

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 man-gelnde Bewegung und den daraus erwachsenden Kör-perschäden bei der Bevölkerung führen zu der Forde-rung, Leibesübungen immer neu und attraktiv zu gestalten, um so die Menschen für die Sache zu ge-winnen. 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 Wohlbehagen 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 uninteres-sant. Sicherlich ideal ist ein Waldlauf durch die Na-tur, etwa in der Form des Orientierungslaufes. Gesucht ist also eine Bahn, die sich den natürlichen Land-schaftsformationen anpasst.

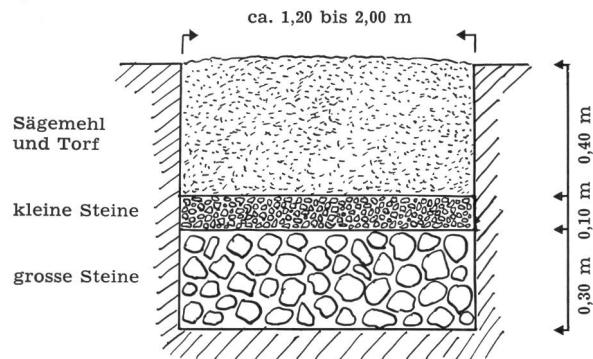
Nun wissen wir aber sehr viel um den psychologischen Effekt der Leistung und der Leistungserhebung mit dem damit verbundenen Leistungsvergleich. Für den Lauf bedeutet das eine festgesetzte Streckenlänge, um Leis-tungsvergleiche zu ermöglichen. Die Kombination bei-der oben genannten Versionen besteht dann in einer Anlage einer abgemessenen Strecke von möglichst ge-rader 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 beson-dere Lauffläche anbietet. Ausgehend von der Vorstel-lung, 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 Lauf-fläche gekommen. Sicherlich sind die Zeiten des Lei-stungssportlers auf dieser Bahn schlechter als die Ver-gleichswerte 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 Laufbedürf-nis des Jedermannssportlers kommt die Finnenbahn sehr entgegen.

Die Anlage und Pflege einer Finnenbahn:

Querschnitt der Bahn



Bei wasserdrückigem Boden ist kein Sickergeröll nötig. Eine seitliche Einfassung der Bahn mit Kanten-steinen ist sicherlich erstrebenswert für eine saubere Bahnführung, aber gewiss nicht erforderlich. Auf der Finnenbahn ist ein seitliches Überholen mög-lich 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, da-mit Leistungssportler und Freizeitsportler in gleicher Weise trainieren können. Der Leistungssportler benö-tigt nun einmal Strecken, die wettkampfmässige Leis-tungsergebnisse ermöglichen (400, 800, 1000 m o. ä.).

Die Pflege der Bahn:

- von harten Gegenständen freihalten,
- von Zeit zu Zeit Sägemehl mit Rechen etwas auf-lockern,
- in grösseren Zeitabständen die Bahn mit der Boden-fräse tiefer und intensiver auflockern,
- das Sägemehl setzt sich, deshalb je nach Notwen-digkeit nachfüllen,
- in grösseren Abständen, d. h. je nach Witterung und Klima, in 1 bis 5 Jahren, ist das Sägemehl zu er-neuern.

Die Schweißtropfenbahn

Kombiniert man nun die Finnenbahn mit vielen ver-schiedenen, frei benützbaren Geräten und Einrichtun-gen für ein individuelles Konditions- und Krafttrain-ing, so haben wir die «Schweißtropfenbahn». Auf-gebaut nach dem Prinzip des Circuit-Trainings und der Intervall-Methode vereint sie den Lauf mit nachein-ander angeordneten Geräten zum Training verschiede-ner Muskelgruppen. Damit wird eine solche Anlage inter-essant für den Leistungssportler wie für den Frei-zeitsportler.

Diese Schweißtropfenbahn kann so angelegt werden, dass sie weitgehend pflegefrei ist — bis auf die Arbei-ten an der Laufbahn, wie sie oben beschrieben wurden.

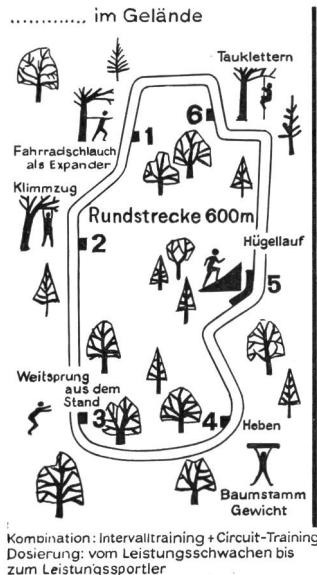
Das Prinzip

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

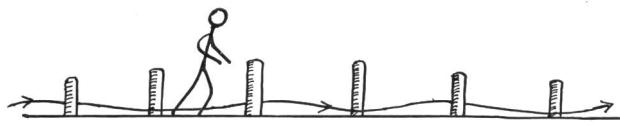
Die Testübungen:

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 Bodenberührungen — 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. Durchstützeln einer Holmengasse.
5. Hürdensprünge im Schlusssprung 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.

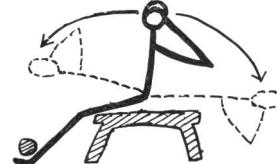
7. Denkbar wäre noch eine Station mit Zuggewichten verschiedener Schwere — 20 kg, 30 kg, 50 kg.

Schema zur Stationsanordnung

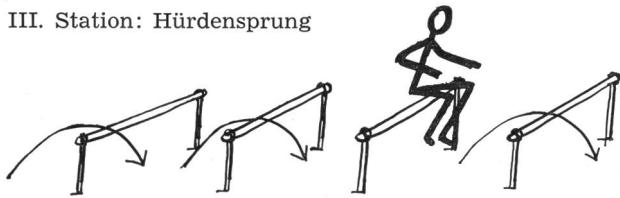
I. Station: Schlängellauf



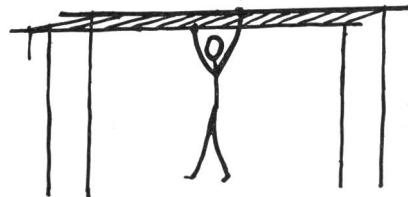
II. Station: Rumpfbeugen



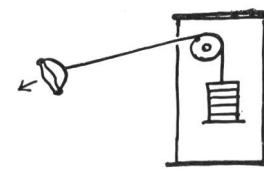
III. Station: Hürdensprung



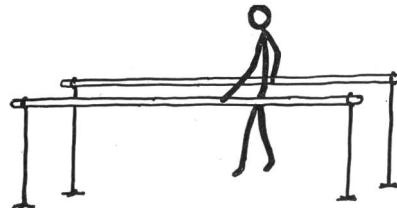
IV. Station: Leiterhangeln



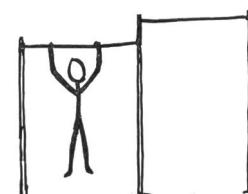
V. Station: Zuggewichte



VI. Station: Durchstützeln



VII. Station: Klimmziehen



Alle Geräte sollten so geartet sein, dass sie unbeschädigt 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 Kreisförmig 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 Schlusssprung.
4. Ein doppelter Hangelbogen in der mittleren Höhe von 2,50 m.
5. Eine Gewichtszugeinrichtung 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 Schlusssprung 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 benützen 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