ein gutes Gleiten.

Anders schwimmen kurzheblige Schwimmer, meist von kleiner Gestalt. Sie müssen — wegen der kürzeren Zug-Druck-Periode — ein höheres Tempo anstreben. Deshalb wird der Unterarm im Wasser senkrecht zur Wasseroberfläche geführt (Raddampfer!).

Ob diese oder jene Technik sich als gegeben erweist, hängt somit weitgehend von der Hebellänge und auch Kraft der Arme ab. Teni