

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 4

Artikel: Gewichtarbeit des Mittel- und Langstreckenläufers

Autor: Roth, Hermann / Gold, Georg

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990983>

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: 15.01.2026

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

Gewichtarbeit des Mittel- und Langstreckenläufers

Text und Aufnahmen: Hermann Roth und Georg Gold,
Staatl. Hochschulinstitut für Leibeserziehung, Mainz.

Wird aber nicht gerade in dieser Beziehung von unsren Athleten zu viel gesündigt, indem man die eine oder andere Komponente allzu stark betont, eine zweite indes vernachlässigt und die dritte gar vergisst. Man verlegt sich dann allzu sehr auf sein Spezialtraining und über sieht, dass man mit der relativen und vernünftig überlegten Betonung aller drei Gebiete ausgleichend einen ungünstigen Einfluss der einen oder andern Komponente vermeidet.

«Zurück zur Natur»

Das Kurz-Intervaltraining «Freiburger Art» ist auch in Freiburg als Trainingsmittel Nr. 1 zurückgestuft worden! In einem Kurzreferat beim DSB-Bundesausschuss für Leistungsförderung heisst es: «Wir trainieren mit den Läufern... nur noch zu einem geringen Teil auf der Laufbahn, die uns für den Hochleistenden nicht intensiv und variiert genug die Anstrengungen setzen lässt und zu einseitig auf die einzelnen Komponenten der Leistung (Kraft — Schnelligkeit, allgemeine und lokale Muskelausdauer) wirkt. Darum hat bei uns seit drei Jahren schon das Laufen auf der Bahn zugunsten des Laufens auf Naturboden (Wald, bergauf, bergab) weichen müssen» (Gerschler, Freiburg.) Das liegt im Zuge des «Zurück zur Natur!», das nach der Aera Zatopek allgemein begonnen hatte. Das Pendel schwang zurück vom Extrem des Nur-Aschenbahn-Laufens —; hoffentlich schwingt es nicht in ein anderes Extrem!

Die obige Aeusserung Gerschlers bestätigt nachträglich erneut die Richtigkeit der seit mehreren Jahren erfolgten Abkehr der im DLV tätigen Lehrkräfte von der zu einseitigen Methode des nur «Kurz-Intervaltrainings». Wir haben den neuen Weg des «komplexen Trainings» seit 1959 an dieser Stelle empfohlen.

Toni Nett

(Leichtathletik, 1/66 vom 4. 1. 1966)

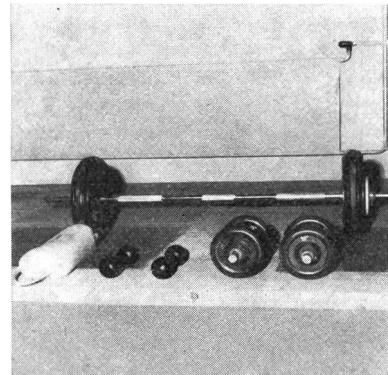
Tägliche Muskelarbeit in der Aufbauphase des Trainings der Mittel- und Langstreckenläufer der Oregon-University, USA.

Das Gewichtstraining des Mittel- und Langstreckenläufers ist ein umstrittenes Problem bei Spitzenathleten. Toni Nett schreibt in der Ausgabe 41/65 der «Leichtathletik», dass das Krafttraining eine untergeordnete Rolle spielt und zitiert Ron Clarke, der der Ansicht ist, dass das beste Muskeltraining für die Beine das Laufen sei. Dabei führt aber Clarke für Arme und Rumpf ein Krafttraining durch, welches auch isometrische Phasen enthält. Lydiard und Cerutty, die bekannten Langstreckentrainer, haben differente Auffassungen. Während Cerutty das Krafttraining befürwortet, lehnt Lydiard es strikte ab. Wir sind der Meinung, dass im Hochleistungsbereich die verschiedenen Auffassungen auf Erfahrung und die Individualität der einzelnen Athleten fussen. Wir glauben, dass die hier gezeigte Übungsreihe der Coaches der Oregon-Universität in der aufbauenden Periode sicher ihre Gültigkeit hat. Die leichten Gewichte, die bei dieser schnellkräftigen Arbeit benutzt werden, führen kaum dazu, eine den Lauf hemmende Schulter- und Armmuskulatur anzutrainieren.

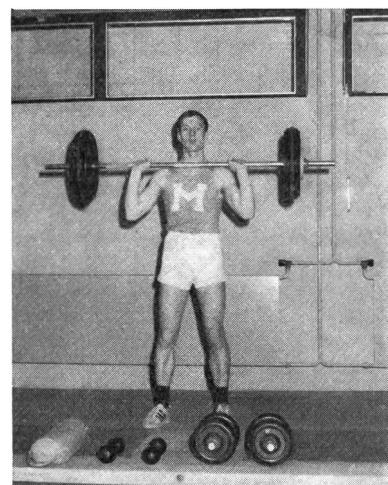
Manfred Steinbach meint dazu: «Vom medizinischen Standpunkt ist zu sagen, dass die vielfach befürchtete Apposition von Muskelsubstanz und die dadurch zu erwartende Beeinträchtigung des Last-Kraft-Verhältnisses angesichts der vorwiegend leptosomen Habitus der Mittel- und Langstreckenläufer nicht den entscheidenden Rang einnimmt.

Die Entwicklung einer kräftigen Muskulatur auch im Schultergürtel dürfte den Atemvorgang günstig beeinflussen, obgleich die spezielle Übung dafür die Atmung selbst darstellt.

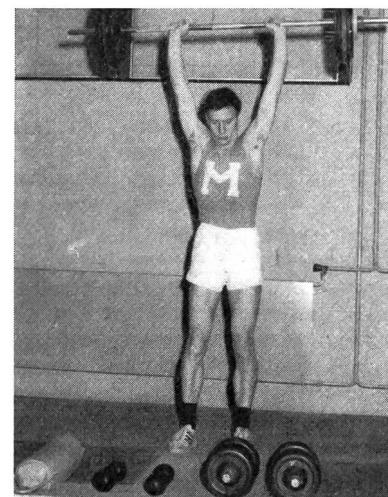
Als günstig muss die geringe Gewichtsbelastung (in kg) hervorgehoben werden, da auf diese Weise die meist grazilen Gelenke, Wirbelsäulenzwischenräume und Bänder jener Schlankwüchsigen nicht überlastet werden.»

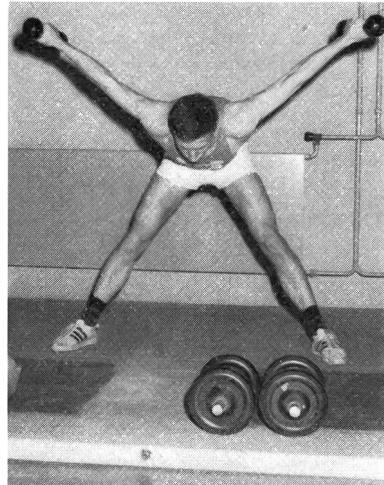
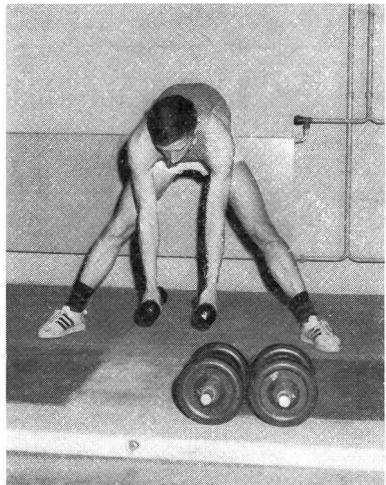


Gewichte: Scheibenhantel 25—30 kg
Einarmhantel je 7½ kg
Kugelhantel je 5 kg
Sandsack 10 kg

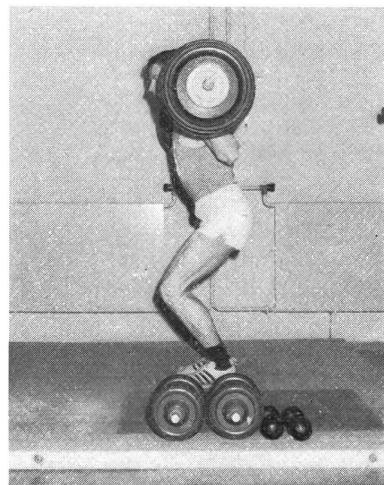
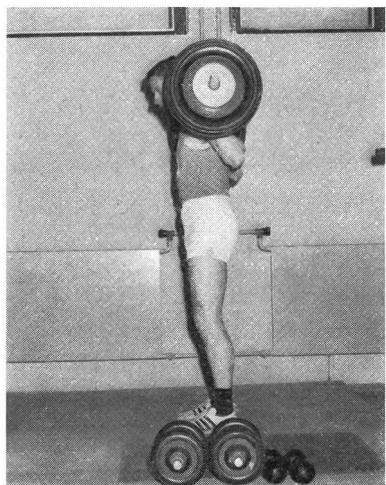


Übung I: Schnelles Stossen der Scheiben hantel mit durchgedrückten Knien. Bis zu 10 Serien à 10 Wiederholungen. In den Pausen sollen Lockerungsübungen eingeschaltet werden.

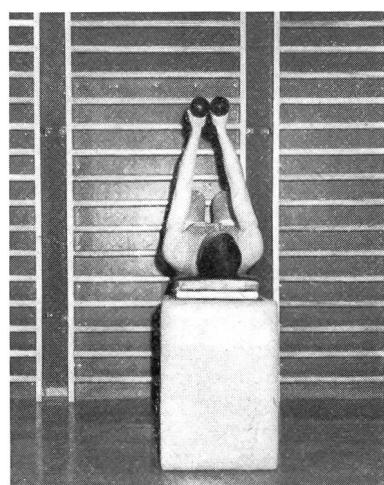
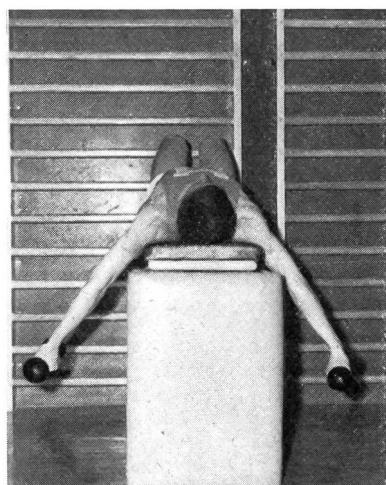




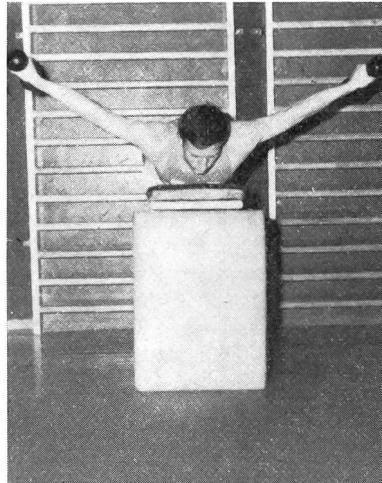
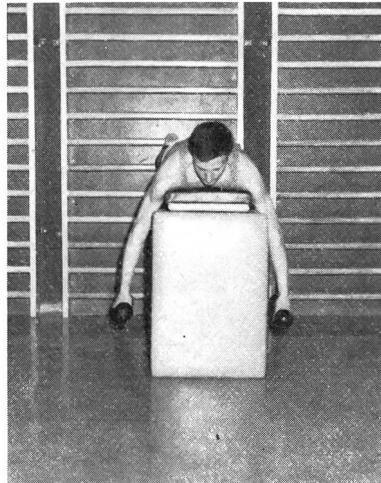
Übung II: Kugelhantel 5 kg. Knie durchdrücken. 3 Serien à 6 Wiederholungen.



Übung III: Kniebeugen bis 90°. Gewicht 30 kg. Schnelle Wiederholungsfolgen. 3 Serien à 10 Wiederholungen.



Übung IV: Scheibenhanteln bzw. Kugelhanteln. 3 Serien à 10 Wiederholungen.



► Übung V: wie Übung IV, dieselbe Anzahl Wiederholungen nur auf dem Bauch liegend.

▼ Übung VI: Entweder mit 2 Kugelhanteln (5 kg) oder 1 Einarmscheibenhantel (7½). Wiederholungen wie Übung IV und V.

▼ Übung VII: mit einem Sandsack im Nacken Strecksprünge mit Beinwechsel, so dass jedes Bein einzeln belastet wird. Diese Übung kann zusätzlich gemacht werden.

Die hier gezeigte Übungsreihe wird von den Amerikanern vor dem Lauftraining durchgeführt.

