

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 23 (1966)

**Heft:** 10

**Artikel:** Zweckgymnastik und Muskelkrafttraining des Sprinters

**Autor:** Roth, Hermann

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991033>

### **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>**

# Zweckgymnastik und Muskelkrafttraining des Sprinters

Staatliches Hochschulinstitut für Leibeserziehung, Mainz

Abteilung Trainingslehre und Leistungssport

Text und Aufnahmen: Hermann Roth, Georg Gold

**U**nter dem Begriff Sprint verstehen wir die Fähigkeit auf Grund angelegter Eigenschaften, auf den definierten Kurzstrecken, vom Start in kürzester Zeit grösste Geschwindigkeit zu entwickeln und diese beizubehalten.

Ist diese angeborene Fähigkeit bei einem Athleten vorhanden, gilt es diese Anlage durch zweckbestimmtes Training zu fördern und auszubauen, um eine Spitzenleistung erzielen zu können. Der ungehemmte, schnellkräftige und dabei lockere Bewegungsablauf kann nur durchgeführt werden, wenn eine höchstmögliche Koordination des gesamten Bewegungsapparates erreicht wird. Durch ständiges intensives Training wird die Reaktionsfähigkeit und die Sensibilität der zum Sprint benötigten Nerven und Muskelgruppen gesteigert und der erforderliche Kraftzuwachs erzielt.

Obwohl russische Trainer und Physiologen der Auffassung sind, dass man gute Sprinter auch durch Training heranbilden kann, sind wir der

Meinung, dass dies nur bedingt möglich ist und das angeborene Talent den Ausschlag gibt. Aber um ein Talent zur vollen Entfaltung zu bringen, bedarf es einer langwierigen und intensiven Aufbauarbeit. Während auch heute noch das Hauptaugenmerk auf der Laufarbeit liegt, kommen dazu aber immer mehr zweckgymnastische Übungen und ein spezielles Muskelkrafttraining.

Die hier gezeigten Übungsreihen der Zweckgymnastik und des speziellen Muskelkrafttrainings gehören zum Trainingsgut vieler Spitzenkünstler und finden auch Anwendung in den Sprinterlehrgängen des DLV.

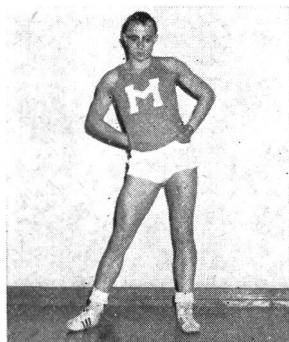
Die nachfolgende Übungsauswahl ist aber nicht dafür bestimmt kopiert zu werden, sondern soll nach reiflicher Überlegung des Trainers, je nach Forderung vom Typ her, angewandt werden. So ist es unserer Ansicht nach nicht sinnvoll, einen athletischen Sprintertyp ausschliesslich mit Muskelkraftarbeit

zu belasten, während man einen grazileren Läufer, der in den Wettkämpfen Robustheit benötigt, nur mit Lockerungs- und Dehnübungen zu «füttern».

Während im Winter in Mainz dreimal in der Woche gelaufen wird und an zwei weiteren Trainingstagen die Konditionsarbeit aus intensiver Gymnastik, Sprungkraftarbeit, Widerstandsübungen und Gewichtsarbeit im Vordergrund steht, verschiebt sich im Sommer das Hauptaugenmerk auf die tägliche Laufarbeit. Hinzu werden in einem Turnus von 8, 10 oder 14 Tagen aus dem winterlichen Übungsprogramm schwerpunktmässig Übungen gewählt, die in weniger intensiver Form zur Durchführung gelangen, z. B. übersteigen die schwersten Belastungen beim Hanteltraining nicht die 25-kg-Grenze, oder beim Sprungkrafttraining geht die Anzahl der Wiederholungen zurück. Die Widerstandsübungen werden höchstens alle 14 Tage durchgeführt, dagegen bleibt die Gymnastik ein ständiger Teil der Laufarbeit.

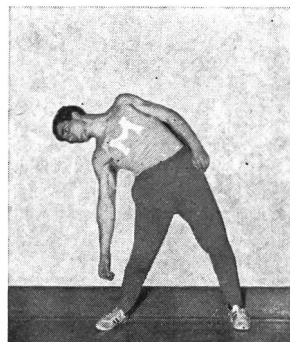
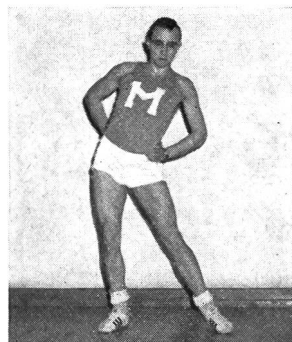
## Gymnastik

Nach längerem Einlaufen (ca. 20 Minuten) und 2–3 leichten Steigerungen beginnt die Gymnastik ohne Gerät. Nach jedem Übungsteil der Gymnastik werden Beine und Arme gut ausgeschüttelt.



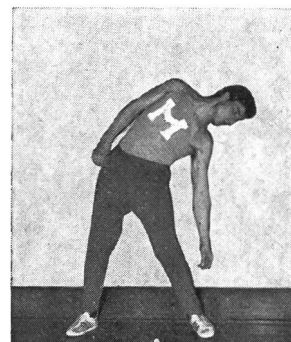
Übung 1

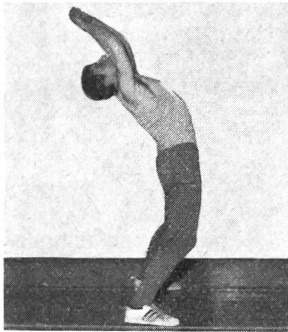
Dehnen, l. u. r. je 15–20 Wiederholungen.



Übung 2

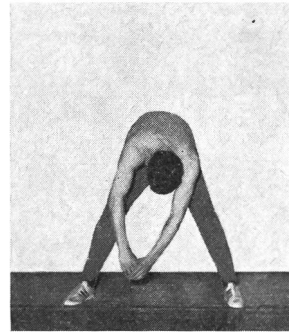
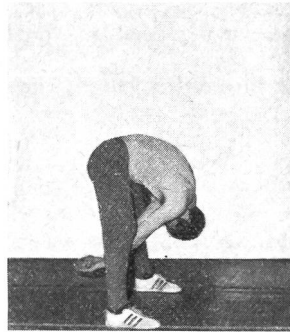
Intensiveres Dehnen ohne den Rumpf vorwärts oder rückwärts abzu-  
beugen, l. u. r. je 15–20 Wiederholungen.





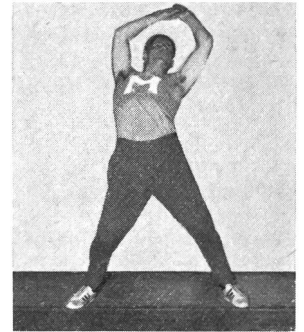
#### Übung 3

Aus einer Spannbeuge rückwärts schnelles Vorwärtsbeugen mit Durchführen der Arme zwischen den durchgedrückten gegrätschten Beinen. 10 Wiederholungen.



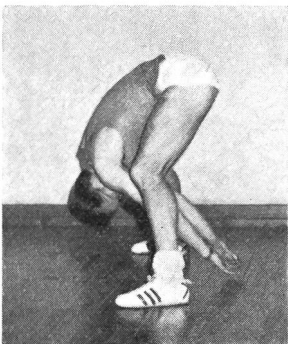
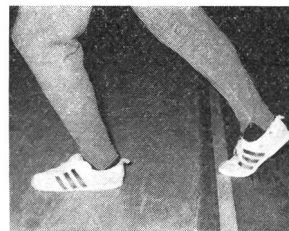
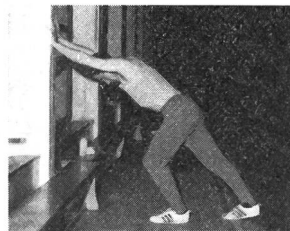
#### Übung 4

Schnelles, lockeres Rumpfkreisen. 10 bis 12 Wiederholungen nach jeder Seite.



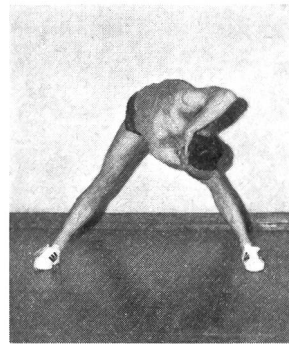
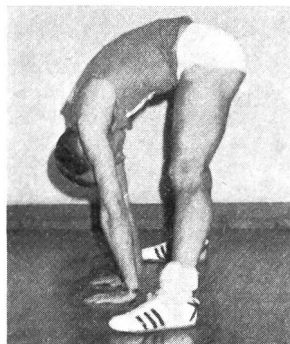
#### Übung 5

Dehnen der Wadenmuskulatur. Anheben und Wiederaufsetzen der Ferse des nach hinten gestellten Beines. Jedes Bein 8 bis 10 Wiederholungen.



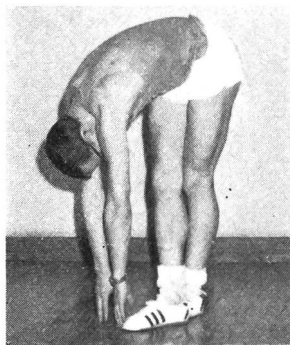
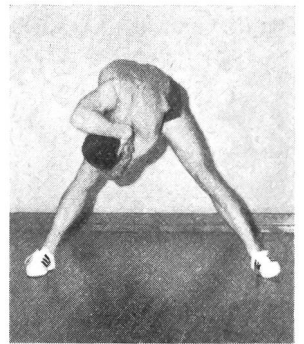
#### Übung 6

In der Rumpfbeuge vorwärts mit weit gegrätschten Beinen, schnelles Auftippen der Hände und anschliessend Rückwärtsführen der Arme. 10–12 Wiederholungen.



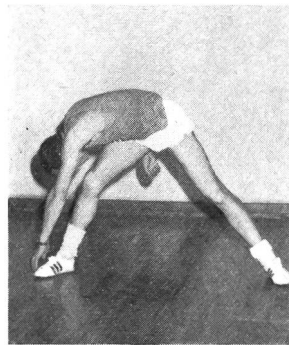
#### Übung 7

Drehen der Schulterachse mit rechtwinklig abgeknicktem Rumpf, rechter Ellbogen zum linken und linker Ellbogen zum rechten Knie. Jede Seite 20 Wiederholungen.



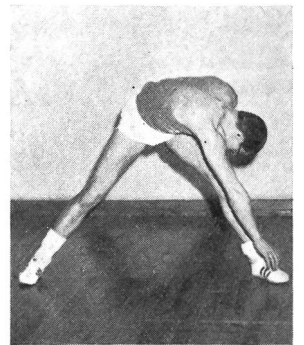
#### Übung 8

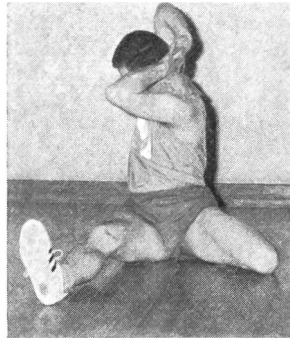
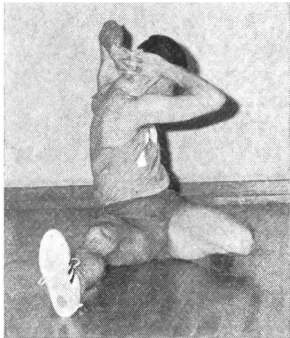
Rumpfbeugen vorwärts mit gekreuzten Beinen. Nach 10 Wiederholungen Beinwechsel.



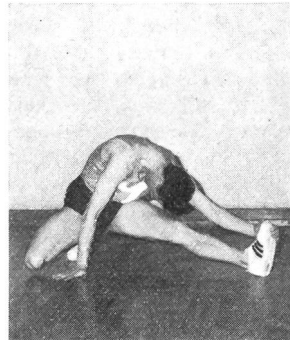
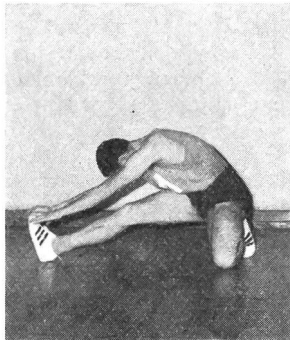
#### Übung 9

Weite Grätschstellung, schnelles Drehen und Beugen des Rumpfes nach r. u. l. Jede Seite 20 Wiederholungen.

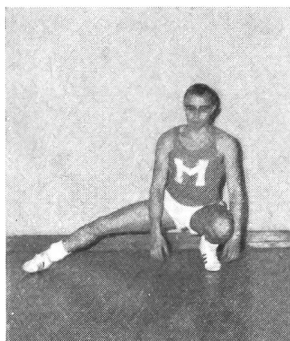
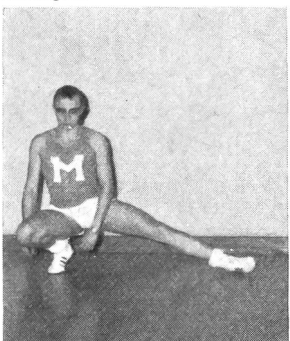




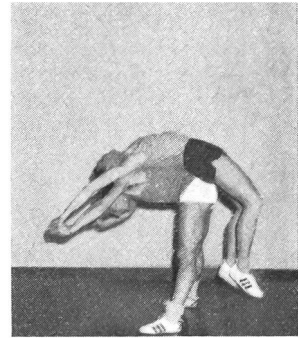
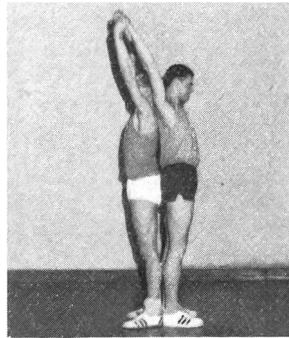
**Übung 10**  
Hürdensitz, schnelles Drehen der Schulterachse nach beiden Seiten. 15 bis 20 Wiederholungen je Seite.



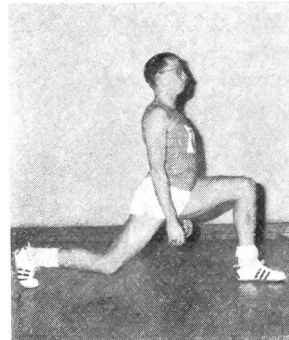
**Übung 11**  
Sitz auf rechter bzw. linker Ferse, Bein gestreckt, Fussspitzen zeigen nach oben, Hände greifen zur Fussspitze. Jede Seite 10 Wiederholungen.



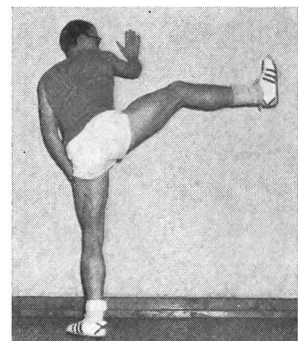
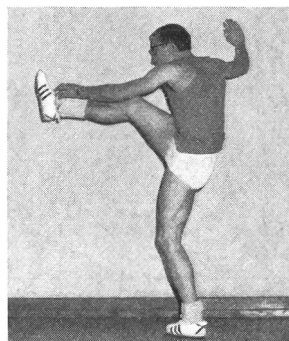
**Übung 12**  
Sitzen auf einer Ferse, das andere Bein seitwärts ausgestreckt, die Füße bleiben stehen, Rumpf wird gehoben und dann das andere Bein in gleicher Weise belastet. Jede Seite 8—10 Wiederholungen.



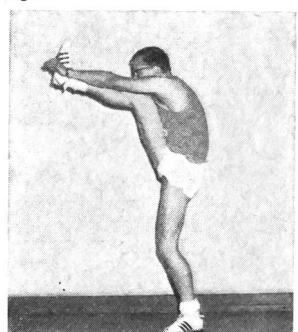
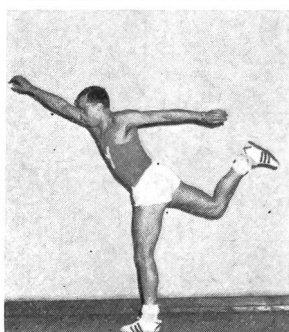
**Übung 13**  
Dehnen und Ausschütteln des Partners, der gezogen wird. Jeder Partner 3—4 Wiederholungen.



**Übung 14**  
Grosser Ausfallschritt vorwärts mit Nachwippen. Dann Umsprung. Jedes Bein 10—12 Wiederholungen.



**Übung 15**  
Lockern des Beckengürtels durch seitliches Hochschwingen der Beine. Jedes Bein 15—20 Wiederholungen.



**Übung 16**  
Wie Übung 15, nur vor- und rückwärtsschwingen.

Fortsetzung folgt