

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

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

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 8

**Artikel:** Grundlagen des Muskelkrafttrainings und ihre Anwendungen in der Leichtathletik [Fortsetzung]

**Autor:** Roth, Hermann / Gold, Georg

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995086>

### **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](#)

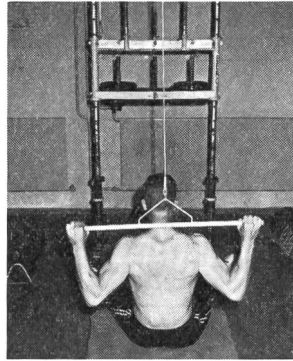
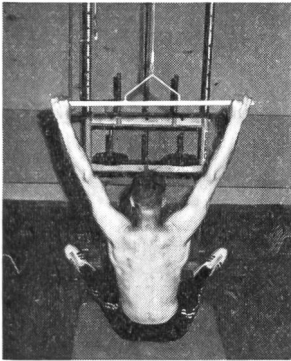
**Download PDF:** 02.05.2026

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

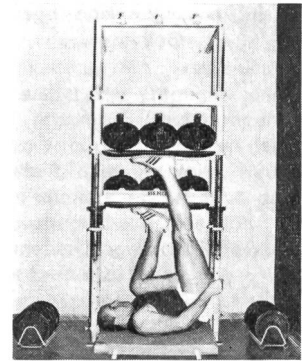
# Grundlagen des Muskelkrafttrainings und ihre Anwendungen in der Leichtathletik (III)

Hermann Roth  
Georg Gold

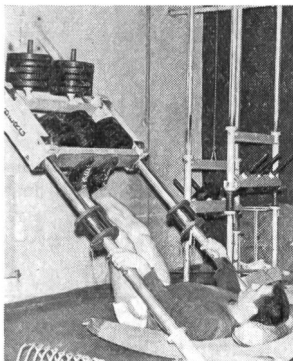
Aus dem Staatlichen Hochschulinstitut für Leibeserziehung, Mainz  
Abteilung Trainingslehre



15a 15b Hohe und höchste Belastungen an Spezialgeräten

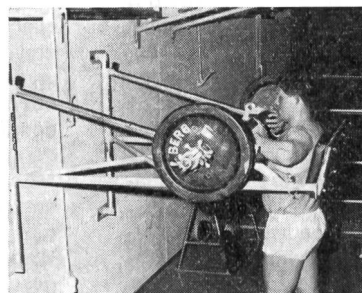
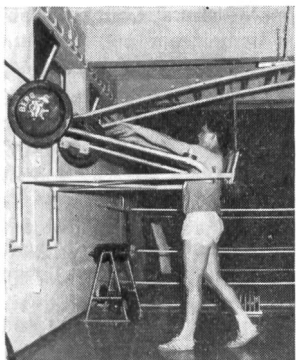
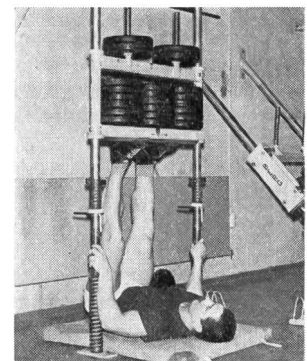


16 Wirbelsäule (Rücken) sollte auf Schrägkeil liegen, sonst sind die Lendenwirbel belastet



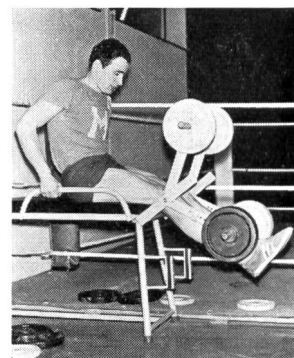
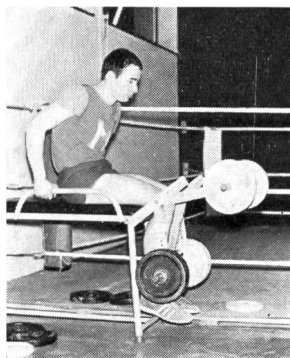
17 Gute Körperlage, Wirbelsäule entspannt

18 Gleich wie 16

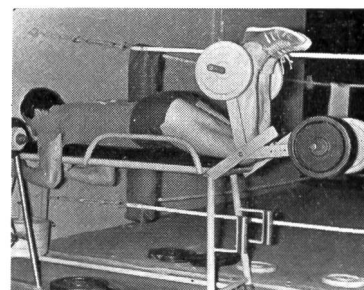
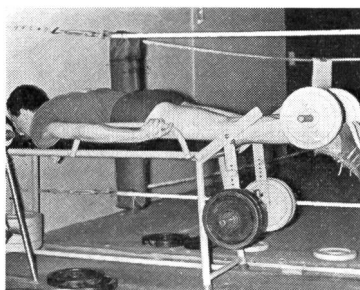


19a 19b Hohe und höchste Belastungen für Arme und Schultergürtel

20a 20b Hohe und höchste Belastungen für die Beine



21a 21b Achillessehne ist bei dieser Übung nicht günstig belastet!



## Pierre de Coubertin und unsere Zeit

Am 2. September sind es 30 Jahre her, seit der Begründer der neuen Olympischen Spiele im Parc de la Grange in Genf einem Herzschlag erlag. Er war 74 ½ Jahre alt.

Heute noch fühlen sich die Amateure mit dem Manne verbunden, zumal er als Sinnggeber weiter lebt.

Als Historiker beschäftigte sich Pierre de Coubertin gleichsam nebenbei mit Pädagogik. In England lernte er die sportliche Erziehung kennen. In seinem «Roman d'un Rallie» legte er erstmals seine Gesinnung mit sportlichen Worten dar.

«La vie est belle parce que la lutte est belle – non la lutte ensanglantée, fruit de la tyrannie et de ses passions mauvaises, celles qu'entraînent l'ignorance et la routine – mais la sainte lutte des âmes cherchant la vérité, la lumière et la justice».

Logisch, dass Pierre de Coubertin zu jenen Gesetzen kam, die wir heute als die der Amateure erkennen. In seiner «Charta», die nun auch schon 30 Jahre alt ist, äusserte er sich u. a. (frei-übersetzt) so:

«Sportliche Grossbauten sind zu vermeiden. Wünschenswert dafür «Sportgymnasien» (so wie zur Zeit eines in

der Nordwestschweiz in Diskussion steht).»

Frauenkämpfe lehnte Coubertin ab, sofern sie gemeinsam mit Männern durchgeführt werden. Interessant auch, dass der Verstorbene in der erwähnten «Charta» von der Sportpresse den Einbezug von Berichten über Politik fordert, wobei er eine demokratische Politik wünscht, die dem Bürger die Möglichkeiten der Mitbestimmung aber auch der Mitverantwortung im öffentlichen Leben gibt.

Wahrlich, Pierre de Coubertin hat weit gesehen!

Teni