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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 2

Artikel: Erfolge mit richtiger Atmung

Autor: Biener, Kurt

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990571

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: 22.01.2026

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

Erfolge mit richtiger Atmung

Dr. med. Kurt Biener, Zürich

Bei den sportärztlichen Beobachtungen an internationalen Wettkämpfen fällt immer wieder auf, wie stark neben einem speziellen Fusstraining u. a. auch das Atemtraining vernachlässigt wird. Unsere Sportler müssen ihr Augenmerk weit mehr auf ein gezieltes Organtraining richten, um einzelne, vielleicht noch zurückhängende Körperfunktionen zu kräftigen und dadurch zu einem geschlossen durchtrainierten Organismus zu gelangen. Wir haben oft bemerkt, dass gut veranlagte Sportler doch letzten Endes versagten, weil ihr spezielles Organtraining Mängel aufweist. Nicht zuletzt fehlte der Enderfolg, weil sich viele Sportler gar keine oder eine völlig falsche Atemtechnik angewöhnt hatten.

Bei den Wettkämpfen auf der Matte oder im Ring kann man beobachten, dass atmungstechnisch gut geschulte Kämpfer in den kurzen Griffpausen sowie zwischen den Runden bewusstes Aus- und Einatmen durchführen. Die dadurch erzielten kämpferischen Vorteile liegen auf der Hand; das Sauerstoffangebot an den Muskel steigt, eine etwaige leichte Sauerstoffschuld wird in den Kampfpausen unter Umständen vermindert. Eine gute Atemtechnik macht oft die entscheidende Siegessekunde, die Kraft des Endspurtes, die Härte des Konterschlages aus. Leistungsstarke Spitzensportler und Fachtrainer kennen diese Geheimnisse genau.

Die Anwendung einer guten Atemtechnik ist also von entscheidender Bedeutung. Einige Vorschläge zum Atmungstraining sollen in dieser Frage aufgeführt werden.

1. Innerhalb des Rahmentrainingsplanes soll ein bewusstes Atemtraining eingebaut werden, am besten innerhalb eines Waldlaufes im Gebirge oder am Wasser. Hierzu erscheint das Morgentraining am besten geeignet; die Zeit von 5 bis 6.30 Uhr wird als günstig angesehen. Im Vorbereitungstraining und später im direkten Wettkampftraining sind regelmässige Übungen zur dynamischen Stereotypisierung der bewussten Atmung anzuraten.

2. Der Sportler soll kurz vor dem Start in ruhiger Entspannung bewusst und rhythmisch etwa 10 Sek. aus und 6 Sek. einatmen, wenn möglich in Aussenluft, sofern es sich um Hallenkämpfer handelt. Mehr als der wirklich sauerstoffmässige Gewinn ist ein psychischer zu beachten, zumal ausländische und eigene Versuche mit künstlicher Sauerstoffbeatmung vor dem Start keine überzeugenden Ergebnisse brachten.

3. Im Wettkampf selbst ist jede Griffpause, jeder langsame Griffwechsel, die Schlagserien- oder Schlagabtauschpause, überhaupt jeder kurze Zeitraum einer Spannungsverminderung atmungstechnisch auszunützen. Besonders wird der ausdauernde Fussballspieler die Lauf- und Standintervalle während des Spieles und auch die Halbzeitpause atmungstechnisch geschickt ausnützen. Der Sportler macht einen grossen Fehler, wenn er sich nachlässiger Schnüffelatmung hingibt. Er muss reflektorisch in jeder noch so kleinen Kampfpause, z. B. auch im Fechten, im Tennis, im Basketball, an das bewusste Atmen mit tiefer Inspiration und ruhiger, noch tieferer Exspiration denken. Klassisch ist das Beispiel einer raffinierten Atemtechnik für die Erfolge im Schwimmen und Laufen sowie im Skilanglauf; hervorragende Spitzenleistungen sind oft nur durch Atemgeheimnisse erzielt worden.

4. Die nach dem Kampf auftretende Erschöpfung lässt sich durch kräftiges und rhythmisches Ein- und Ausatmen rascher überwinden. Man macht dabei, wie es oft bei den Leistungssportlern auf der Aschenbahn beobachtet wird, Atemübungen durch Armhochhalte und mit Seit-Rückschlag und anschliessender Rumpfbeuge. Auch der «Muskelkater» kann durch intensive Atmung nach dem Kampf unter Umständen gemildert werden.

Die Muskeln benötigen zur Erholung Sauerstoff. Bei der Belastung in der aeroben Arbeitsphase entwikkelt sich die Kraft durch Zerschlagung des «Muskelbenzins» Glykogen, das anoxydativ in Milchsäure umgewandelt wird. In der aeroben Erholungsphase jedoch muss diese Milchsäure oxydativ, also mit Sauerstoff, in Glykogen zurückverwandelt werden. Bei gut trainierten Sportlern werden bis zu elf Zwölfteln der wertlosen Milchsäure auf diesem Weg wieder in brauchbares Glykogen zurückverwandelt. Wir müssen also viel Sauerstoff schöpfen. Bei der Rückverwandlung, die dem Aufladen einer Batterie vergleichbar ist, wird aber noch eine gewisse Menge Kohlendioxyd frei, das für diese chemische Umsetzung als Verbrennungsprodukt abfällt; dieses Kohlendioxyd muss durch die Lunge durch besonders kräftiges Atmen ausgeschieden werden.

Unsere Bergbauern, die oft mit schwersten Lasten ins Gebirge steigen müssen, imponieren uns oft durch ihre erstaunliche Ausdauer. Erfahrungen im Wallis und im Tirol haben dabei gezeigt, dass sie ihr Schrittempo oft nach dem Herzschlag einstellen und dabei nach 5 Schritten ein-, nach weiteren 5 Schritten ausatmen. Sobald die Luft knapper wird, verkürzen sie das Atemtempo auf 4, später auf 3, ganz selten auf je 2 Schritte. Sie erreichen damit einen gleichmässigen und ruhigen Gang bergauf. Neben der Ausdauer bringt ihnen auch die Schonung des Herzens Vorteile. Sie brauchen dadurch nur selten zu rasten.

Zusammenfassend sollen für einen systematischen Trainingsaufbau auch einige Übungen erwähnt sein. Grundsätzlich wird durch die Nase ein- und durch den Mund ausgeatmet. Die Ausatmung soll zischend, etwa dem Geräusch «sch» entsprechend erfolgen. An jeder Ausatmung schliesst sich eine kurze Pause an.

a) Arme heben — einatmen; Arme senken — ausatmen.

b) Arme schräg nach aussen oben heben — einatmen; Arme senken und Rumpfbeuge — ausatmen.

c) Arme in Seithalte heben — einatmen; Rumpfbeugen und Arme ausschütteln — ausatmen.

d) Im Sitz beide Arme links und rechts im Wechsel zur Seite nach oben schwingen — einatmen; Arme ab in Normalhaltung — ausatmen.

e) Einatmen wie eben; Rumpfbeuge — ausatmen.

f) Hände im Nacken halten, Ellenbogen nach hinten führen — einatmen; Ellenbogen vor dem Gesicht schliessen — ausatmen.

g) Einatmen wie eben; Rumpfbeugen mit Ellenbogen auf die Knie — ausatmen.

h) Rechte oder linke Hand in Nacken legen, entgegengesetzten Arm erheben und sich zur Seite neigen — einatmen; Aufrichten — ausatmen (Flankenatmen).

i) Drei Schritte tun, dabei Arme heben — einatmen; Arme senken, fünf Schritte tun — ausatmen.

k) Wie eben — einatmen; Rumpfbeuge — ausatmen.

l) Wie eben — einatmen; Hocke — ausatmen.

m) Auf Hände und Füsse stützen, Kreuz dabei durchsacken lassen — einatmen; Kreuz wölben (Kreuzbuckel) — ausatmen.

n) Liegen, Beine anstellen, Hände auf den Bauch legen — einatmen; Bauch einziehen und Gesäss anspannen — ausatmen.

Als Spezialformen sind in diesem Zusammenhang drei Arten zu nennen, die jeweils als Variante das Training vielseitig gestalten sollen.

1. Brustatmung:
   Die Oberarme werden auf den Tisch aufgestützt. Es wird mit Brustkorberweiterung 10 × tief eingeatmet. Die gleiche Übung lässt sich als Partnerübung mit Bauchumklammerungsgriff durchführen. Der Sportler kann sich auch an die Sprossenwand hängen und wölbt die Brust rhythmisch bei eingezogenem Leib vor. Weitere Übungen sind das Hinterschlagen der Arme, die Atmungsübungen im Hammerlock, Doppelnelson, Zwiegriff, im Reckhang usw.

2. Bauchatmung:
   Der Brustkorb wird durch Klammergriff festgehalten, die Atmung mit dem Zwerchfell wird durch stossweises Atmen angeregt. Die Bauchdecken werden tief ein- und ausgezogen. Brust- und Bauchatmung können durch verschiedene Übungen kombiniert werden.

3. Daueratmung:
   Es wird bewusst 50 × in 1/2 Minute tief ein- und ausgeatmet, darnach wird die Luft erst dreissig Sekunden, später vierzig Sekunden angehalten, um Übungen im Preßsport durchzuführen. Diese Atmungsform darf nur unter Anleitung und Beobachtung erfolgen. Es können auch 10 tiefe Atemstösse oder 20 vor längerem Anhalten der Luft geübt werden. Sprinter und Gewichtheber sind hier besonders zu beraten.

Das Atmungstraining ist im wesentlichen individuell zu gestalten. Es soll auch im Alltag, in der Freizeit, während der Arbeit in bestimmten Pausen nicht vergessen werden. Der Erfolg wird sich nicht nur im Sport, sondern auch innerhalb der persönlichen Gesundheit allgemein zeigen.

Die Unlust gilt es zu bezwingen

Mr. An einer Lehrertagung in Deutschland stellte ein junger Studienrat die fast anklagende Frage: «Wie sollen wir Leistungstraining und Schulsport verbinden, wenn wir nur dreimal pro Woche turnen?» Das Dilemma musste ihn beschäftigen, denn offenbar hatte er unter seinen Schülern einige Talente entdeckt.
Studienrat Karl Adam, der eigenwillige Rudertrainer des weltbekannten Ratzeburger Achters, liess sich von der heiklen Frage nicht irritieren. Bodo Harenberg fasste in der Hamburger Zeitung «Die Welt» kurz zusammen, was Karl Adam zu diesem Thema aussagte: «Wo die tägliche Turnstunde fehlt, müssen wir wie der Mathematik- und Deutschlehrer handeln. Wir müssen Hausaufgaben geben und fordern: ‚Heute nachmittag läufst du fünfmal die 1000 m, und morgen nennst du mir die Zeiten'».
Im Unterricht selbst will Studienrat Adam «abhören», was der Schüler lernte und neue Aufgaben bestimmen. Dazu bedarf er freilich geeigneter Jungen, die über das übliche Mass der schulischen Belastung hinaus zum sportlichen Training Lust und Liebe haben. Adam ist überzeugt, diese Jungen zu finden, denn «man muss ihre Leidenschaft nur wecken und ihnen einen Floh ins Ohr setzen». Adams Aufforderung an den Kollegen ist nicht hohl oder wirklichkeitsfremd. Vor Jahren schuf er mit dem Ratzeburger Achter einen solchen ersten Kristallisationspunkt, der schliesslich Beispiel der Schule und anderer Schüler wurde und seinen Nachwuchs heute aus dem reichlichen Angebot Strebsamer nimmt, die gleichzeitig Englisch, Physik und im Achter büffeln. «Nur einmal», sagt Adam, «braucht jeder der Jungen die Unlust zu zwingen und das Gefühl der Befriedigung zu kosten, dann sehnt er sich nach neuer Strapaze und neuer Befriedigung.»
Nur Missachtung des Sports und der Makel des Rekords hemmt nach Ansicht Adams die Bereitschaft der Schüler, im Stadium der grössten Anpassungsfähigkeit des jungen Körpers im Training fortzufahren. «Wir sehnen uns nach dem Beispiel Amerikas, wo die Gesellschaft den Nachweis körperlicher Ertüchtigung von ihrem jungen Mitglied verlangt und ihm höhere Positionen nur zustehen, wenn es irgendwann in einer Auswahl kämpfte oder Rekorde brach.
Der Meister in Deutschland jedoch muss mit Ablehnung durch den Klassenlehrer rechnen, anstatt gelobt und gefördert und zu neuen Leistungen ermutigt zu werden.» Selbstverständlich kennt Adam aus eigener Arbeit und Gefahr, dass der Sporterfolg alle Ansprüche des Schülers an die eigene Person befriedigt und ihn in der Folge zum schlechten Schüler in anderen Fächern macht.
«Wenn man ihnen das Übel oft genug unter die Nase hält und ihnen den Nachteil des einseitigen Erfolges nennt, fassen es die Jungen und folgen», hat der Ruder-Studienrat erfahren. «Wir dürfen allein wegen dieser Gefahr nicht nachlassen, die sportliche Leistung des Schülers zu fördern, denn er ist ja unser Meister von morgen.» Moderne Lehrmethoden des Sports stellen auch beim Schüler das Bewegungstraining an den Anfang. Es trimmt den Muskel auf bestimmte Bewegungen und schliesst bei ausreichender Wiederholung die Fehlleistung aus. Die Rückkoppelung an das impulsgebende Nervensystem modifiziert die Bewegung, so dass sie schliesslich in der richtigen Form fixiert werden kann. So ausgerüstet ist der Schüler zur systematischen Entwicklung der Kondition mit Ausdauer und Raffinesse bereit.
Die Wahl der Mittel, ob Intervall- oder Dauertraining, ist nach Ansicht Adams eine Frage des Zeitpunktes und der Schülerpersönlichkeit. «Ohnehin ist die Übertragung der Trainingsmethoden unserer Spitzensportler auf Jugendliche problematisch, aber wir müssen sie wagen und das Risiko tragen, um das Talent rechtzeitig zu erkennen und es bis zur Meisterschaft zu formen», forderte Adam von seinen Kollegen. Studienrat Adam las nicht in den Gesichtern aller Kollegen Begeisterung und Zustimmung. Deshalb mag er die Frage nach dem Lohn für den Lehrer an den Abschluss seines Referates gestellt haben. «Ich bekomme weder 1000 Mark mehr als Sie, noch ist mir ein Denkmal gewiss. Aber ich habe den Kontakt zur Jugend, und ich habe die Jungen zu Freunden.»