

**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

**Rubrik:** Mitteilungen

#### 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:** 12.01.2026

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

## Das Gewichtheben

### IV

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 lin-

ken 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 anspornt. ■

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 Unterbrechung 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 grossen 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

# Stens Sport-Palette

## Helsinki ist beachtenswert

-eck. Die Bestrebungen, dem «Gesundheitssport» als Gegengewicht zum Bewegungsnotstand unseres mechanisierten Lebens mehr Beachtung zu schenken, werden rhetorisch immer wieder hochgespielt, in der Praxis kommt man aber nur langsam voran. Das «Turnen für jedermann» wird zwar als außerordentlich nützlich anerkannt, aber die vor zwei, drei Jahren mit viel Publizität eingeleiteten Anstrengungen sind zwar nicht versandet, aber doch umfangmäßig bescheiden geblieben. Neue Impulse wären dringend nötig.

Es mag deshalb angezeigt sein, auf das Beispiel Helsinki hinzuweisen. Ein Augenschein ergab, kurz zusammengefasst, folgendes: Die Stadtverwaltung hat ein Programm von Sportzentren in Angriff genommen, die derart über das ganze Gemeindegebiet verteilt sind, dass es auf je 60 000 bis 100 000 Einwohner eine Anlage trifft und dass niemand mehr als 1,5 km davon entfernt ist. Damit soll der «Feierabendsport» ermöglicht werden, der (auch in der Schweiz) häufig durch allzu lange Anmarschwege erschwert wird. Da man auch in der finnischen Hauptstadt nicht im Geld schwimmt, geht man mit dem Bau der sechs Bezirkssportzentren etappenweise vor. Pro Jahr stehen für die Sportförderung insgesamt (umgerechnet) knapp 20 Millionen Fr. zur Verfügung, hiervon ein Drittel für Grossbauten. Da der Stückpreis eines Zentrums etwa 20 Millionen Franken beträgt, muss die Verwaltung drei Jahre rechnen, bis sie eine Anlage fertigstellen kann. Eine solche umfasst grundsätzlich einige Spielfelder, eine Laufbahn, eine Turnhalle, ein Hallenschwimmbad (33 m) und verschiedene Nebenanlagen. Alles ist allen kostenlos zugänglich. Die Stadt beschäftigt heute schon 120 Turn- und Sportlehrer, Trainer, Platzwarte usw. Neben diesen «Jedermann-Anlagen» erstellt Helsinki ein im Endausbau auf 200 km veranschlagtes Netz von Wander-, Radfahrer- und Skiwegen quer durch das ganze Stadtgebiet und die unmittelbare Umgebung mit Ausgangspunkt Parlamentsgebäude (typisch für die Finnen!) Obwohl erst 12 km erstellt und markiert sind, zählte man auf diesen Wegen schon im ersten Winter Tagesmaximalfrequenzen von 10 000 Skiwanderer...

«T-A»

## «Herzkranke sollen nicht Sklaven ihres Herzens sein»

Unter dieser Devise hat Dr. Viktor Gottheiner in Tel Aviv/Israel einen Sportverein für Herzkranke gebildet, dem 700 Patienten angehören. Die Kranken turnen, schwimmen und rudern — mit erstaunlichem Erfolg. Dem Klub gehören auch Männer an, die einen Infarkt hinter sich haben.

## Im Jahre 2000!

Erinnern Sie sich noch an den sportmedizinischen Feldzug 1990? Er stand unter dem bezeichnenden Titel «Aktion Kniebeuge». Gerade weil seine Idee so schlagend einfach war (für jede Zigarette 10 Kniebeugen, für jedes Stück Sahnekuchen 20 Kniebeugen), wurde sie zum Volksbesitz wie das tägliche Zahneputzen. Seitdem beugen sie alle die Knie: Aufsichtsräte, Studienräte, Betriebsräte; und die Parteien wetteifern darum, wer am meisten in die Hocke geht.

J. P.

## Turnstunden à 6 Minuten!

Analysen der Schulturnstunden in der DDR ergaben, so berichteten zwei Ost-Berliner Chefärzte, dass die Schüler in der herkömmlichen Turnstunde nur fünf bis sechs Minuten aktiv sind, die meiste Zeit müssen sie wartend in der Riege stehen. Die beiden haben bei Berliner Abiturklassen bei 60 Prozent der Jungen und Mädchen Kreislaufstörungen mit Kollapsneigung festgestellt.

## «Schon bei den Babys»

«Es gibt leider keine Tabletten, die körperliche Bewegung ersetzen können», bedauert ein Wissenschaftler aus der Tschechoslowakei. Er fürchtet, dass schon bei den Babys die Bewegungsarmut beginnt. «Sie wollen turnen, auf dem Bauche liegen, aber sie dürfen ja nicht mal mehr richtig schreien.» Nicht nur für Säuglinge werden Leibesübungen empfohlen, auch für Patienten, Wöchnerinnen und vor allem immer wieder für Schulkinder.

## Triumphaler Empfang

Mit 18 Jahren wie ein Nationalheld in seiner Heimatstadt empfangen, umjubelt und reich beschenkt zu werden... in der Stadt, die er vier Jahre zuvor bettelarm und unbeachtet verlassen hatte... so etwas wird nur wenigen zuteil!

Dem Negerjungen Edson Arantes do Nascimento jedoch wurde es in der brasilianischen Stadt Barú zuteil. Als kleiner schmutziger Bub hatte er einst in den Strassen Barús mit andern Gassenjungen Fussballschlachten ausgetragen, wobei der Ball aus einer mit zerrissenen Strümpfen umwickelten Mangofrucht bestand. Denn dem Fussball gehörte seine ganze Leidenschaft. Daran konnten auch die vielen Schläge nichts ändern, die ihm wegen zerrissenen und beschmutzten Kleidern, zerschlagenen Fensterscheiben und Schulschwänzen zufielen.

## Ein kapitaler Rat

Sein Vater war ebenfalls ein begeisterter Fussballspieler, dem allerdings die Zeit für das Training fehlte. Als er eines Tages den Jungen beim heimlichen Rauchen ertappte, nahm er ihn beiseite und sagte ihm ernst: «Schau, Bub, du besitzest das Zeug zu einem echten Sportler. Du spielst gut Fussball... Vielleicht wird einmal eine richtige Kanone aus dir. Aber merke dir eines: Wenn du rauchst oder trinkst, wird es dir nie gelingen, eine ganz grosse Form zu erreichen.»

## Auf der Höhe des Ruhms

Der Bub, dem dieser Rat erteilt wurde, ist Pelé, «der grösste Fussballspieler der Welt». Mit 14 Jahren kam er zum FC Santos, dem bedeutendsten Fussballklub Brasiliens. Noch nicht sechzehnjährig, wurde er zum ersten Mal in die brasilianische Nationalmannschaft berufen. An der Weltmeisterschaft 1958 in Schweden schoss er sein «unvergessliches Tor», das ihm den begeisterten Empfang in Brasilien eintrug.

Heute, als 27jähriger, ist Pelé mehrfacher Millionär, ein Nationalheld, ein weltweites Idol. Seinem Vater hat er eine kindliche Anhänglichkeit bewahrt, so wie er auch dessen Rat in hohen Ehren hält: Pelé hat Alkohol und Tabak aus seinem Leben verbannt! I. O.-S.