

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Fit werden - fit bleiben  
**Autor:** Kreiss, Friedhelm  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995151>

### **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>**

# Fit werden — fit bleiben

Friedhelm Kreiss, Münster/W.

## Finnenbahn — Schweisstropfenbahn

Die immer wieder neu erhobenen Klagen über mangelnde Bewegung und den daraus erwachsenden Körperschäden bei der Bevölkerung führen zu der Forderung, Leibesübungen immer neu und attraktiv zu gestalten, um so die Menschen für die Sache zu gewinnen. Hier sollte eine der Grundbewegungen des Menschen, das Laufen, als Hauptforderung bestehen bleiben. Dabei sei vermerkt: Gehen allein ist sicherlich sehr gesund und darum anzustreben, aber der Lauf erst bringt die richtige Anstrengung. Hier meldet sich der Bauch als Störenfried und Bugballast. Gehen lässt sich auch mit grosser Körperfülle, Laufen dagegen meldet jedes Kilo Übergewicht und dient der Beseitigung desselben. So steuert der Lauf Kreislauf und Gewicht, um körperliches Wohlbefinden zu schenken. Aber wie und wo Laufen?



Die ideale Finnenbahn in Magglingen

Es ist schlecht, einem Jedermannsportler zu sagen: «Lauf vier Runden!» Das wird für ihn schnell uninteressant. Sicherlich ideal ist ein Waldlauf durch die Natur, etwa in der Form des Orientierungslaufes. Gesucht ist also eine Bahn, die sich den natürlichen Landschaftsformationen anpasst.

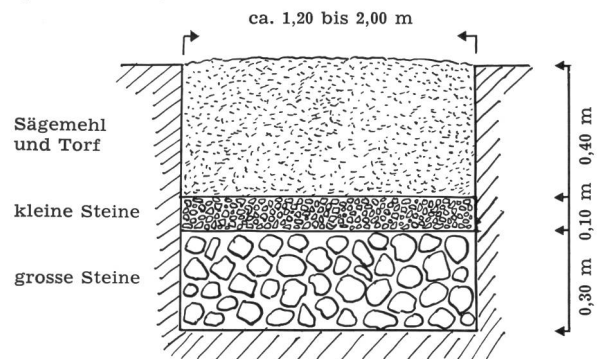
Nun wissen wir aber sehr viel um den psychologischen Effekt der Leistung und der Leistungserhebung mit dem damit verbundenen Leistungsvergleich. Für den Lauf bedeutet das eine festgesetzte Streckenlänge, um Leistungsvergleiche zu ermöglichen. Die Kombination beider oben genannten Versionen besteht dann in einer Anlage einer abgemessenen Strecke von möglichst gerader und multiplizierbarer Meterzahl (400, 600, 1000 u. ä.), die in die Landschaft eingefügt ist.

## Die Finnenbahn

Aus Skandinavien haben wir hierzu eine Bahnanlage, die zusätzlich zu der natürlichen Anlage eine besondere Lauffläche anbietet. Ausgehend von der Vorstellung, dass ein weicher, federnder Boden die Freude am Lauf erhöht, Schäden der Laufgelenke, Bänder und Muskeln weitgehend verhindert, ist man zu einer mit einem Gemisch aus Sägemehl und Torf gefüllten Lauffläche gekommen. Sicherlich sind die Zeiten des Leistungssportlers auf dieser Bahn schlechter als die Vergleichswerte einer Aschenbahn, da der weiche Boden einen grösseren Krafteinsatz verlangt. Zugleich aber verlockt dieser Untergrund geradezu zum Lauf und ist als Trainingsbahn bestens geeignet. Dem Laufbedürfnis des Jedermannsportlers kommt die Finnenbahn sehr entgegen.

## Die Anlage und Pflege einer Finnenbahn:

### Querschnitt der Bahn



Bei wasserdurchlässigem Boden ist kein Sickergeröll nötig. Eine seitliche Einfassung der Bahn mit Kantensteinen ist sicherlich erstrebenswert für eine saubere Bahnführung, aber gewiss nicht erforderlich.

Auf der Finnenbahn ist ein seitliches Überholen möglich zu machen, darum sollte die Bahn etwa 1,20 bis 2,00 m breit sein. Die Länge der Bahn ist variabel, sie muss aber eine multiplizierbare Strecke enthalten, damit Leistungssportler und Freizeitsportler in gleicher Weise trainieren können. Der Leistungssportler benötigt nun einmal Strecken, die wettkampfmässige Leistungsergebnisse ermöglichen (400, 800, 1000 m o. ä.).

### Die Pflege der Bahn:

- von harten Gegenständen freihalten,
- von Zeit zu Zeit Sägemehl mit Rechen etwas auflockern,
- in grösseren Zeitabständen die Bahn mit der Bodenfräse tiefer und intensiver auflockern,
- das Sägemehl setzt sich, deshalb je nach Notwendigkeit nachfüllen,
- in grösseren Abständen, d. h. je nach Witterung und Klima, in 1 bis 5 Jahren, ist das Sägemehl zu erneuern.

## Die Schweisstropfenbahn

Kombiniert man nun die Finnenbahn mit vielen verschiedenen, frei benützbaaren Geräten und Einrichtungen für ein individuelles Konditions- und Krafttraining, so haben wir die «Schweisstropfenbahn». Aufgebaut nach dem Prinzip des Circuit-Trainings und der Intervall-Methode vereint sie den Lauf mit nacheinander angeordneten Geräten zum Training verschiedener Muskelgruppen. Damit wird eine solche Anlage interessant für den Leistungssportler wie für den Freizeitsportler.

Diese Schweisstropfenbahn kann so angelegt werden, dass sie weitgehend pflegefrei ist — bis auf die Arbeiten an der Laufbahn, wie sie oben beschrieben wurden.

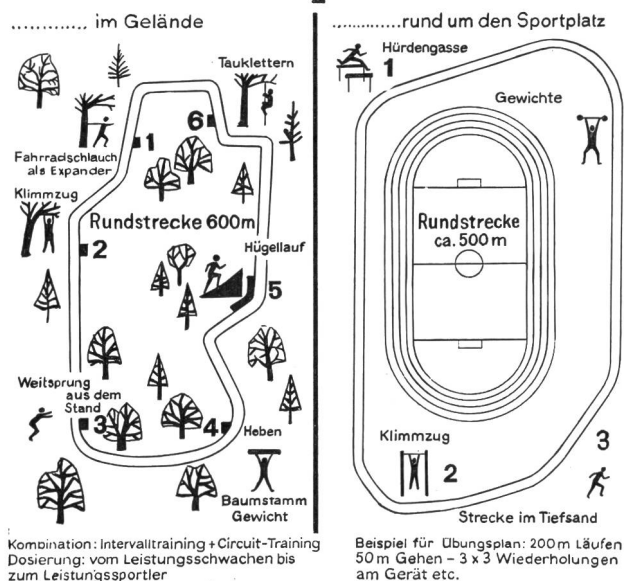
## Das Prinzip

Es geht hierbei um eine Prüfung, Beurteilung und den Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit. Etwa sechs verschiedene Testübungen sind an sechs Stationen während einer bestimmten Zeiteinheit oder frei nach Zahl mit dem Bestreben der meisten Wiederholungen auszuführen. Zwischen jeder Station ist eine Intervallstrecke von freigewählter oder vorgegebener Länge auf der Bahn zurückzulegen. Eine Normung lässt sich unschwer erreichen, indem man für Lauf und Übung eine bestimmte Zeiteinheit festsetzt.

## Die Anlage

Die Geräte sollten in unmittelbarer Nähe der Laufbahn stehen. Ein Schild muss die geforderten Übungen bieten (etwa nach dem Prinzip: Jedermann — Sportler — Leistungssportler o. ä.). Die Übungsfolge entspricht dem Prinzip des Circuit-Trainings, indem möglichst nicht zwei Stationen aufeinander folgen, die dieselben Muskelgruppen ansprechen. Hier zwei Vorschläge zu einer solchen Anlage:

# Schweißtropfen-Bahn



(Aus der Lehrbildreihe Zweiter Weg des Deutschen Sportbundes)

- Übungsziel:
1. Bauch- und Rumpfmuskeln
  2. Armmuskeln
  3. Beinmuskeln
  4. Geschicklichkeit
  5. Stützmuskeln

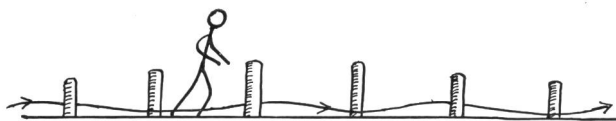
## Die Testübungen:

1. Sitz auf einer ca. 30 cm hohen, 20 cm breiten Bank, Hände in Nackenhalte verschränkt, Füße unter einer Latte fixiert. Rückbeugen des Rumpfes bis zur Bodenberührung — Rumpfbeugen vorwärts.
2. Leiterhangeln. An den Holmen einer Hangelleiter (ca. 4,50 m lang, 2,50 m an der höchsten Stelle) vorwärts und rückwärts hangeln; der Körper muss frei hängen dabei.
3. Schlängellauf um Baumpfosten (6 Pfosten ca. 100 cm hoch oder in unterschiedlicher Höhe, Abstand 3,00 bis 4,00 m).
4. Durchstützen einer Holmengasse.
5. Hürdensprünge im Schlussprung oder Hürdenlauf über ca. 60 cm hohe über dem Boden quergelegte Holzbalken, Abstand 1,40 bis 2,00 m.
6. Klimmziehen am Stufenreck; der Körper hängt auch hier frei vom Boden.

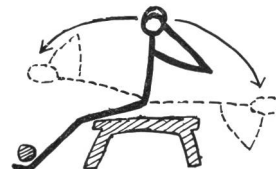
7. Denkbar wäre noch eine Station mit Zuggewichten verschiedener Schwere — 20 kg, 30 kg, 50 kg.

## Schema zur Stationsanordnung

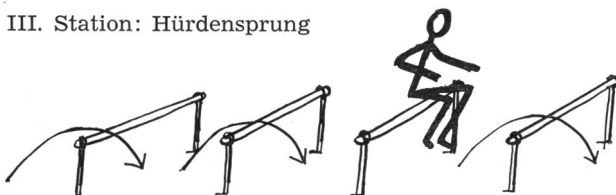
### I. Station: Schlängellauf



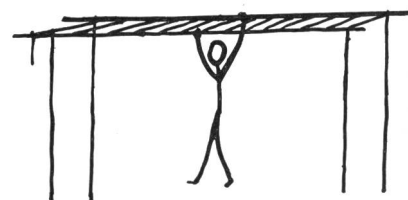
### II. Station: Rumpfbeugen



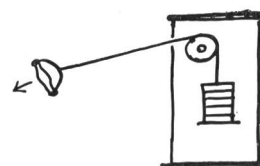
### III. Station: Hürdensprung



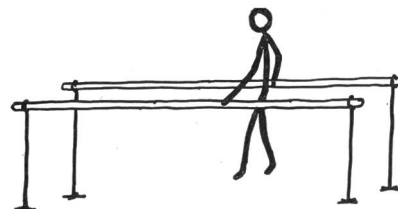
### IV. Station: Leiterhangeln



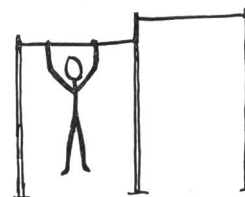
### V. Station: Zuggewichte



### VI. Station: Durchstützen



### VII. Station: Klimmziehen



Alle Geräte sollten so geartet sein, dass sie unbeschadet von jeder Witterung im Freien stehen können. Das Zuggewicht könnte einfach aus Zement gegossen werden und so in einen Holzkasten gestellt sein, dass lediglich der Zuggriff herausschaut. Es wird nicht schwer sein, die Geräte diebstahlsicher zu konstruieren. Die Laufbahn selber muss nun nicht unbedingt Kreisführung oder oval angelegt sein — sie sollte es auch nicht. Sie kann und soll sich durchaus dem vorhandenen Gelände anpassen, natürliche Geländeformationen und Steigungen ausnützen. Eine andere Form dieser Anlage ist denkbar, indem man Laufbahn und Konditionsgeräte getrennt anlegt

und aufbaut. Dabei würden dann alle Geräte in einem Konditionsgarten — «Schweisstropfengarten» — zusammenstehen auf kleinem Raum, ähnlich wie die Spielplatzgeräte auf einem Kinderspielplatz. Die Finnenbahn könnte dann das Gelände etwas einkreisen.

#### **Zusammenfassung:**

Die Anlage einer solchen Bahn auf einem Freizeitgelände erfüllt zweierlei Funktionen: Sie bietet dem Leistungssportler eine neue, interessante Trainingsvariante. Für die Arbeit des «Zweiten Weges» ist sie attraktiv, begünstigt sie doch die Eigeninitiative des Teilnehmers. Sie bietet jederzeit Übungsmöglichkeiten und eine freie Arbeitschance für jeden. Mit einer einfachen Beleuchtungsanlage versehen bleibt die Bahn betriebsbereit bis in die Abendstunden. Kleine Wettkämpfe lassen sich dort organisieren, Schulen können hier einen interessanten Leichtathletikunterricht gestalten. Für den Erbauer und Unterhalter dieser Anlage bleibt lediglich die Pflege der Laufbahn. Das Oberflächenmaterial ist sicherlich für ein geringes Geld zu bekommen.

**Kurz:** Eine Sportanlage, die in einer Freizeitanlage sowohl für jedermann als auch für den Leistungssportler Übungsmöglichkeiten und Übungsanreize bietet.

#### **Die Geräte:**

1. 5 Baumpfähle hintereinander im Abstand von etwa 2,50 bis 3,00 m in den Höhen 1,20 m, 1,30 m, 1,50 m, 1,30 m, 1,20 m. Hier ist eine Benutzung als Slalom und als Bock denkbar.
2. Eine Bank für die Rumpfarbeit, wie sie oben beschrieben ist.
3. Eine Hürdenstrecke von jeweils 10 Hürden, 2,00 m breit im Abstand von 1,50 m und mit einer Höhe von 0,60 m für den Hürdensprung im rhythmischen Schlussprung.
4. Ein doppelter Hangelbogen in der mittleren Höhe von 2,50 m.
5. Eine Gewichtszugvorrichtung für drei verschiedene Gewichte.
6. Zwei parallele Balken zur Durchführung von Hockwenden, Hocksprüngen usw.
7. Ein Stufenreck zum Klimmziehen.

#### **Die Benutzungsart:**

- A Der Läufer beginnt sein Training, nachdem er sich eingelaufen und aufgewärmt hat. Vom Start an wird eine volle Runde gelaufen bis zur ersten Station.

Hier ergeben sich die Aufgaben durch die Slalom-Strecken oder in der Benutzung als Böcke. Ein viermaliger Slalomlauf auf Tempo genügt, anschließend wird wieder eine volle Runde bis zur Station zwei durchgeführt.

Hier heisst es Rumpfbeugen auf der Bank. Die Füsse sind an einem Balken fixiert, der schräg zur Bank eingelassen ist, um jedem bei seiner persönlichen Körperlänge entgegenzukommen.

Im Anschluss daran wird wieder eine volle Runde gelaufen bis zur nächsten Station, an der die Hürdenstrecke zweimal im Schlussprung zu überwinden ist.

Nach der Unterbrechung von einer Laufrunde wird an Station vier der Hangelbogen zweimal vorwärts und rückwärts überwunden.

Nach der folgenden Runde geht es an die Zuggewichte. Hier heisst es, die Griffe bis zum Anschlag etwa zehnmal herauszuziehen, natürlich an einem Gewicht, das der eigenen Leistungsklasse entspricht. Mit eingelegten Laufrunden werden dann Station 6 und 7 überwunden.

- B Eine andere Benutzungsform ist denkbar, dass man jeweils von Station zu Station läuft und die dort vorher festgelegten Übungen absolviert. Die benötigte Zeit für eine volle Runde ergibt dann die Leistungserhebung.

- C Die weitere Möglichkeit: Für den Lauf und die einzelnen Stationen werden Zeiten festgelegt und gezählt wird die Anzahl der in diesem Zeitabschnitt absolvierten Übungen.

- D Eine nächste Form: Die Übungszahlen an den einzelnen Stationen werden festgelegt, ebenso die Zahl der zwischen den Stationen zurückzulegenden Laufmeter. Vorgegeben ist dann eine Zeiteinheit, in der möglichst viele Übungsstationen mit den zwischen geschalteten Laufstrecken durchlaufen werden müssen.

- E Eine ganz andere Form besteht darin, dass man nur die Finnenbahn allein für das Lauftraining benutzt, unter Auslassung der Geräte. Ebenso könnte man allein die Geräte benutzen im Sinne des Circuit-Trainings.

Um ein kontinuierliches Training zu gewährleisten, ist es zu empfehlen, auf einem Blatt die gewählte Organisationsform und die erreichten Leistungen niederzuschreiben. Damit werden Vergleiche an verschiedenen Trainingstagen möglich.

Und nun: Viel Spass beim Lauf auf der Finnen- oder «Schweisstropfenbahn»!

#### **Wir erstellen:**

ASCHEN-  
Beläge

WALK-TOP-  
Beläge

GRASSTEX-  
Beläge



TARTAN, ein hochelastisches Kunststoffmaterial für Leichtathletikanlagen

#### **Wir verarbeiten:**

TARTAN-  
Beläge

und erstellen  
RASEN-  
FLÄCHEN  
nach neuem  
System



**H. BRACHER, TURN- UND SPORTPLATZBAU**  
BERN FRAUENFELD MOUTIER