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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 9

Artikel: Ludwig Danek - Tschechoslowakei : Daneks Training im Jahresplan

Autor: Ammann, Ernst

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991025

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

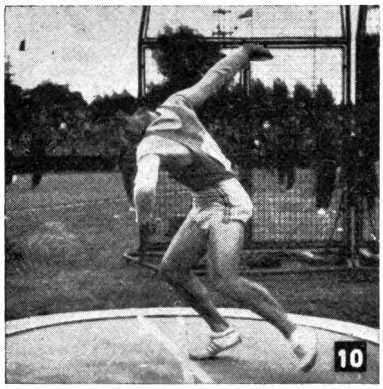
Download PDF: 16.02.2026

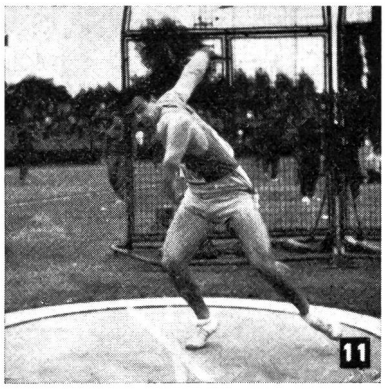
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

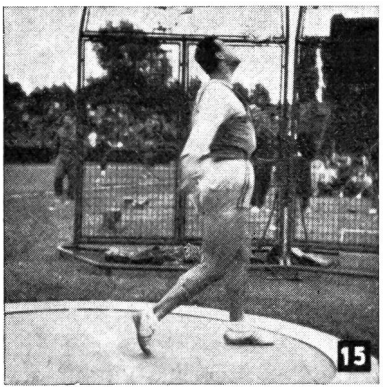
LUDWIG DANEK · TSCHECHOSLOWAKEI

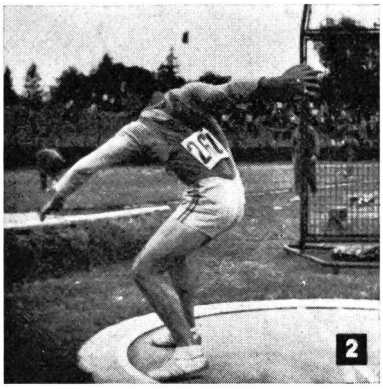
Trainer: Jean Vrabel

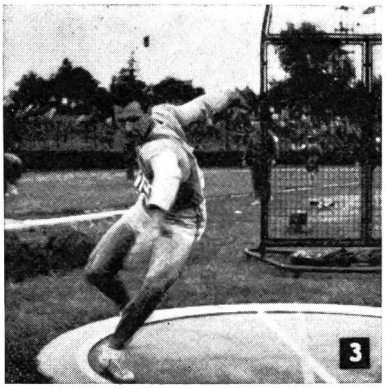
58,30 m



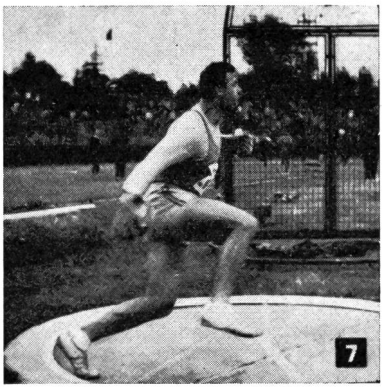


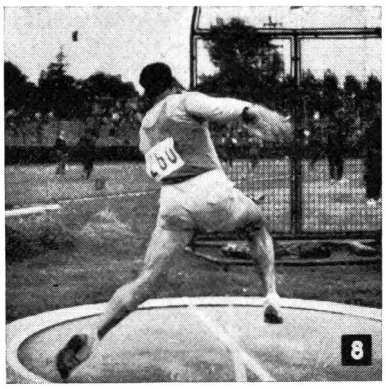



2

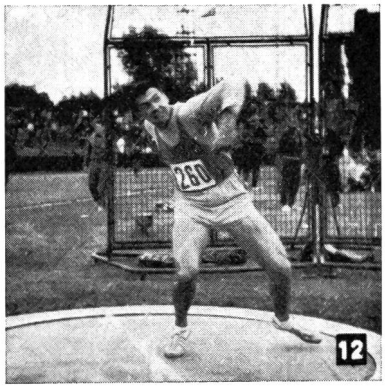

3

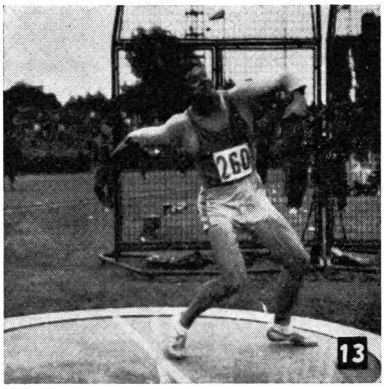
4

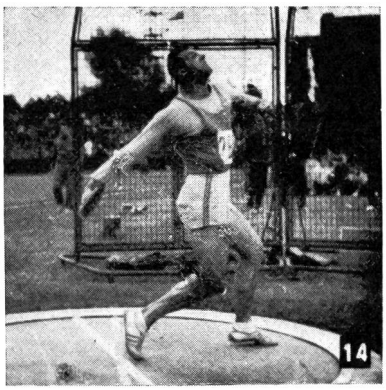

7

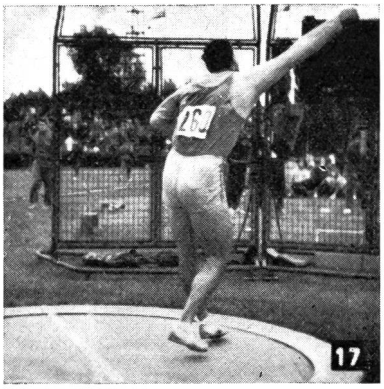

8

9

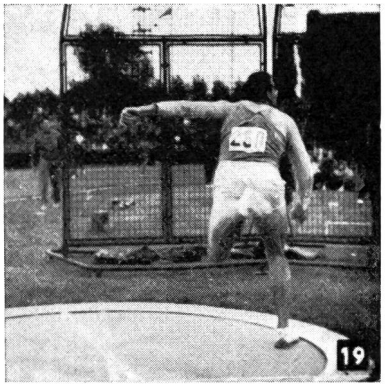

12


13


14


17

18


19

Daneks Training im Jahresplan

Ernst Ammann, Zürich

Ludwig Danek und sein Diskustraining

Wir Schweizer Leichtathleten hatten im vergangenen März Gelegenheit, den tschechischen Weltrekordmann Danek mit seinem Trainer Jan Vrabel in unseren Kreisen zu haben. Ich habe versucht, im folgenden das festzuhalten, was ich während des Aufenthaltes der beiden Tschechen auf dem Sportplatz, an einem Vortragsabend und bei einigen privaten Tassen Kaffee gehört und gesehen habe.

Der Jahresplan ist wie folgt gegliedert:

Vorbereitungsperiode: Wintertraining: Ende Wettkampfsaison bis Anfang März. Frühjahrstraining: bis Anfang Mai. Wettkampftraining: bis Oktober.

Wettkampfperiode: Nach Abschluss der Wettkampfsaison legt Danek eine Pause mit sog. aktiver Erholung ein, d. h. er trainiert wenig, alle Verletzungen und eventuellen Krankheiten werden auskuriert. Es wird viel gespielt und oft geschwommen; eine Phase der psychischen und physischen Regeneration, deren Ziel neue Leistungsfähigkeit zum eigentlichen Wintertraining ist.

A. Wintertraining

Zu Beginn, also im Dezember, wird vor allem der Körper an das harte Training gewöhnt. Ein langsamer, systematischer Aufbau mit Gymnastik verhütet spätere Verletzungen, Überbelastungen und somit unliebsame Trainingsunterbrüche.
Das Wochenprogramm sieht ungefähr folgendermassen aus, wobei zu beachten ist, dass es nicht stur eingehalten wird:

Gewichtheben	3mal
Allg. Training im Turnsaal	2mal
Schwimmen, Skilaufen, Spiele, Läufe, Pause	1mal
Technikschulung	je nach Witterung

Gewichtprogramm:

Im Dezember: Allgemeine Kraftschulung, ähnlich dem Body-Building-System, mit vielen Wiederholungen und leichter Belastung soll der Körper auf härteste Arbeit vorbereiten. Die speziellen Übungen, die später Grundstock des Krafttrainings bilden, werden mit leichten Gewichten ausgeführt.
Die Übungen werden nach zwei Gesichtspunkten ausgewählt:
1. Muskelgruppen, die beim Diskuswerfen belastet werden,
2. Arbeitsweite dieser Gruppen.

Beim Diskuswerfen müssen somit folgende Muskelgruppen gestärkt werden:
— Beinmuskulatur
— Rumpfdrehmuskulatur
— Schultern
— Muskeln auf der Vorderseite der Unterarme.

Zur Arbeitsweise darf wieder einmal beigefügt werden, dass sich das Gewichtheben des Gewichthebers von demjenigen eines Werfers grundlegend unterscheidet, da die Technik der beiden Sportarten äusserst verschieden ist, somit auch das Training verschieden sein sollte. Was im Gewichttraining gelernt wird, soll nicht nur dazu dienen, kräftiger zu werden, sondern vor allem auch die Koordination der Bewegungen fördern.

Zu den einzelnen Übungen:

Reissen: Danek reisst nur aus Freude, aber ohne eigentlichen Ausfallschritt oder Hocke. Er nimmt daher nur leichte Gewichte, um vor allem die Explosivität zu fördern. Wichtig ist, dass lange gezogen wird, die Beine ihre Bewegung beenden und nicht der Körper unter das Gewicht gleitet, wie es der Gewichthebertechnik entsprechen würde.

Drücken: Nur zum Aufwärmen, mit leichten Gewichten.

Stossen: Wird nicht ausgeführt.

Umsetzen: Eigentliche Hauptübung. Danek setzt sehr viel um, mit verschiedenen Belastungen. Damit die Arme auf ihrer Innenseite gekräftigt werden, greift er die Hantel im Untergriff!

Auf der Bank: Bankdrükken: Mit breitem Griff zur Kräftigung der Brustmuskeln.
«Fliege»: Die bekannte Diskuswerferübung: Rückenlage, in jeder Hand eine Scheibe, «Flugbewegungen». Interessant ist, dass Danek dazu im Vergleich mit andern Werfern nur leichte Gewichte nimmt (bis 25 kg), die Bewegungen aber möglichst explosiv ausführt.

Rumpfmuskulatur: Leichte Kniebeuge, Drehbewegungen des Oberkörpers. Es soll nach Vrabel nicht zuweit gedreht werden, damit die Rumpfmuskeln nicht zu lange werden.

Beinmuskulatur: Kniebeugen: Tiefe, mit hoher Belastung, nur wenige, um die Kniegelenke zu schonen, dafür halbe Kniebeugen mit schwersten Gewichten.
Sprünge: Ausfallschritt, Wechselsprünge. Normales Hüpfen und viele Variationen werden sehr oft ausgeführt.

Januar / Februar:

Härteste Trainingsphase. Hohe Gewichte werden nur wenig von niederen abgelöst. In einer Serie werden bis fünf Wiederholungen gemacht, aber immer wird darauf geachtet, dass die Bewegung in einer für den Athleten angenehmen Rhythmus zustandekommt und dort, wo nötig (z. B.), die Geschwindigkeit forciert wird.

Zusammenfassend zum Gewichtheben: Übungen: Umsetzen zur Brust / Rotation / Bankdrücken / «Fliege» / viele Sprünge mit Belastung. Beginn im Dezember mit leichten Gewichten und Steigerung bis Januar/Februar.

Im Turnsaal: Dieser Teil erfährt während des Winters nur wenig Änderungen. Das Programm sieht ungefähr so aus:
Einmal pro Woche: Starts aus verschiedenen Positionen.
In jedem Training: Sprungübungen ohne Belastung auf Matten; verschiedene Arten von Medizinballwürfen.
Oft Circuit-Training, und zwar 6 Übungen, je zwei für Beine, Arme, Rumpf. Dieser Parcours wird in der Regel zweimal durchlaufen.

Am Ende jedes Trainingsabends wird Basketball gespielt. Nach Neujahr fällt das Circuit-Training weg. An dessen Stelle treten spezielle Kraftübungen, z. B. Rotationsbewegungen und Übungen zur Kräftigung der Arme. Hie und da wird in ein Netz Diskus geworfen.

Technikschulung: Dass sie auch im Winter notwendig ist, ist unbestritten; aber um Verletzungen vorzubeugen, darf nie mit voller Kraft geworfen werden. Im Januar und Februar wirft Danek bei gutem Wetter zweimal wöchentlich, wenige Würfe und nur zur technischen Schulung. Da er bei kaltem Wetter nicht gerne Kraft einsetzt, beschränkt er sich darauf, den Rhythmus zu erfühlen und nimmt dabei eine Vernachlässigung des Abwurfs in Kauf. Bei warmem Wetter schult er den Abwurf, vor allem durch Standwürfe. Oberstes Prinzip im Training: Nie weit werfen wollen!

Laufen/Spielen: Ein wichtiger Trainingsbestandteil jedes Werfers soll das Lauftraining sein. Starts im Turnsaal, Steigerungsläufe u. a. m.
Längere Geländeläufe, Schwimmen, Skifahren und jede Woche mindestens ein Spiel bilden das Gegengewicht zum einseitigen Schnellkrafttraining.

Pause: Am Ende des Wintertrainings legt Danek eine Pause von 1 bis 2 Wochen ein, d. h. kein Gewichttraining, leichtes Training, Spiele. Er will dadurch der sog. Frühjahrsmüdigkeit ausweichen und sich auf die Umstellung des Trainings vorbereiten.

B. Frühjahrstraining

Technik: Fast jeden Tag (resp. Training) wird geworfen. Zweimal wöchentlich Gewichtheben, dazu Kugelschocken, Sprungübungen, Werfen mit verschieden schweren Geräten (Hantelscheiben). Der Umfang des Gewichthebens ist nicht so gross, da jetzt vor allem die Technik geschult werden muss.
Die Zahl der Würfe beträgt je nach Krafteinsatz 30 bis 70. Bei technischen Schwierigkeiten werden Teilbewegungen geübt, leicht geworfen. Es ist weitaus günstiger, pro Woche vielmals zu werfen, als in einem Training zuviele Würfe bis zur Erschöpfung des Nervensystems auszuführen.

Kugelschocken: Damit sollen Kraft, Krafteinsatz und Technik gefördert werden, wobei vorwiegend ohne Drehung geworfen wird.

Laufen: Ein- bis zweimal pro Woche macht Danek Steigerungsläufe und Starts. Er läuft nicht viel, aber doch mehr als die andern Werfer der CSSR.

C. Sommertraining

Werfen: Durchschnittlich 4mal pro Woche je ungefähr 30 Würfe. Die Würfe sind stärker und noch konzentrierter als im Frühling oder Winter.

Kraftschulung: Gewichtheben: Einmal pro Woche oder pro zwei Wochen. Kugelschocken, Sprungübungen, Sprinten, diverse Spiele zielen auf eine Verbesserung der Schnelligkeit, der Leichtigkeit der Bewegungen.
Das Training ist jetzt viel leichter als in der Vorbereitungsperiode. Das Hauptbemühen gilt der Verbesserung der Technik.

Vor grossen Wettkämpfen in der zweiten Saisonhälfte hat Danek gute Erfahrungen gemacht mit einem härteren Training und einer kleinen Pause unmittelbar vor dem Wettkampf, wobei unter Pause selbstverständlich nicht Nichtstun und Ferien zu verstehen sind.

Daneks Technik (Bilderreihe)

Nach einem kurzen Anpendeln beginnt Danek die Drehung, den Diskus weit zurückholend, in einer aussergewöhnlich tiefen Stellung, wobei der Oberkörper doch noch relativ aufrecht bleibt (1—2).
Das rechte Bein verlässt früh den Boden, wird kräftig nach vorn gezogen und noch fast in Wurfrichtung schon wieder in die Kreismitte abgestellt (3—9).
Dadurch kommt ein als katzenhaft zu bezeichnender Sprung zustande, bei dem die eigentliche Sprungphase kaum festzustellen ist, eher ein Schreiten, das aber, und das möchte ich als eines der wichtigsten Merkmale von Daneks Stil bezeichnen, sich fortsetzt in eine unmittelbare Drehung der rechten Fussballe (9—10). Jetzt erst wird der linke Fuss zum vorderen Kreisrand gebracht, wo er Boden fasst (12—13). In dieser letzten Phase (9—12), dem Eindrehen rechts und dem Abstellen des linken Fusses, scheint es, als ob Danek nochmals ausholen würde, was den Eindruck eines tiefen «Atemholens vor dem Wurf» erweckt. Der Arm wird noch länger, der Diskus noch weiter weg geführt.

Der eigentliche Wurf setzt ein, wenn sich der rechte Fuss, das rechte Knie und die Hüfte in Wurfrichtung gedreht haben, der Oberkörper aber noch stark verwrungen und der Diskus noch weit zurück ist (13—14). Bis jetzt waren Rumpf und Arme völlig passiv. Die einzige Beschleunigungsmöglichkeit liegt in der ersten Phase, wie übrigens bei allen Würfen, in der aktiven Beinarbeit.

Der Abwurf 13/14—16) erfolgt mit fest gegen den Boden gestemmten Beinen aus einer Gleichgewichtslage des ganzen Systems Körper—Gerät, und zwar durch eine ungeheure Schleuderbewegung des Rumpfes und des rechten Armes. Das linke Bein stemmt dabei gegen die linke Körperseite, um ein «Wegdrehen» zu verhindern und den Körper stattdessen in die Höhe zu stemmen. Schultern und rechter Arm bilden eine Gerade, auf der, möglichst weit weg, der Diskus den grösstmöglichen Kreis (=Weg) beschreibt.

Wertend

Es steht mir nicht an, ein allgemein gültiges Werturteil über Daneks technisches Können abzule-

gen. Dennoch möchte ich Stellung nehmen zu einigen Punkten, die mir wesentlich scheinen:

— Dass Danek seine Drehung aussergewöhnlich tief beginnt, was auf dieser Bildserie (1963) noch nicht so ausgeprägt ist, scheint mir eine Eigenart, sein Stil zu sein. Er glaubt, sich dabei besser in die Wurfbewegung einfühlen zu können, trotzdem er weiss, dass diese tiefe Hocke unrationell ist.

— Der sofort nach dem Abstellen eindrehende rechte Fuss ist meiner Ansicht nach ein Schlüsselpunkt in Daneks Interpretation der Wurftechnik. Ohne eine noch so kleine Pause drehen der rechte Fuss, das rechte Knie weiter, bis der Körper völlig in Wurfrichtung steht. Dadurch wird die vielleicht ideale Abwurfstellung geschaffen. Darum herum gruppieren sich alle andern technischen Probleme. An dieser Stellung wird festgehalten bei aller technischen Schulung. Oft wird nur ein Bewegungsteil geschult, dabei bewusst ein anderer vernachlässigt, nie jedoch gibt Danek seine Abwurfstellung preis, die aber nur dadurch erreicht werden kann, dass der rechte Fuss sofort nach dem Bodenfassen sich weiterdreht und so den Körper noch besser vor das Gerät bringt.

Das «Atemholen» vor dem Wurf ist die Phase unmittelbar vor dem totalen Krafteinsatz beim Abwurf. Der Diskus wird noch weiter weggeführt, der Arm aus der Schulter heraus verlängert. Durch diese dadurch entstehende Verkleinerung der Winkelgeschwindigkeit des Diskus ist es Danek möglich, erstens den rechten Fuss ganz in Wurfrichtung zu drehen, zweitens die maximal mögliche Verwringung des Rumpfes zu erreichen.
Erst jetzt darf der Oberkörper, zusammen mit den Beinen, aktiv werden. Eine frühere Aktivität hätte unweigerlich ein Blockieren der Hüften und ein Wegdrehen der linken Körperseite beim Wurf zur Folge. Vrabel ist der Meinung, dass dieses Eindrehen der Hauptgrund ist, warum Danek weiter als andere wirft, und dass diese Phase bewusst geschult werden muss.

— Beim Abwurf vernachlässigt Danek vorläufig noch die Streckung der Beine und des Rumpfes. Der Grund liegt einmal darin, dass er vorwiegend ein sogenannter Schleuderer ist, dann aber auch sicher, um die linke Seite nicht wegzudrehen, oder gar mit dem linken Fuss zurückzuspringen. Sein Ziel ist selbstverständlich eine maximale Streckung beim Abwurf, ein maximaler Hub, aber erst dann, wenn es ihm gelingt, den linken Fuss dabei nicht zurückzuziehen, wenn die linke Seite fest, das sog. Widerlager intakt bleibt. Es ist eine alte Erfahrungstatsache, dass, wer den Wurf «herausspringen» will, zuerst den Standabwurf beherrschen muss, denn erst daraus kann sich der rechte Sprungabwurf entwickeln.

Ludwig Danek ist wieder in der Tschechoslowakei. Hier wird weitertrainiert und ausgewertet, was unsere Gäste zurücklassen konnten — und ihnen nachgeeifert. Die grösste Lehre aber, die uns auch dieser Weltrekordhalter vermitteln konnte, ist wohl die:

Auch er trainiert mit viel Geduld, auch er muss hart an sich arbeiten, auch er kocht mit demselben Wasser wie wir alle. Das schönste Erlebnis, das uns geblieben ist: Neue Freunde, über Landesgrenzen und ideologische Schranken hinweg, und uns, viel mehr als alle Erfolge und Medaillen, viele Schweisstropfen vergessen lässt und uns zum Weitermachen anspornen soll. ■

Wenn wir den Fall eines Gewichthebers betrachten, welcher als Ergänzung zu einem andern Sport Gewicht hebt, so stellt sich ihm eines der wesentlichsten Probleme, nämlich zu wissen, wie soll er sein Krafttraining und sein Spezialtraining aufbauen. Sehr oft sehen wir Athleten, welche während des Winters fast ausschliesslich Kraftarbeit leisten und dann alles aufgeben und sich nur noch ihrem besonderen Training widmen, sobald die schönen Tage beginnen. Dieser Irrtum darf nicht begangen werden, denn die Wirkung des Trainings wird sich nach einem Monat Unterbruch zurückbilden. Es ist zwecklos, seine Kraft im Winter zu erhöhen, wenn man sie im Sommer nicht zu erhalten versucht, wenn man sie dann nicht braucht, wenn sie benötigt wird, das heisst bei den Wettkämpfen. Ist es möglich, die erworbene Kraft zu erhalten ohne für den Rest des Trainings wertvolle Zeit zu verlieren? Diese Frage können wir mit ja beantworten. Wenn wirkliche Fortschritte erzielt werden wollen, ist es nötig, pro Woche 3- bis 4mal zu trainieren; eine wöchentliche Lektion genügt, um die antrainierte Kraft zu erhalten.
Vor allem sollte in dieser Zeit vorsichtig vorgegangen und das Arbeiten mit maximalen Lasten unterlassen werden. Das Gewicht kann ein wenig vermindert werden, indem mehr auf Geschwindigkeit geachtet wird. Es ist ebenfalls ratsam, nicht auf den Übungen, welche eine genaue örtliche Wirkung haben, zu bestehen, viel mehr sollten diejenigen gepflegt werden, welche eine allgemeine Wirkung haben und dynamisch und rhythmisch sind.
Zum Schluss möchte ich die Worte eines grosssen Wettkämpfers erwähnen:
«Eisen gibt Kraft, aber nur wenn man es hebt». ■ Roland Fidel

Für den Menschen ist der Sport die Chance zu einem neuen vitalen Selbsterlebnis. Man spürt sich, plagt sich, treibt sich an. Die Begegnung mit dem eigenen Leib ist ein seelisches und geistiges Vergnügen. Das schmale Band, auf dem man so banal bequem zu leben gewohnt ist, verbreitert sich in bisher unbekannte Zonen des eigenen Selbst. Jürgen Palm