

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 12

Artikel: Zweckgymnastik und Muskelkrafttraining des Sprinters [Fortsetzung]

Autor: Roth, Hermann / Gold, Georg

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991049>

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: 06.01.2026

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

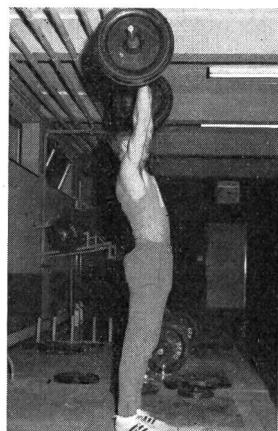
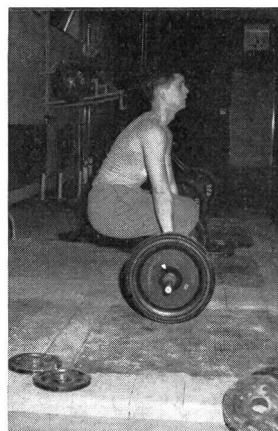
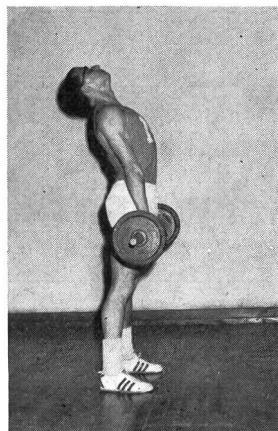
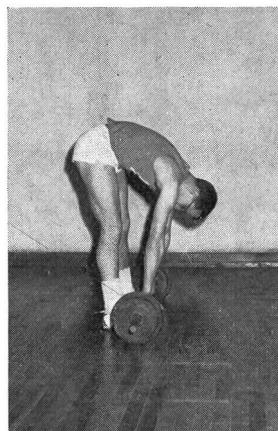
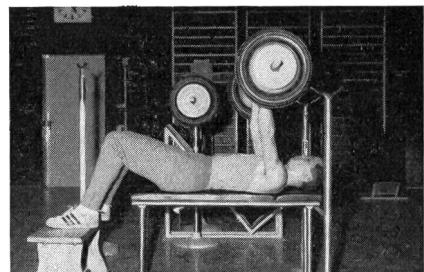
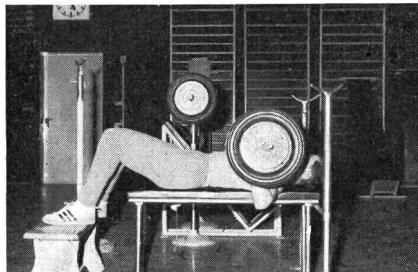
Zweckgymnastik und Muskelkrafttraining des Sprinters (III)

Hermann Roth und Georg Gold, Mainz

Übungen mit Gewichtheben

Übung 1

Bankdrücken. Gewicht etwa 50 kg. 3 Serien zu 8 bis 10 Wiederholungen mit 3 Minuten Pause zwischen den Serien.

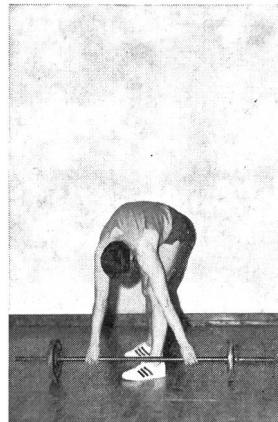
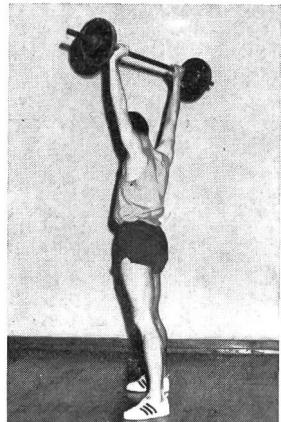
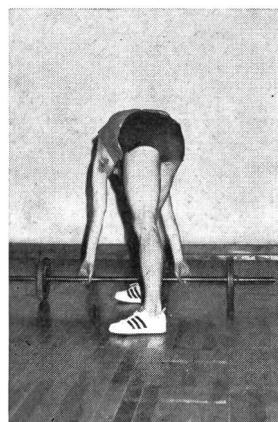


Übung 2

Anheben einer 50 kg schweren Hantel mit durchgedrückten Knien. Ausführung und Pausen wie Übung 1.

Übung 3

Aus der tiefen Hocke Reissen. Gewicht der Hantel etwa 40 kg. Wiederholungen und Pausen wie Übung 1.



Übung 4

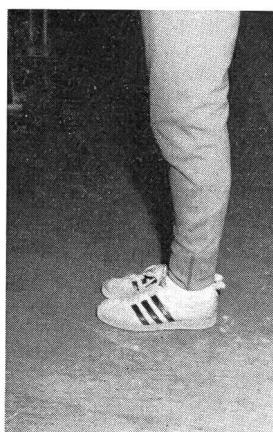
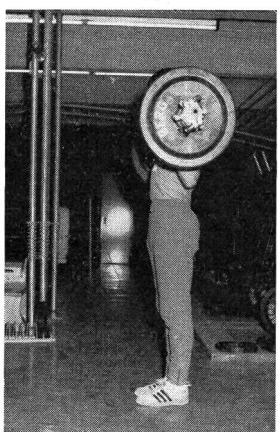
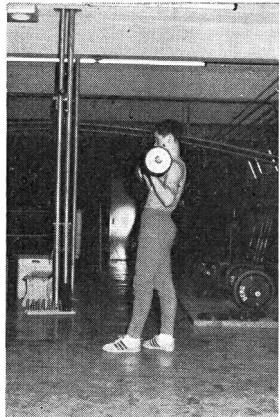
Aus der Rumpfseitbeuge eine Hantel von etwa 35 kg heben über die Hochhalte zur Rumpfseitbeuge der anderen Seite. Wiederholungen und Pausen wie Übung 1.

Traumwechsel über 4 mal 100 m

Heinz Vogel (DSB)

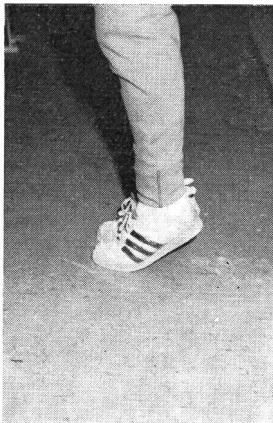
Übung 5

Schnelles Stossen der etwa 20–25 kg schweren Hantel nach schräg oben mit gleichzeitigen Wechsel-Schrittsprüngen. Wiederholungen und Pausen wie Übung 1.



Übung 6

Mit einer etwa 65–70 kg schweren Hantel auf den Schultern Zehenstand heben und senken. Wiederholungen und Pausen wie Übung 1.



Die Technische Kommission des Internationalen Leichtathletik-Verbandes (IAAF) hatte sich geirrt, als sie 1963 eine zusätzliche Zehnmetern-Marke zu dem bereits gültigen Wechselraum (20 Meter für 4-mal-100-m-Staffeln verbindlich machte. Seit dieser Zeit nahm die Zahl der Disqualifikationen durch Stabverlust oder Überschreiten der Wechselmarke nicht etwa ab, sondern hielt sich weiter im Rahmen der gewohnten Größenordnungen. Nur das Risiko beim Wechsel ist grösser geworden. In der Entwicklung aber erhielt nun das Trainingslagersystem mit mehrwöchigen Schulungen für Staffeln noch mehr den Vorrang, als es früher ohnehin schon der Fall gewesen war. Es ist kein Zufall, dass die Sprinterstaffeln der letzten Jahre vor allem durch Franzosen, Polen und sowjetische Kurzstreckenläufer beherrscht wurden. Lediglich die Amerikaner machten dank ihrer läuferischen Überlegenheit eine Ausnahme. Ihre Wechseltechnik schien bei allen grossen internationalen Gelegenheiten durchwegs unterentwickelt. Bei den Olympischen Spielen 1964 in Tokio rettete nur der Ausnahmesprinter Bob Hayes durch seinen Sturmlauf vom fünften Platz beim letzten Wechsel bis zum Weltrekord- und Goldmedaillensieg in 39,0 Sekunden (noch heute gültig) das USA-Prestige.

Eine phantastische Serie

1966 trat die französische 4-mal-100-m-Staffel mit Marc Berger, Jocelyn Delecour, Claude Piquemal und Roger Bambuck endgültig in die Fussstapfen der einst führenden Deutschen in Europa. Mit dieser Mannschaft erreichte Frankreich eine auf unserem Kontinent noch nie erreichte phantastische Staffelserie:

39,2 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Kiew 17. 9.

39,4 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Thonon I. B. 31. 7.

39,4 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Viry-Chatillon 7. 8.

39,4 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Budapest 4. 9. 277