

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	8 (1951)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	Das Konditionstraining des Handballers
<b>Autor:</b>	Rüegsegger, Hans
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991260">https://doi.org/10.5169/seals-991260</a>

### **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:** 12.01.2026

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

So sehen wir im Sport eine grosse Zahl von Unfallmöglichkeiten, die aber keineswegs alle zum Unfall zu führen brauchen, wenn wir uns schon vorher auf alles das einstellen, was zur Vermeidung nötig ist und zwar körperlich durch ein systematisches auf die beste Leistung bei geringster Beanspruchung

eingestelltes Training und seelisch durch Erziehung zur Härte und zur Selbstsicherheit auch in bedenklichen Lagen. Die Beschäftigung mit diesem Thema stellt eine Menge von Aufgaben allgemeiner Art, die uns bei unserer sportlichen Betätigung immer wieder vorkommen und die sinngemäß zu lösen sind.

## Das Konditionstraining des Handballers

Hans Rüegsegger

Eine vielseitige Grundausbildung ist das Ziel unserer praktischen Vorunterrichtsarbeit. So wenig wir den «Nur-Leichtathleten» heranbilden wollen, so entschieden lehnen wir auch den «Nur-Spieler-Typ» ab. Der erstere wird ohne das spielerische Erlebnis nie zum vollen Erfühlen der leichtathletischen Bewegungsrhythmen, noch zum freien Spiel der Muskeln und Gelenke gelangen. Dem letzteren wird die angestrebte persönliche Leistungshöhe im Spiel mangels athletischer Qualitäten — welche beim Handballer bekanntlich eine wesentliche Rolle spielen — ewig versagt bleiben.

Beiden sollte jedoch das andere, entweder als notwendige Grundlage (Handballer), oder Ergänzungsbeschäftigung (Leichtathletik), auf dem Wege zur Leistung in der eigenen Spezialdisziplin dienen. Das eine tun und das andere nicht lassen! —

In Fortsetzung der in den Nummern 3 und 5 begonnenen Handballartikelserie möchten wir unseren Handball-Liebhabern einige — wie uns scheint notwendige — Fingerzeige geben, die gleichsam als «Rosinen» den oft recht trockenen, nicht sonderlich schmackhaften Trainingskuchen auflockern und wieder lecker und «gluschtig» machen sollen. Vielerorts ist es doch heute so, dass die blosse Erwähnung des Wortes Kondition eine einheitliche Reaktion bei unsren Spielern auslöst: sie verzieren das Gesicht, wie wenn sie eine Zitrone verschluckt hätten. «Blöde Rundendreherei», «Schlauch», «Quälerei» sind die üblichen Verwünschungen, die alle diejenigen Leiter zu hören bekommen, die beim Kuchenbacken öfters sowohl den Zucker als auch die Rosinen beizumischen vergessen.

Die Aufgabe des Konditionstrainings besteht darin, die Spieler auf die grossen körperlichen Anstrengungen, vor die sie sich im Wettkampf gestellt sehen, zweckmäßig vorzubereiten. Es muss an Körper, Willen und Energie des Mannes hohe Anforderungen stellen. Diese so zu versüßen, dass sie von den Spielern freudig «geschluckt» werden, dabei aber doch nichts von ihrem Gehalt verlieren, das muss die Kunst des Leiters sein. Wie sag ich's meinem Kinde? Darauf kommt es an!

Die Disziplinen der Vorunterrichtsgrundschule, wie Lauf, Sprung, Wurf, Bodenturnen, Klettern, Hindernisturnen an den Geräten etc. geben dem Trainingsleiter eine Menge Uebungsstoff in die Hand, damit er seinen Unterricht bei aller Konzentration auf die technische Schulung abwechslungsreich und lustbetont gestalten kann. Die genannten Uebungsgebiete gehören ohne Ausnahme auch zum Rüstzeug des Handballspielers. Darüber hinaus ist jedoch für ihn die Spezialschulung Lauf noch von besonderer Bedeutung. Und hier wiederum liegt die Betonung einmal auf der Schulung der Schnelligkeit, die durch ein intensives Kurzstreckentraining erreicht wird, dann auf der Erzielung einer schnellen Reaktionsfähigkeit, und endlich in der Förderung der Wendigkeit. Und die Ausdauer

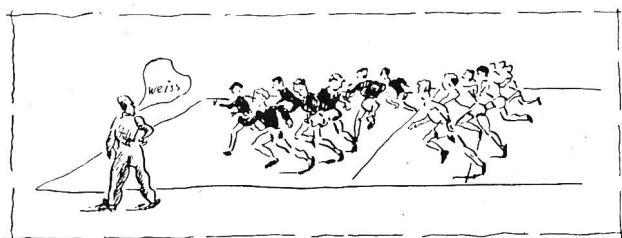
höre ich fragen. Sie ermöglicht doch, dass den Spielern eine volle Stunde lang der «Schnauf» nicht ausgeht? — Gewiss, Ausdauer, oder sagen wir lieber Durchstehvermögen zu besitzen, ist nötig. Aber diese Eigenschaft darf eben nicht durch das so verpönte, und doch immer wieder praktizierte, abstumpfende und geistötende Rundenläufen, oder durch mehrkilometrige Geländeläufe gesucht werden — was ohnehin speziell bei Jugendlichen die grosse Gefahr von Organschädigungen (Herzfehler) in sich birgt —, sondern sie soll durch viele und rasch aufeinanderfolgende Schnelligkeitsübungen automatisch erworben werden. Das Training muss dem Spiel wirklichkeitsnah bleiben, welches vom Mann fast lauter Starts auf kurze und kürzeste Distanz (immer wieder unterbrochen durch kurze Erholungsmomente) rasche und scharfe Richtungsänderungen, und eine ausgeprägte Körperbeherrschung verlangt. Aus den angeführten Gründen können wir auf ausgesprochene Dauerleistungen gern verzichten.

Und nun wollen wir an Hand einiger Stundenbilder versuchen zu zeigen, wie die «Rosinen» in unseren Konditionskuchen einzustreuen sind, damit er von unseren Spielern mit Genuss verspeist werden kann.

Als Norm nehmen wir einen wöchentlichen Handballtrainingsabend von 90 Minuten Dauer an, wovon grundsätzlich  $\frac{1}{3}$ , also 30 Minuten für das Konditionstraining zu verwenden sind.

### 1. Stundenbild:

- a) Einlaufen, 5 Minuten Gehen - Lockerlauf - Fahrtspiele mit häufigen Rhythmuswechseln — zweckgymnastische Uebungen — 3-4 Reaktionsübungen.
- b) Leistungsschulung, 25 Minuten
  - Tiefstartübungen über 10, 20, 30 m, ca. 10 Minuten
  - Rhythmische Sprungschulung, ca 5 Minuten.
  - Slalomstafette ca 5 Minuten.
  - «Rosine»: «Schwarz - Weiss» (Skizze 1)  
Spielfeld: Rechteck von ca. 40 x 20 m  
Spielerzahl: unbeschränkt.

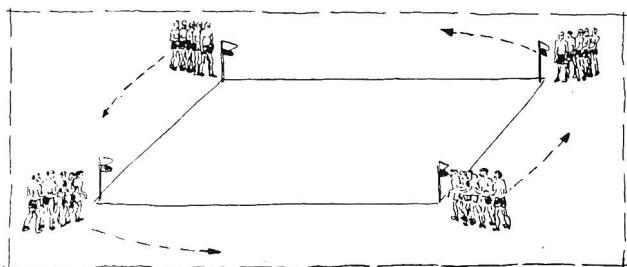


**Spielbeschreibung:** In der Mitte des Spielfeldes stehen sich zwei gleich starke Parteien in Linie gegenüber, Abstand 1-2 m. Die eine Partei ist «Weiss», die andere «Schwarz». Auf Zuruf «Weiss» macht die weiße Partei kehrt und sucht möglichst rasch die hintere Spielfeldgrenze zu erreichen. «Schwarz» hingegen muss versuchen, im Verfolgungslauf möglichst viele Weisse abzuschlagen, bevor diese die sichernde Spielfeldgrenze erreicht haben. Für jeden getroffenen Weissen erhält «Schwarz» einen Punkt. — Ruft der Leiter aber «Schwarz», so wird «Weiss» zur verfolgenden Partei und muss ihrerseits nun

versuchen, möglichst viele Schwarze abzuschlagen. Die Partei, die nach ca. 10maliger Wiederholung die meisten Punkte gesammelt hat, ist Siegerin.  
Dieses hervorragende Reaktionsspiel kann aus Stand, Sitz-, Bauch- und Rückenlage, Kniestand etc. ausgeführt werden.

## 2. Stundenbild:

- Einlaufen, 8–10 Minuten. Gehen - Lockerlauf - Fahrtspiele - Zweckgymnastik - Reaktionsübungen: Aus lockarem Lauf auf 1. Pfiff: Start vw., 2. Pfiff: Start nach links, 3. Pfiff: Start rw., 4. Pfiff: Start nach rechts mit anschliessendem Sprung oder Rolle vw., 5–10malige Wiederholung mit wechselnder Richtungsangabe. Die Pfiffe sind ungefähr in Sekunden-Intervallen zu geben.
- Leistungsschulung
  - 50-Meter-Lauf als Ausscheidungsrennen mit Vor- und Endläufen, 10 Minuten
  - «Rosine»: Parteilauf im Viereck (Dreieck) 10 Minuten  
Spielfeld: Rechteck, Quadrat oder Dreieck, Seitenlänge ca. 20 Meter.  
Die Eckpunkte sind mit Fanions markiert.  
Spielerzahl: mindestens 12.

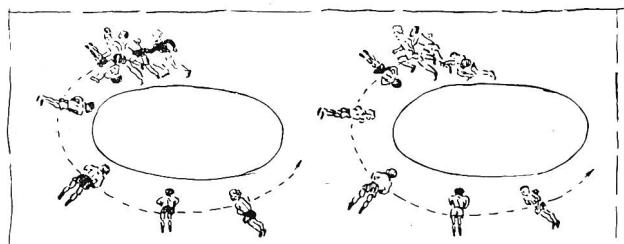


**Spielbeschreibung:** (s. Skizze 2) 3–4 Parteien zu 4–8 Mann stehen, sitzen oder liegen in Einerkolonne diagonal hinter den markierten Eckpunkten des Spielfeldes. Auf «Pfiff» starten sämtliche Parteien gleichzeitig und laufen in höchstem Tempo um das abgesteckte Feld herum, zurück, in ihre Ausgangsstellungen. Die Partei, die zuerst wieder geschlossen am Ziel ist, hat gewonnen.

- Variante A:** Die Parteien a und c laufen links herum, b und d rechts herum.  
**Variante B:** Gleicher Wettkampf, aber auf allen Vieren, auf einem Bein etc.  
**Variante C:** Dasselbe, aber die Parteien ordnen sich zu Paaren und starten als «Schubkarren» oder als «Ross und Reiter». Auf halber Strecke erfolgt Rollenwechsel!

## 3. Stundenbild:

- Einlaufen, ca. 10 Minuten. Gehen - Lockerlauf - Tempowechsel - Partnerübungen - Sprungschulung - Rollen vw. und rw. mit anschliessenden Kurzstarts.
- Leistungsschulung
  - Américaine (Ablösungslauf) über 4 Teilstrecken (z. B. 40, 50, 60, 80 m) 10 Minuten.
  - «Rosine»: Rotierender Kreis (s. Skizze 3)  
Spielerzahl: mindestens 10.



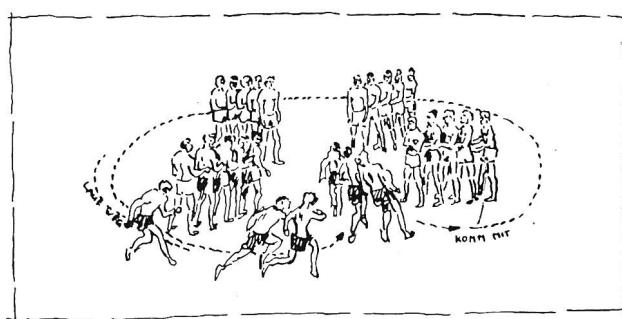
**Spielbeschreibung:** 2 oder mehr Parteien bilden je einen Stirnkreis in Bauchlage. Auf «Pfiff» startet Spieler Nr. 1 jedes Kreises und springt über alle Kameraden hinweg schnellstens zurück in Bauchlage an seinen alten Platz. Spieler Nr. 2 läuft, sobald ihn Nr. 1 übersprungen hat, auf gleiche Weise hinter ihm her, ebenso Nr. 3, 4, 5 etc. Derjenige Kreis, der zuerst wieder geschlossen in Bauchlage am Boden liegt, hat gewonnen. — Wiederholung in der Gegenrichtung. Auch zweimal hintereinander ohne Unterbruch.

## 4. Stundenbild:

- Einlaufen, 8 Min. Gehen - Lockerlauf - Reaktionsübungen als Startformen - Freiübungen - Nummernwettkämpfe (Spirallauf, Böcklisprung, Froschhupf, Rückwärtsslauf etc.)

## b) Leistungsschulung

- Pendelstafette über 80 Meter mit Ueberspringen von 3–5 Hürden, ca. 5 Min.
- Parteihinkampf und «Ringender Kreis», 8–10 Min.
- «Rosine»: Lauf- und Kampfspiel:  
«Komm mit - Lauf weg»  
Spielerzahl: mindestens 10.



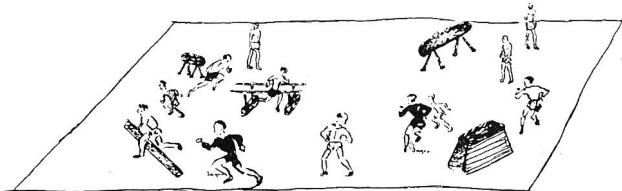
**Spielbeschreibung:** (s. Skizze 4) 3–4 Einerkolonnen zu 3–8 Mann in Sternformation, stehend, sitzend oder kauernd.

Ein Jäger läuft um den Kreis herum und ruft im Vorbeilaufen bei einer der Kolonnen: «Komm mits!» worauf die ganze Schar wie eine wilde Meute hinter ihm her um den Kreis herum rennt, zurück an den alten Platz (korrektes Rempeln gestattet). Wer zuletzt ankommt — Jäger inbegriffen —, muss die Rolle des Jägers übernehmen.

**Variation:** Der Jäger kann an Stelle von «Komm mit» auch «Lauf weg» rufen. In diesem Falle muss die Kolonne in der dem Jäger entgegengesetzten Laufrichtung um den Kreis herumlaufen.

## 5. Stundenbild: (Wintertraining in der Halle)

- Einlaufen, 8 Min. Gehen - Lockerlauf - Seilspringen - Medizinballgymnastik und Stafetten.
- Leistungsschulung
  - Hindernislauf an den Geräten in fließendem Rhythmus, unter Zuhilfenahme von: Ringen, Sprungkasten, Kletterstangen, Langbank, Barren, Reck, Pferd und Bock, Matten für Rollen und Hechttrollen etc. Durchführbar als Einzel- oder Parteiwettkampf. (Unerhörliche Kombinationsmöglichkeiten !)
  - «Rosine»: Hindernisfangs  
Spielfeld: Turnhalle  
Spielerzahl: 10–30.



**Spielbeschreibung:** (s. Skizze 5) Der Turnhalleboden wird mit einer Anzahl Hindernissen (Bock, Pferd, Barren, Langbank, etc.) verstellt. Die Spieler verteilen sich auf die ganze Halle. Zwei von ihnen werden als Jäger bestimmt. Beide erhalten die Aufgabe, in möglichst kurzer Zeit je drei Spieler (Hasen) abzuschlagen. Die beiden Drittabgeschlagenen werden die neuen Jäger sein. Auf «Pfiff» entziehen sich also die Spieler (Hasen) durch Ueberspringen der Hindernisse, Zick-Zack-Lauf, Körpertäuschungen usw. möglichst lange dem Abschlag. Wenn beide Jäger ihren dritten Mann erwischt haben, wird die Zeit gestoppt. Das Spiel beginnt sodann wieder mit den neuen Jägern.

Sieger ist bei Spielabbruch der Spieler, der nie die Rolle des Jägers übernehmen musste, oder dann derjenige, der am wenigsten Zeit gebraucht hat, um seine drei Hasen zu fangen.

**Beachte:** Die vom einen Jäger berührten Spieler scheiden nicht aus, sondern bleiben weiter im Spiel, da sie auch vom andern Jäger noch «geschnappt» werden dürfen. Erst der dritte Hase ist «tödlich getroffen». Jeder Spieler hat sich also gleichzeitig vor zwei Jägern in Acht zu nehmen!

Diese wenigen «Rezepte», die sich beliebig vermehren liessen und zusammengefasst ein hübsches «Kochbuch» ergäben, mögen unsere Leiter anregen, ihren «Speisezettel», lies Trainingsplan, mit neuer Liebe zusammenzustellen, auf dass ihre «Pensionäre» (Schüler) sich jedesmal zum voraus auf das nächste «Mahl» (Training) freuen.