

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** Wichtigkeit des Heimtrainings

**Autor:** Meier, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995006>

### **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:** 02.05.2026

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

### Wichtigkeit des Heimtrainings

Marcel Meier

Als meines Wissens erster hat der kürzlich im hohen Alter verstorbene Leichtathletikpionier und -lehrer Josef Waitzer auf das Heimtraining hingewiesen. In seinem Büchlein «Körperschule» wies er schon in den zwanziger Jahren auf die Wichtigkeit des Konditionstrainings hin, das zum Teil zu Hause abgeleistet werden müsse.

Auch wenn wir jetzt überall in unserem Land Konditionstraining zentren schaffen wollen, wenn in unseren Turn- und Sportverbänden das Konditionstraining immer mehr aufgenommen und ausgebaut wird, der ein- oder zweimalige Besuch eines Konditionstrainings muss unbedingt – wollen wir ein Optimum erreichen – durch ein tägliches Heimtraining ergänzt, abgerundet werden.

Das ganze Amateurproblem ist einerseits ein Geld-, andererseits ein Zeitproblem. Einem Amateur, der sein Studium oder seinen Beruf ernst nimmt, steht neben seiner zeitraubenden Wettkampftätigkeit für sein umfangreiches Training relativ wenig Zeit zur Verfügung. Die kurze Zeit muss deshalb sinnvoll und zweckmässig ausgenutzt werden. Wenn wir den Körper pro Woche nur ein- oder zweimal sehr stark belasten, was heute leider noch oft gemacht wird, dann ist der Trainingseffekt lange nicht so gross, wie wenn wir die konditionelle Trainingsarbeit besser auf die Wochentage verteilen.

Damit uns vermehrt Zeit für das spezielle Konditionstraining zur Verfügung steht, auch für das Training, bei dem es bestimmte Geräte und Apparaturen braucht, sollten all die Übungen, die auch zu Hause gemacht werden können, unbedingt dahin verlegt werden. Ich denke da an Schmeidigungs- und Dehnübungen, an gewisse Kraftübungen sowie an ein tägliches dosiertes Kreislauftraining.

Dass man mit rationeller Heimarbeit recht viel erreichen kann, bewies uns schon vor genau 30 Jahren der ehemalige Sprintermeister Paul Hänni. Paul wohnte in Tavannes. Die nächsten Aschenbahnen befanden sich in den dreissiger Jahren in Bern und

Basel. Da er nicht ständig nach Bern reisen konnte, hatte sich Paul Hänni ein Gymnastikprogramm zusammengestellt, das er eisern jeden Tag absolvierte. Dazu kam sein Lauftraining mit viel Skipping und Footing auf den Juraweiden. Nur hie und da fuhr er nach Bern und trainierte auf der Bahn. Trotz diesen scheinbar unmöglichen Verhältnissen lief er 10,4 über 100 m. Neben seinen vielen nationalen und internationalen Erfolgen gelang es ihm, sich an den O. S. in Berlin über 200 m in den Endlauf zu sprinten.

**Wer es im Sport zu Hochleistungen bringen will, muss sich einem gewissen Lebensstil und Lebensrhythmus unterziehen.** Wiesich normalerweise, wie Otto Neumann in seinem Buch «Gesund und fit an jedem Tag» treffend sagt, kein Mensch wohl fühlt, wenn er morgens seine Zähne noch nicht geputzt oder Gesicht und Hände noch nicht gewaschen hat, so sollten ihm auch die Vorbedingungen für dauernde Fitness zu festen Verhaltensregeln werden.

Ob der Tagesrhythmus sinnvoll abläuft, entscheidet sich bereits beim morgendlichen Aufstehen. Wie viele sündigen gegen die Lebensregel Nr.1. Man sollte so frühzeitig aufstehen, dass man nicht schon in den ersten Minuten seines Tagewerkes zur Eile und Hetze gezwungen ist. Die wenigen Minuten, die man nach dem Ertönen des Weckers noch in halbwachem Zustand verdöst, schenken keine zusätzliche Erholung, sondern sie machen eher nervös. Ihretwegen muss man den Morgenkaffee im Stehen trinken, gerät in Wut, wenn sämtliche Verkehrsampeln auf «rot» stehen, etc. etc.

Es ist für den ganzen Tagesablauf entscheidend, ob der Tag ruhig und vernünftig beginnt oder ob man gehetzt, noch mit dem Brötchen in der Hand, zur Arbeit oder zur Schule hastet.

Das rechtzeitige Aufstehen sollte bei einem Sportsmann mit einer drei- bis fünfminütigen Morgengymnastik begonnen werden. Das gehört zum Tagesprogramm wie das Waschen und Zähneputzen. Die Morgengymnastik hat den ganz einfachen Zweck, den Organismus langsam auf Touren zu

bringen. Die Übungen sollen nicht ermüden und dürfen auch den Kreislauf nicht brüsk und stark belasten.

Mit anderen Worten, das Wecken des Körpers soll physiologisch, das heisst langsam erfolgen. Es gehört dazu:

1. Dehnen und lockern
2. Totalatmung bei offenem Fenster
3. Gut sind auch einige Yogaübungen (Kopfstand etc.)
4. Duschen und Abfrottieren.

Wer den Tag auf diese Weise beginnt, mag dann auch richtig frühstücken und fühlt sich frisch und unternehmungslustig.

Aber es braucht Überwindung, man muss sich einen Stupf geben, es gilt, den inneren Schlappschwanz zu überwinden. Braucht das ein Sportler, der Höchstleistungen erringen will, nicht in ganz besonderem Mass?

An trainingsfreien Tagen sollte am Abend unbedingt ein zwanzig- bis dreissigminütiges Heimtraining durchgeführt werden. Ziel dieses Trainings:

1. Schmeidigung und Lockerung von Gelenken, Sehnen, Bändern und Muskeln;
2. Verbesserung der Organkraft;
3. Verbesserung der Muskelkraft;
4. Muskelpflege durch Bäder und Selbstmassage.

#### 1. Schmeidigung und Lockerung von Gelenken, Sehnen, Bändern und Muskeln vorab durch Gymnastik

Für diejenigen, die ihre Stoffsammlung erweitern möchten, sind hier einige Bücher empfohlen:

**Beckmann, P.; Kirchhoff, H.-W.** Moderne Gesundheitspflege. Übungen zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung. München, A. Barth-Verlag, 1965. – Fr. 8.20.

**Fit**, elastisch und gesund. Das tägliche Training für jedermann. Hamburg, Hoffmann & Campe-Verlag, 1965. – Fr. 5.80.

**Fit** mit Fernsehen. Bern, P. Haupt-Verlag, 1965. – Fr. 7.80.

# Tests und Messungen in der Leibeszweckung VI

Hans Altorfer

**Gesund** durch Sport. Leibeszweckungen für die ganze Familie. Hrg. von Willi Weiskirch. Augsburg, Verlag Winfried-Werk, 1966. – Fr. 12.80.

**Hettinger**, Th. Fit sein – fit bleiben. Isometrisches Muskeltraining für den Alltag, 2., erw. Aufl. Stuttgart, G.Thieme-Verlag, 1966. – Fr. 5.80.

**Kondition**. Beiträge für das Krafttraining und Einführung in das Circuit-Training mit und an Geräten. Magglingen, ETS, 1965. – Fr. 6.—.

**Neumann**, O. Gesund und fit an jedem Tag. Gütersloh, Bertelsmann-Verlag, 1966.–Fr. 7.—.

**Pilss-Samek**, H. Gymnastik. Jederzeit und überall. Graz–Stuttgart, L. Stocker-Verlag, 1966. – Fr. 21.40.

**Obeck**, V. Isometric. Müheloses Muskeltraining. Bern–München, A. Scherz-Verlag, 1965. – ca. Fr. 8.—.

**Vary**, P. von 10 Minuten täglich. 132 Turnübungen für jedermann und überall. Zürich–Stuttgart, Rascher-Verlag, 1966. – Fr. 9.50.

## 2. Organschulung

Die Organkraft kann durch Seilspringen, Stuhlsteigen und durch Übungen mit dem Bali-Gymnastikgerät verbessert werden.

## 3. Krafttraining

Dazu dienen Veloschlauch, Klein- und Grosshanteln; es können isometrische Trainingsformen eingebaut werden, es kann an der Homebarre trainiert werden. Auch darüber finden Sie die notwendige Literatur.

**WICHTIG: Das Heimtraining muss täglich durchgeführt werden!** ■

Wie weit ist doch der Weg zur Meisterschaft, selbst für einen sehr Begabten – und für den oft noch weiter, da er sich grössere Probleme gibt.

Bursoni

Die letzten beiden Artikel waren den Tests und Messungen der Kraft und der Ausdauer (Herz-Kreislaufverhältnisse) gewidmet. Diesmal sollen einige Grundzüge und Beispiele von Messungen der allgemeinen motorischen Leistungen und Fähigkeiten folgen. Auf eine Definition und Analyse dieser Begriffe wird verzichtet. Die Ausgangslage wird von den bereits bestehenden Tests bestimmt.

Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Tests: 1. Allgemeine motorische Fähigkeiten werden geprüft, wobei auch technische Fertigkeiten eingeschlossen sein können. Beispiele sind Würfe oder auch Kicks mit dem Fussball. Auf die Besprechung dieser Art Tests, die vor allem in der amerikanischen Literatur aufgeführt werden, wird verzichtet. Sie gehören mehr zu einem ganz spezifischen Unterricht. 2. Es wird die motorische Leistungsfähigkeit geprüft. Man versucht, die sogenannten Grundfähigkeiten wie Schnelligkeit, Schnellkraft etc. zu erfassen. Diese zweite Art von Tests ist bei uns vor allem unter den Namen Konditionstests oder Fitness-tests bekannt. Diese Ausdrücke werden in der Folge verwendet.

Es ist bekannt, dass Kondition in der Gesamtheit nicht gemessen werden kann, da viele Faktoren nicht bestimmt werden können. Es ist vor allem wichtig zu wissen, dass nur die Leistungsfähigkeit bestimmt wird, die der Prüfling gewillt ist zu zeigen. Die Motivation, also eine psychische Komponente der Kondition, spielt eine wesentliche Rolle und kann nur schwer, wenn überhaupt, erfasst werden.

Eine Frage taucht sofort auf: Was messen denn die vielen Konditionstests?

**Ismail** <sup>4)</sup> stellte fest, dass die allgemein gebräuchlichen «physical» oder «motor fitness tests» eine athletische Fähigkeit messen und dass Tests, die auch eine Ausdauerprüfung enthalten, dem physiologisch gebräuchlichen Kriterium von «physical fitness» näher kommen als Tests ohne eine richtige Ausdauerprüfung. Er verglich neun bekannte Fitness-tests miteinander und stellte die Korrelationen fest mit Faktoren, die er aus 53 verschiedenen Messungen aus dem Gebiet der Kondition gewonnen hatte.

**Fleishman** <sup>2)</sup> unternahm eine Einteilung in fünf verschiedene Gebiete auf Grund einer Faktorenanalyse einer umfangreichen Testbatterie. Die einzelnen Übungen in der Testbatterie lassen sich in folgende Gebiete aufteilen:

1. Das Gebiet der Kraft;
2. Das Gebiet der Beweglichkeit und der Schnelligkeit;
3. Das Gebiet des Gleichgewichtes;
4. Das Gebiet der Bewegungskoordinationen;
5. Das Gebiet der Ausdauer;

Die beiden Gebiete Kraft und Ausdauer wurden bereits gesondert behandelt (siehe Nr. 9 und 11, 1966). Es ist jedoch zu bemerken, dass beide Faktoren auch in Tests der motorischen Fähigkeiten eine massgebende Rolle spielen, da diese Art Tests ein komplexes Massverfahren darstellen (Testbatterien).

Die übrigen Punkte unterteilen sich nach Fleishman <sup>2)</sup> wie folgt:

### 2. Beweglichkeit und Schnelligkeit:

- Die Fähigkeit, seinen Körper in verschiedensten Richtungen zu strecken und zu dehnen.
- Dynamische Beweglichkeit: Die Fähigkeit, Streck- und Beugebewegungen rasch hintereinander zu wiederholen.
- Gewandtheit: Die Fähigkeit, rasch die Bewegungsrichtung zu ändern;
- Schnelligkeit im Laufen;
- Schnelligkeit der Bewegungen der Extremitäten: die Fähigkeit, Arme oder Beine so rasch wie möglich in einer bestimmten Richtung zu bewegen.

### 3. Das Gleichgewicht:

- Statisches Gleichgewicht: Die Fähigkeit, das Gleichgewicht in einer bestimmten Stellung zu halten.