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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [10]

Artikel: Erfahrungen mit dem Circuit-Training

Autor: Schneiter, Charles

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991373

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: 07.08.2025

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

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 geistigfachlichen 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. Rumpfdrehbeugen 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 abgelaufen 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 Olympia-Kandidaten 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

zusätzliches Hilfsmittel in das Gesamttraining eingebaut worden war. Die Zeitkontrolle — für das dreimalige Ablaufen des Parcours wurde die Zeit genommen — vermittelte einen guten Einblick in die Leistungssteigerung. Sämtliche regelmässig Trainierenden erzielten mittlere bis grosse Fortschritte. Ob aber das Gesamttraining zweckmässig war, werden erst die Wettkampferfolge des Sommers 1960 zeigen.
Im Sommer 1960 wurde nach analogen Gesichtspunkten ein neuer Parcours aufgebaut. Er sieht wie folgt aus:

Uebung (Station)	rote	braune	grüne	blaue	Leistungsstufe
1. Stützsprung über quergestelltes Pferd *	5		8		Anzahl der Ausführungen
2. Rückenlage, Füsse unter der Sprossenwand, Rumpfbeugen vorwärts mit zwei 4-kg-Hanteln in der Hand	5		8		
3. Russentanz (Halt an Sprossenwand)	10		15		
4. Bauchlage, Füsse unter Sprossenwand, Heben einer 4-kg-Hantel von links nach rechts und zurück über einen Medizinball	5		8		
5. Hocke, Hände am Boden, Strecksprung	10		15		
6. Rückenlage, Hände an der Sprossenwand, Beine heben und senken links und rechts seitwärts	10		15		
7. Hantelheben von der Brust zur Hochhalte, links und rechts im Wechsel mit je 12 kg	10		15		
8. Auf der Schwebekante Kniebeugen mit 2 × 17 kg in der Hand	10		15		
9. Klettern an der Kletterstange 5 m	1		2		

* unter Pferd durchkriechen zur Ausgangsstellung.

Rote Stufe: Der Parcours wird zweimal abgelaufen, zwischen den beiden Versuchen 1 Minute Pause.
Braune Stufe: Der Parcours wird dreimal abgelaufen, zwischen den Versuchen je eine Minute Pause.
Grüne Stufe: Erhöhte Uebungszahl, der Parcours wird dreimal abgelaufen, mit je 1 Minute Pause zwischen den Versuchen.
Blaue Stufe: Erhöhte Uebungszahl, der Parcours wird viermal abgelaufen, mit je 1 Minute Pause zwischen den Versuchen.

Diese Anordnung soll, gegenüber dem Wintersemester, eine Entlastung des Kreislaufes und eine Mehrbelastung der Skelettmuskulatur bringen.
Grössere Erfahrungen fehlen noch. Es kann heute lediglich gesagt werden, dass dieser Parcours anstrengender ist als derjenige des Wintersemesters, dass es aber Athleten gibt, die den Winter-, andere den Sommer-Parcours vorziehen, und dies nicht wegen der verschiedenen Kreislaufbelastung oder der Grösse der Anstrengung, sondern wegen dem verschiedenartigen Einsatz der Muskelpartien.
Der Parcours sollte für Wintersportler, d. h. Skifahrer und Eishockeyspieler, zugeschnitten sein. Er wird aber schlecht besucht. Es zeigt sich hier, dass Bemühungen um die besten Trainingsmethoden zwecklos sind, wenn den Athleten der Wille zur Förderung der Kondition fehlt.
Wir sind der Ansicht, dass das Circuit-Training eine wertvolle Bereicherung des Konditionstrainings bietet; wir werden daher weitere Versuche anstellen. Die Probleme um das Circuit-Training sind so mannigfaltig, dass es erst nach längerer Zeit möglich sein wird, ein genaues Urteil über diese Trainingsmethode zu fällen und sie mit voller Wirkung einzusetzen.

Neues zum Turn- und Sporthallenboden

Ralph Handloser, Magglingen

In unserer Fachschrift Nr. 7 vom Juli 1959 hatten wir in einer ausführlichen Publikation die Probleme der Turn- und Sporthallenböden behandelt. Als Schlussfolgerung erwähnten wir damals, dass nach dem seinerzeitigen Stand der Entwicklung die sog. Schwingbodenkonstruktionen am häufigsten ausgeführt wurden, dass dies aber durchaus nicht immer so zu bleiben brauche, da Bodenkonstruktionen nach dem rein plastisch-elastischen Prinzip zweckmässiger (natürlicher) sein müssten. Die Gründe, weshalb man dennoch die schwingenden Bodenkonstruktionen bevorzugte, waren im wesentlichen, weil es ausserordentlich schwierig war, ein elastisches Material zu finden, das nicht Ermüdungserscheinungen unterworfen war.
Wenn wir hier noch einmal ganz kurz auf die Schwingböden eintreten wollen, so müssen wir festhalten, dass diese eine «unnatürliche» Federung aufweisen, die nicht mit der «natürlichen» Elastizität des Wald- oder Rasenbodens verglichen werden kann. Die Schwingböden «antworten» mit einer Gegenbewegung; wir stehen heute auf dem Standpunkt, dass diese unerwünscht sei, evtl. sogar schädlich. Dazu kommt noch, dass sich die Schwingung wellenförmig fortpflanzt und so den unbeteiligten Dritten stört. Ausserdem verursachen Schwingböden im Betrieb eine verhältnismässig hohe Schallabstrahlung, sie «trommeln». Daran ändert auch nichts, wenn von Seiten der Industrie sog. vorgespannte Schwingböden angeboten werden; diese machen nur den Laien unsicher, die genannten Nachteile bleiben indessen unverändert bestehen.
Dem Turn- und Sportstättenfachmann muss in einer Halle immer die Nachahmung des Wald- oder Rasenbodens als Idealfall vorschweben. Erwünscht ist, hier wie dort, dass der Boden bei einer Belastung ö r t l i c h nachgiebt und sich der j e w e i l i g e n S t e l l u n g d e s F u s s e s m e h r o d e r w e n i g e r a n p a s s t. Auch der Hallenboden soll die Fussgelenke kräftigen; eine an sich feste Oberfläche ist, auch wenn sie bei Belastung nachgibt, unerwünscht.
Es versteht sich somit von selbst, dass alle unsere