

<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>	17 (1960)
<b>Heft:</b>	[10]
<b>Artikel:</b>	Der Uebungsleiter muss ein umfassendes Wissen haben
<b>Autor:</b>	Waltzer, Josef
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991372">https://doi.org/10.5169/seals-991372</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:** 16.01.2026

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

# Der Uebungsleiter muss ein umfassendes Wissen haben

Josef Waitzer, München

Wer mit dem Sport der letzten 50 Jahre aufgewachsen ist, kann bei einem Rückblick einen immer wieder auftretenden und nie beseitigten Mangel feststellen: den Mangel an umfassend gebildeten Uebungs- und Trainingsleitern der Vereine. Umfassend insofern, als sie nicht nur die technische Seite des betreffenden Sportes, sondern auch die in Betracht kommenden Randgebiete (Anatomie, Physiologie, Ernährungskunde usw.) in ihren Grundgesetzen beherrschen müssten. Ist doch heute im Leistungssport die Trainingslehre ein wissenschaftliches Gebiet geworden, mit dessen Problemen unsere besten Sportärzte zu ringen haben. — In Ermangelung der Grundkenntnisse in den obgenannten Wissensgebieten werden jahraus jahrein unzählige Uebungsstunden mehr oder weniger nutzlos verbracht, und durch einseitige Spezialübung wird der Weg zum persönlichen Leistungsmaximum verschlossen.

Ohne weitere Kritik in dieser Richtung sei betont, dass die Sportpraxis in fortgeschrittenen Ländern ebenso wie die Sportwissenschaft zu der Ueberzeugung gekommen ist, dass ohne die Harmonie der körperlichen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer), mit anderem Wort: ohne Kondition, keine individuelle Höchstleistung erzwungen werden kann. Das gilt für jeden Sport.

Ausschliessliche Spezialschulung — und sei sie noch so intensiv — ist ein Weg, der nicht zum Leistungsgipfel führt. Leider verfolgen ihn heute auch Uebungs- und Trainingsleiter in allen sportlichen Disziplinen, vor allem in den kleineren Vereinen.

Gewiss hat man versucht und versucht es heute noch immer, mit hohem finanziellem Aufwand durch Lehrgänge jahraus, jahrein Uebungs- und Trainingsleiter auszubilden. Aber das kann nicht genügen.

Es handelt sich, aus naheliegenden Gründen, zumeist um Wochenendlehrgänge, deren Stundenpläne vorwiegend auf die technischen bzw. taktischen Forderungen der betreffenden Sportart zugeschnitten sind. Auch der Sportarzt kommt zum Vortrag. Aber was bedeutet eine Unterrichtsstunde über Anatomie oder eine über Sportverletzungen? Und — seien wir ehrlich: Wie wenig behält man vom Inhalt eines Vortrages, wenn er nicht schriftlich festgehalten und nachträglich wiederholt geistig durchgearbeitet wird? Nach vier Wochen haben die Lehrgangsteilnehmer wenig mehr im Gedächtnis.

Und jetzt soll auf den Mangel hingewiesen werden, dessen Aufhebung für die Vereine und Verbände nur Vorteile bringen kann: Uebungs- und Trainingsleiter brauchen eine umfassendere geistige Untermauerung durch theoretische Weiterbildung. Ihre Wissensbegierde muss geweckt und, wenn vorhanden, befriedigt werden. Das ist nach meiner Meinung der Punkt, an dem es fehlt. Wie anders war es doch in der Entwicklungszeit des Sportes bis zum Zweiten Weltkrieg! Den besten Beweis bieten die im Gegensatz zur Nachkriegszeit hohen Auflageziffern der einschlägigen Sportliteratur. Und heute, mit den immer schwieriger werdenden Fragen des Leistungstrainings, ist die Einbeziehung der Randgebiete (Anatomie, Physiologie, Ernährungskunde usw.) zum geistigen Studium für jeden Trainingsleiter unbedingt erforderlich, wenn er auf der Höhe der sportlichen Entwicklung bleiben will. Und jetzt erhebt sich die Frage: Nach welchen Gesichtspunkten sollen die Trainings- oder Uebungsleiter ausgewählt werden? Bisher war es selbstverständlich:

nur nach der technischen Fertigkeit, denn Vormachen war entscheidend und alles andere nebensächlich. Heute wird der Vorgang des Vormachens und das Zeigen einer Uebung oder Bewegung anders eingeschätzt. Wenn das Gefühl für eine Bewegung nicht immer wieder durch bewusste Wiederholung gestärkt und gefördert wird, bleibt das Vormachen, d. h. der Eindruck des Gesichtssinnes, oberflächlich, er wirkt nicht in die Tiefe. Man kann einem Neuling im Golf-sport hundertmal einen Schwung vormachen, er wird es trotzdem hundertmal falsch nachmachen, wenn ihm nicht erklärt wird, was «timing» bedeutet. Genauso verhält es sich im Kugelstossen: Ohne Aufklärung wird er nur mit dem Arm stossen, obwohl ihm der richtige Stoss vorgeführt wird. Andere Beispiele gibt es genug. Ohne Erklärung und nachfolgende «x»-malige überlegte Wiederholung kommt der Anfänger nicht vorwärts.

Und nun eine Ueberlegung: Was oder wer nützt mehr, der technische Könner mit fehlendem pädagogischem Vermögen oder der weniger versierte, aber geistig die Uebung beherrschende Mann mit dem Talent des kritischen Beobachters, der Fehler und Treffer einer Bewegung genau beurteilen kann? Erinnern wir uns an die altgriechischen Vasenbilder, die zeigen, wie Schüler in den Leibesübungen unterrichtet werden. Der Paidagös, der Knabeführer, zeigt mit einem Zweig in der Hand die Fehler bzw. den richtigen Bewegungsablauf einer Uebung.

Mit vorstehenden Ausführungen sei nur angedeutet, dass die immer gebrauchte Behauptung: «Es gibt zu wenig geeignete Uebungs- bzw. Trainingsleiter!» nur dann zutrifft, wenn diese nur nach ihrem technischen Können geschätzt werden. In unserem Fall sind der Geist, das technische Wissen vielleicht wertvoller als die technische Fertigkeit, erst recht, wenn dieses Wissen noch besonders gefördert wird.

Und das erscheint heute als unerlässliche Notwendigkeit. Jeder Uebungsleiter soll veranlasst werden, sich geistig durch fachliche Bücher und Schriften weiterzubilden und dadurch zu einer tieferen Kenntnis der muskulären und organischen Vorgänge in seinem Sport zu gelangen. Wie jeder Jäger sein Gewehr, jeder Handwerker sein Werkzeug, jeder Ingenieur seine Maschine, so muss auch der Sportsmann seinen Körper, seine «Lebensmaschine», kennen, noch dazu, wenn er andere darin unterrichten soll. Die notwendigen Bücher und Schriften zu stiften, ist Sache der Verbände und Vereine. Jeder Uebungsleiter muss damit ausgerüstet werden. Der Appetit kommt mit dem Essen. In der Tat gibt es kaum eine interessantere Lektüre als die Unterrichtung über die Vorgänge, die in unserem Körper durch die sportliche Befähigung ausgelöst werden. Form, d. h. Bau und Gliederung unseres Körpers, lehrt uns die Anatomie, über die Funktion aller Organe und Glieder gibt uns die Physiologie genauen Aufschluss. Ein tüchtiger Uebungsleiter muss sich auf beiden Gebieten genügend unterrichten, andernfalls wäre es nicht zu verantworten, von seinen Zöglingen ein hartes, womöglich ein Intervall-Training zu fordern.

Zu der vorgehend erwähnten Forderung, Uebungs- und Trainingsleiter auf den Gebieten der Anatomie, Physiologie, sportlichen Ernährung und Lebensführung zu unterrichten, können wir heute auf ein Werk hinweisen, das speziell für diesen Zweck von einem der

berufensten Männer geschrieben wurde. Es kann nicht genug empfohlen werden und würde als indirekte olympische Werbung eine Medaille verdienen. Professor Dr. J. Nöcker ist der Verfasser, früherer aktiver Leichtathlet und heute einer der führenden deutschen Sportärzte. In diesem Werk:

#### Grundriss der Biologie der Körper-Uebungen

findet der Trainingsleiter jeder Sportart in einer wirklich allgemein verständlichen Darstellung alle einschlägigen Fragen behandelt, die ihm in seiner Tätigkeit begegnen. Nöcker sagt: «Ich sah meine Aufgabe darin, dem Trainingslehrer und Uebungsleiter, auch dem geistig interessierten Aktiven das nötige Grundwissen auf dem Gebiete der Anatomie und Physiologie zu übermitteln und damit die Voraussetzungen zu

schaffen für das Verständnis der Rückwirkungen intensiven Trainings auf den Organismus.» Das ist entscheidend. Wir haben bedauerliche Fälle übertriebenen Trainings, die von ehrgeizigen, aber jeder geistig-fachlichen Kenntnis entbehrenden Trainingsleitern verschuldet wurden. Es kann vermieden werden, zum gesundheitlichen und leistungsmässigen Vorteil unserer Aktiven.

Im Strudel und Sog der Vermassung und Verflachung unseres Zeitalters gilt es, den Sport, die letzte Insel der Persönlichkeits-Bewahrung, davor zu beschützen. Vertiefte wissenschaftliche Erziehung kann trefflich dazu beitragen. In anderem Sinne, aber ebenso richtig auf sportlichem Gebiete gilt es, dem alten Spruch neuen Glanz zu verleihen: «Es ist der Geist, der sich den Körper baut.»

«ASM» Nr. 21 / 1960

## Erfahrung mit dem Circuit-Training

von Dr. Charles Schneiter, Hochschulsportlehrer

Im Bestreben, den Turnbetrieb des Akademischen Sportverbandes Zürich (ASVZ) intensiver zu gestalten, wurde im Wintersemester 1959/60 ein Versuch mit dem Circuit-Training gemacht. Diese Methode sollte die Kondition der Studierenden fördern. Es war nicht beabsichtigt, sie als spezielles Trainingsmittel für eine Sportart einzusetzen. Der Parcours sah wie folgt aus:

Uebung (Station)	rote	braune	grüne	blaue	Leistungsstufe
1. Steigen 70 cm .	15	18	21	24	Anzahl der
2. Liegestütz . .	6	9	12	15	Ausführungen)
3. Rumpfheben . .	4	6	8	10	
4. Rumpfkreisen mit 12 kg in den Händen	4	8	8	10	
5. Sprung mit 16 kg in den Händen	15	18	21	24	
6. Rumpfdreh-beugen mit 2×12 kg .	12	18	24	30	
7. Bauchübung . .	15	18	21	24	
8. Klimmzüge . .	2	4	5	6	

Der ganze Parcours muss dreimal ohne Pause abgefahren werden (Serien).

Die Auswahl der Uebungen hatte sich weitgehend nach technischen Gesichtspunkten zu richten. Es ist selbstverständlich, dass zur Förderung der allgemeinen Kondition die gesamte Skelettmuskulatur beansprucht werden sollte. Die Uebungen mussten technisch leicht und fehlerlos auszuführen sein und gleichzeitig von einer grösseren Zahl Sporttreibenden bewältigt werden können. Die Anzahl der Wiederholungen wurde durch Versuche festgestellt. In der Gesamtordnung hielten wir uns an das englische Vorbild.

Die Beteiligung von über 220 Athleten mit mehr als 800 Versuchen zeigt, dass das Circuit-Training auf grosses Interesse stiess. Es war in den allgemeinen Uebungsbetrieb eingebaut, d. h. der Parcours wurde jeden Mittwoch von 18—20 Uhr in einer Turnhalle aufgestellt, während in drei weiteren Hallen im gleichen Gebäude Lektionen in Boxen, Konditionstraining und Leichtathletik durchgeführt wurden. Die Teilnehmer dieser Lektionen fanden sich zu verschiedenen

Zeiten beim Circuit-Training ein. Dadurch war es möglich, Stockungen zu vermeiden, ein Athlet konnte ohne Unterbruch in seiner Trainingsarbeit den Parcours aufsuchen und benötigte dafür nur etwa 15 Minuten. Da in der Halle zwei Parcours nebeneinander aufgestellt waren, konnten pro Abend 60—80 Versuche bewältigt werden.

Die Mehrzahl der Teilnehmer waren Wettkämpfer, die im Circuit-Training eine gute Ergänzung des allgemeinen Konditionstrainings sahen. Die Einteilung in Stufen bietet den enormen Vorteil, dass jedermann seinen Kräften entsprechend auf dem Parcours üben kann. So waren denn in dieser Stunde Athleten aus 8 verschiedenen Sportarten anzutreffen; es trainierten Olympiakandidaten neben unbekannten Gesundheitsturnern.

Je nach Uebungen und Anordnungen werden spezielle Anforderungen gestellt; man könnte wohl sagen, dass jeder Parcours seinen eigenen Charakter besitzt. Unser Winter-Parcours erforderte eine genaue Dosierung der Schnelligkeit. Die einzelnen Uebungen waren, mit Ausnahme der Klimmzüge, nicht sehr anstrengend und konnten deshalb rasch ausgeführt werden. Im weiteren erlaubte der ständige Wechsel der Muskelgruppen eine grosse Belastung. Da jedoch die Kreislauforgane pausenlos beansprucht wurden, musste die Schnelligkeit so geregelt werden, dass «man nicht ausser Atem geriet». Es galt, die Uebungen ruhig und zweckmäßig auszuführen und das Tempo der Wiederholungen den Kräften anzupassen. Dies gelang nach 2 bis 3 Versuchen. Dann begann das eigentliche Training. Vermochten die Athleten den Parcours schnell und ohne grosse Anstrengungen zu absolvieren, wechselten sie auf die höhere Stufe.

Die genaue Wirkung auf die Kondition kann leider nicht festgestellt werden, da das Circuit-Training als

Vor allem bei Jugendlichen gilt es zu verhindern, dass der Sport für ihn eine zusätzliche Belastung wird, da er ohnehin durch viele soziale, familiäre und andere Missstände oft weit über das zulässige Mass beansprucht wird. Hier muss der Arzt eingreifen und dafür sorgen, dass Trainings- und Wettkampfbelastung im Rahmen der Anpassungsmöglichkeiten liegen und immer daran erinnern, dass der Jugendsport auch unbedingt immer ein Jugendmass braucht.

Dr. Ludwig Prokop