Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [9]

Artikel: Fartlek

Autor: Stückelberger, Felix

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990660

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: 04.12.2025

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

Das Ehrenwort

Er sitzt im Achter auf Platz 4. Er — das ist der 19jährige Friedrich H. Er sitzt dort seit Beginn dieser Saison. Sein Name stand bisher ebensowenig in der Zeitung wie die Namen seiner Kameraden, die vor und hinter ihm sitzen. In den Zeitungen steht höchstens einmal, auf welchem Platz das Boot des Klubs Y gelandet ist. Zu einem Sieg hat es bei Friedrich H. und seinem Achter bisher noch nicht gelangt.

Aber die Jungens im Ruderboot wollen nicht um jeden Preis gewinnen. Frische Luft, letzter Einsatz der Körperkräfte und die Freude am ehrlichen Wettkampf — das ist für sie das Schönste.

Lange vor der ersten Regatta dieses Jahres hat Friedrich H. zusammen mit seinen Freunden aus dem Achter sein Ehrenwort gegeben, sich den strengen Regeln des Rudersports zu unterwerfen. Dazu gehört die Verpflichtung, nicht zu rauchen, nicht zu trinken und im allgemeinen solide zu leben. Nur der Beruf und das Rudern existieren während der Saison für die jungen Leute. Sie haben kein leichtes Los gezogen. Aber sie taten es freiwillig und vor allem mit innerer Begeisterung.

Einige der Ruderer wohnen sogar während des ganzen Sommers im Klubhaus. Friedrich H. wohnt in der Nähe bei seinen Eltern. Aber zum täglichen Training sind sie alle pünktlich zur Stelle: der Student, der junge Angestellte, der angehende Ingenieur, der Autoschlosser, der Exportkaufmann, der Lehrling, der Beamte und der Elektriker. Im Training wird ihnen nichts geschenkt.

Niemand im Achter fragt danach, welcher Lohn am Ende der Saison winkt. Sie alle wissen von vornherein, dass es keinen Lohn geben wird, nicht einmal einen Meistertitel. Vielleicht gewinnen sie doch noch mal ein Rennen.

Friedrich H. und seine Freunde würden an diesem Tag nicht eine halbe Stunde später als gewöhnlich schlafen gehen. Denn auch am nächsten Tag geht das Training weiter — hart und schonungslos. Das Ehrenwort des Ruderers gilt bis zum letzten Tag der Saison. Und bis dahin ist es noch sehr weit. «ASM» Nr. 28 / 1959

Fartlek

Felix Stückelberger

Das schwedische Wort, mit dem ich die folgende Betrachtung überschrieben habe, ist leider sehr aus der Mode gekommen. Anfangs Vierziger-Jahre lag es in jedermanns Mund, damals, als die Schweden hoch oben am Leichtathletikhimmel standen. Fartlek heisst F a h r t s p i e l und bezeichnet die Art und Weise, wie die Nordländer in jener Zeit ganz allgemein ans Training herangingen. Fahrt und Spiel — Dinge, die scheinbar nicht so viel miteinander zu tun zu haben, lassen sich trainingsmässig jedoch wunderschön verbinden. Mit der Fahrt, der läuferischen Gangart, soll man spielen, man soll die Fahrt nicht gleichmässig gestalten, sondern viel variieren. Dieses Prinzip verfolgten wir während Jahren, bis es wegen der elenden Tempobolzerei im Intervalltraining in Vergessenheit geriet. In der modernen Trainingslehre findet das Wort seinen Platz jedoch wieder. An den Europameisterschaften in Stockholm haben die polnischen Läufer manche Siegespalme errungen. Als man den Ursachen ihrer Erfolge nachging, stiess man auf Trainingsprinzipien, die sich nicht allein im Intervalltraining erschöpften, sondern auch die älteren und guten Errungenschaften wieder zu Ehren kommen liessen. So wurde ein neuer Kurs gegeben, der sich in der klugen Verbindung des eher Althergebrachten mit dem sehr scharfen Training manifestierte. Es wäre verfehlt zu behaupten, dass all das Wissenswerte, das z. B. im Buch von Peter Brie «Gunder Hägg — Vom Holzfäller zum Weltrekordler», herausgekommen 1948, steht, heute keine Geltung mehr besitze. Im Gegenteil: es lohnt sich gar, diese Trainingsgrundsätze wieder einmal durchzulesen, es lohnt sich, den Glauben daran, dass auch sie zum Erfolg führen können, zu erneuern, es ist besonders für die Stufe der Jugendlichen, im Vorunterrichtsalter, wieder einmal darauf hinzuweisen, dass die beste Trainingsmethode im Fartlek besteht.

Es geht ja im Vorunterricht nicht darum, junge sportlich Tätige hochzuzüchten, sondern vielmehr, ihnen eine gute Lauf-Grundlage zu vermitteln und darüber hinaus eine körperliche Form anzutrainieren, die ihnen erlaubt, die Vorunterrichtsprüfungen, in denen Schnelligkeit und Ausdauer verlangt werden, ohne Mühe zu bestehen.

Es handelt sich für den Leiter weiterhin darum, das Lauftraining so aufzubauen, dass es der Vorunterrichtsschüler auch geistig erfasst und dadurch befähigt wird, auch ohne Aufsicht seinen Laufübungen obzuliegen, d. h. selbständig trainieren zu können. Als Endziel können wir auch die allgemeine körperliche Fitness im Hinblick auf spätere Dienstleistungen in der Armee angeben. Schliesslich könnte dies zwar nur der Vorwand sein, denn allerletztlich haben wir als verantwortliche Leiter unsere Jünglinge so zu instruieren und zu trainieren, dass ihnen fürs Leben ein sportlicher Profit entsteht. Auf der von uns gelegten Basis, der von uns vermittelten Instruktion und beigebrachten Kondition sollten die Voraussetzungen gegeben sein, ein späteres athletisch hochwertiges Training aufzubauen.

Nun aber vom Weshalb und Wie !

Innerhalb des Fahrtspiels kommen sämtliche Gangarten vor: Gehen — Halblaufen — Traben — Antreten und Sprint — zügiger Laufschritt.

Die Fahrt darf nicht eintönig, gleichmässig sein, sondern wechselvoll, variationsreich muss sie aussehen.

Schon das Einlaufen ist unter das Thema «Fartlek» zu stellen. Nach Beendigung desselben gleiten wir fliessend in etwas gesteigertes Fahrtspiel über, indem die einzelnen Uebungsteile, Gangarten, etwas länger und bewegungsmässig intensiver gestaltet werden.

Ein festes Schema für das Fahrtspiel kann nicht vermittelt werden. Je nach Trainingszustand der Vorunterrichtsschüler ist mehr Gewicht auf leichte Arbeit zu legen, oder es darf insofern etwas mehr gefordert werden, als man die Zahl der Sprints oder im flüssigen Tempo gelaufenen Strecken zahlenmässig erhöht oder distanzmässig erweitert.

Es steht dem Leiter anheim, das Fahrtspiel vorerst einmal selbst zu gestalten, indem er

A. langsam beginnend zwischen Gehen, Halblaufen und Traben wechselt. Die Gangart ist sehr locker, tempomässig äusserst leicht. Nicht auf das Tempo kommt es an, sondern auf die Frequenz innerhalb der Zeiteinheit: langsame und schnelle Schrittfolge wechselt ohne Tempoverlangsamung oder Tempobeschleunigung. Leichte, schwunghafte Gymnastik wird eingestreut, ohne dass die Fortbewegung unterbrochen wird (Gymnastik im Gehen und Laufen). Laufe auch seitwärts und rückwärts, hüpfe zwischenhinein. Nachdem die 1. Phase von 10—15 Minuten Dauer abgeschlossen ist, folgt

B. eine solche intensiverer Bewegung. Der Uebergang ist flüssig, wir bleiben praktisch nie stehen, eine Gangart löst die andere ab. Wir sprinten z. B. 30—50 m weit scharf, traben die gleiche Strecke nachatmend und lockernd zurück, setzen nochmals zum Sprint an und verlangen je nach Form 3—6 Wiederholungen. Feinfühlig soll der Leiter erkennen, wann das Mass voll

ist, um zu einer andern Gangart überzugehen. Wieder folgt Lockerung, Gehen und Traben, aus dem das Tempo zu einem zügigen Lauf von 100 bis 200 m, bei gut Trainierten von 300 bis 400 m angesetzt wird. Auch hier werden die Pausen mit Gehen und Traben ausgefüllt, worauf 2 bis 3 Wiederholungen folgen. Das ganze Fahrtspiel, umfassend Einlaufen und Leistungslauf, erstreckt sich über ca. 20 Minuten, kann jedoch bei kühler Witterung, wenn für Sprung- und Wurfübungen ein zu garstiges Klima herrscht, auf gut eine halbe Stunde ausgedehnt werden.
Im Gelände kann es ebenso fruchtbringend durchgeführt werden wie am Rande eines Sportplatzes oder gar teilweise auf einer Aschenbahn. Grundgedanke ist: fortgesetzte Fahrt — und nicht vergessen: stets eine bewusste Atmung beobachten, Ein- und Ausatmung maximal tief halten!
Zum andern soll der Vorunterrichtsschüler angeregt werden, die Art des Fartlek so zu erfassen, dass er auch ohne Aufsicht beurteilen kann, welche Fahrt ihm in diesem Augenblick am besten tut, am förderlichsten ist. Das Fartlek an «den Mann» zu bringen, ist kein Kunststück. Es braucht etwas Einfühlungsvermögen, weshalb das eigene Mitlaufen des Leiters vorausgesetzt wird, und einen Schuss Wissen um das Wie. Im Gelände verteile man die verschiedenen Gangarten so, dass sie ihm nicht krass entgegenwirken. Gehen und Traben kann man überall; besonders wirksam wird die Lockerung auf leicht fallenden Teilstrecken. Sprints sind auf dem Flachen und in ganz leichten Steigungen (dies gibt Druck auf die Beine) auszuführen, die Tempostrecken sind auf flache Stücke oder in leicht gewellte Partien zu legen. Der Läufer soll nicht zum Krampfen kommen und sich nicht quälen müssen.

Die Snobs von Arequipa

Marcel Meier

Wimbledon-Sieger Alejandro Olmedo, der im Dezember für Amerika den Davis-Cup zurückeroberte, ist ein ausgesprochenes Naturtalent. Dem offiziellen Organ des Schweizerischen Tennisverbandes «Tennis» konnte man kürzlich entnehmen, dass der Peruaner sich als Balljunge an Sonntagen ein paar Soles auf den Tennisplätzen des Arequipaklubs verdiente, die sein Vater zu betreuen hatte. So bekam er hin und wieder auch einen Tennisschläger in die Hand. Bei einem Jugendturnier im Klub durfte er 1949 als Stellvertreter für ein erkranktes Mitglied spielen und bewies dabei eine geradezu ungewöhnliche Begabung für diesen Sport. Er wurde unbestrittener Sieger. Der Klub Arequipa verweigerte ihm damals jedoch die Aufnahme, da er als «Indianer» nicht «gesellschaftsfähig» war.
Zu seinem Glück fand der begabte Alejandro in einem reichen Peruaner deutscher Abstammung, der den Doppelnamen Belaunde-Wagner trug, einen Gönner. Zwei Jahre später brachte dieser den damals 15jährigen Alejandro zu einem Turnier in die peruanische Hauptstadt Lima. Auch hier besiegte der Indianer alle Gegner. Durch den Sieg in diesem Turnier erreichte Belaunde-Wagner, dass der Klub Arequipa nun wenigstens Alejandro als Mitglied aufnahm, wofür sich freilich Belaunde-Wagner verpflichten musste, dem jungen Mann eine angemessene Stellung zu verschaffen. Er wurde Kassier in einem der Betriebe Belaunde-Wagners, ein Amt, das in Südamerika mit der spanischen Bezeichnung «Cobrador» versehen ist, die schwer ins Deutsche übersetzt werden kann. Das Amt des «Cobradors» besteht darin, die der Firma geschuldeten Beträge bei den Schuldnern einzuziehen.
Alejandro verbrachte jede freie Minute auf dem Tennisplatz und trainierte mit grosser Zähigkeit und ebenso grossem Erfolg. Zufällig entdeckte ein nordamerikanischer Reisender die Begabung des Jungen und brachte ihn nach Kalifornien. In wenigen Monaten gelangte Alejandro Olmedo auch in die Spitzenklasse der nordamerikanischen Tennisspieler und wurde im nordamerikanische Team für den Daviscup eingesetzt. Nach dem Reglement des Daviscup-Turniers ist nicht die Nationalität der Spieler, sondern das Land, in dem sie sich aufhalten, für die Einreihung in die Mannschaft ausschlaggebend. Olmedo entschied im Jahre 1958 den Daviscup-Sieg für Nordamerika. In Brisbane besiegte der 22jährige Indianer in zwei Einzelspielen die Wimbledon-Sieger Cooper und Anderson und entschied auch das Doppelspiel für die Nordamerikaner. Der Tennis-Weltpokal wurde Australien entrissen und fiel den Nordamerikanern zu.
Alejandro Olmedo, der neue Tennisweltmeister, wurde in seinem Heimatland Peru nach seiner Rückkehr von dem Turnier wie ein Held gefeiert. Der peruanische Staatspräsident Prado schickte ihm ein Glückwunschtelegramm, der Senat in Lima unterbrach eine Sitzung, als die Nachricht vom Daviscup-Sieg Olmedos in der peruanischen Hauptstadt eintraf und veranstaltete eine Ehrung für den Nachkommen der Inkas. Und der Tennisklub Arequipa, der Alejandro vor neun Jahren nicht hatte aufnehmen wollen? Dieser gleiche Klub ernannte nun Olmedo zum Ehrenmitglied. Gemeinsam mit dem Rotaryklub von Lima veranstaltete der Klub Arequipa eine Sammlung, um den Eltern des Tennisweltmeisters eine menschenwürdige Wohnung zu verschaffen. Sie lebten nämlich immer noch in einer Wellblechhütte, und Alejandros Vater war immer noch Platzwart im Klub Arequipa. In Lima wurde der Tennisschläger, mit dem Olmedo in Brisbane gesiegt hatte, für einen grossen Betrag versteigert, der ebenfals den Eltern Olmedos zugeführt wurde. Ist diese Kehrtwendung der Snobs von Arequipa nicht irgendwie typisch? Leider ist diese Art von Spezies nicht nur im 3 000 m über Meer liegenden Kordillerenstädtchen zu finden.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Oktober

a) Schuleigene Kurse:

28. 9.-3. 10. ELK, Grundschule I B (60 Teiln.)
5.—10. 10. ELK, Grundschule I (nur für Seminaristen) (100 Teiln.)
12.—17. 10. ELK, Grundschule I (mit Klasse Pfadfinder) (40 Teiln.)
12.—17. 10. CFM, instruction de base I (réservé pour l'école normale du canton de Vaud (40 Teiln.)
19.—24. 10. ELK, Grundschule I (60 Teiln.)
26.—31. 10. CFM, instruction de base I (30 Teiln.)

b) Verbandseigene Kurse:

1.— 4. 10. Jungschützenleiterkurs, Gruppe für Ausbildung (60 Teiln.)
3.— 4. 10. Ringerkurs griechisch-römisch, SALV (30 Teiln.)
3.— 4. 10. Cours de mise en condition physique, Skiclub Suisse de dames (20 Teiln.)
3.— 4. 10. Cours d'entraînement, Skiclub La Chaux-de-Fonds (25 Teiln.)
10.—12. 10. Mehrtägiger Kurs für das Frauenturnen, SATUS (25 Teiln.)
10.—12. 10. Olympiakurs Nr. 2, ETV (25 Teiln.)
10.—11. 10. Training für die Olympiade, Schweiz. Matchschützenverband (15 Teiln.)
11.—18. 10. Konditionstraining für die Olympia-Auswahl, Schweiz. Skiverband (20 Teiln.)
16.—18. 10. Sommer-Konditionstraining, Schweiz. Eislauf-Verband (15 Teiln.)
17.—18. 10. Cours d'entraînement des joueuses de l'équipe nationale, Fédérat. Suisse de Basketball Amateur (20 Teiln.)
17.—18. 10. Zentralkurs für Leiter von Ski-Turnkursen, «Die Naturfreunde» (20 Teiln.)
18.—24. 10. Ausbildungskurs für Leiterinnen von Mädchenriegen, Schweiz. Frauenturnverband (25 Teiln.)