

**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:** Die Ernährung : direkte Vorbereitung für Training oder Wettkampf  
**Autor:** Timmermann, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995158>

### **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:** 29.01.2026

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

# Die Erwärmung — direkte Vorbereitung für Training oder Wettkampf

Hans Timmermann

Die Erwärmung stellt die unmittelbare Vorbereitung der Turnerinnen und Turner vor dem Training oder dem Wettkampf dar. Wir müssen in allgemeiner und spezieller Erwärmung unterscheiden. Die oft zu treffende Feststellung der Aktiven und auch ihrer Trainer, die Erwärmung sei ein notwendiges Übel, das, wenn überhaupt, so nebenbei miterledigt wird, ist falsch und gefährlich. Falsch deswegen, weil damit die mögliche Leistungsgrenze der Aktiven nicht maximal erreicht werden kann und gefährlich deshalb, weil sich schneller Verletzungen ergeben können. Wenn wir uns im folgenden mehr der Erwärmung der Turnerinnen — auch Jugendturnerinnen und Kinder — zuwenden, so treffen die Hauptaussagen aber auch auf die Erwärmung der Männer im vollen Umfang zu.

## Gesichtspunkt der Erwärmung

1. Jedem Training hat eine Erwärmung voranzugehen. Die Länge der Erwärmung richtet sich nach der Länge der Trainingszeit, sollte aber ein bestimmtes Mindestmass nicht unterschreiten. Im allgemeinen soll die Erwärmung etwa 8% der Gesamttrainingszeit betragen. Jedoch auch bei einem kurzen Training müssten wenigstens 7 bis 10 Minuten zur Erwärmung verwendet werden.
2. Die Erwärmung beginnt erst dann, wenn alle anderen Trainingsvorbereitungen abgeschlossen sind (Gerätaufbau, Ansagen usw.), damit unmittelbar nach dem Warmmachen das Training aufgenommen werden kann.
3. Die Trainingsgemeinschaft sollte sich grundsätzlich gemeinsam erwärmen. Das erzieht nicht nur zur Pünktlichkeit der einzelnen, sondern trägt auch dazu bei, die Gemeinschaft und Intensität der Trainingsgruppe zu verbessern. Ausgeschlossen von dieser Forderung sind nur solche Aktiven, die auf Grund einer Verletzung nur bedingt am Training teilnehmen können und damit verschiedene Übungsformen der Erwärmung nicht ausführen können. Diese haben die Aufgabe sich individuell selbständig zu erwärmen.

4. Jede Erwärmung sollte möglichst nach Musik erfolgen. Wo es nicht möglich ist, mit einem Pianisten begleitend zu arbeiten, muss ein Tonband diese Aufgabe übernehmen, denn die Erwärmung soll auch zur psychischen und positiven Trainingseinstellung beitragen.
5. Die Übungen während der Erwärmung müssen zwar nach gewissen physischen Gesichtspunkten zusammengestellt werden, sollten aber nicht immer die gleichen sein, um Eintönigkeit zu vermeiden. Es sollten nur solche Aufgaben gestellt werden, die die Trainingsgemeinschaft beherrscht, denn die Erwärmung darf keinen Lehrcharakter tragen, etwa Laufen, Gehen u.a. nach verschiedenen Rhythmen oder Schwungformen, die erst nach längerem Üben richtig ausgeführt werden können.

## Erwärmung als Voraussetzung maximaler Leistung!

Werden diese genannten fünf Punkte beachtet, kommt es im praktischen Durchführen darauf an, gewisse Sachverhalte zu erkennen, die, bezogen auf die körperlich-seelische Verfassung der Trainierenden, durch eine gute Erwärmung erreicht werden sollen. Diese Sachverhalte sollen auch den Aktiven bewusst gemacht werden. Dadurch besteht die Gewähr dafür, dass sie das Warmmachen mit der erforderlichen Intensität, dem notwendigen Interesse und Verständnis ausführen. Unser Organismus ist nicht in der Lage, mit Beginn der körperlichen Tätigkeit seine maximale Leistungsfähigkeit zu entwickeln. Der gewohnte Trainingsrhythmus, die Tageszeit und auch physische Umstände sind entscheidend dafür, in welcher Zeit der Aktive in der Lage ist, seine volle Leistung zu bringen. Dieses ist besonders bei der Erwärmung vor Wettkämpfen zu beachten. Nicht selten können wir beobachten, dass unerfahrene Wettkämpfer erst zum Ende des Wettkampfes ihre tatsächlichen Leistungen zeigen. Häufig ein Fehler nicht richtiger Erwärmung! Um sich auf die im Training notwendige maximale Muskularbeit vorzubereiten, ist eine bestimmte Zeitspanne erforderlich.

## Erwärmung als Voraussetzung der Koordination!

Durch die Erwärmung sollen nicht nur die Muskulatur erwärmt und der Stoffwechsel angeregt und verstärkt werden, vielmehr sollen sich die Teilnehmer auch auf die Trainingsarbeit einstellen, was dazu führt, dass auch die bedingt-reflektorischen Verbindungen (Pawlow) erregt werden. Und hier sind wir schon beim Wesentlichen der Erwärmung angelangt. Das Warmmachen ist ein «Sich-Einstimmen». Es erfolgt neben einer besseren Durchblutung der gesamten Muskulatur auch ein günstigeres Zusammenspiel der Muskeln und Nerven, d.h. die intramuskuläre Koordination wird wesentlich verbessert. Somit dient die Erwärmung nicht nur dazu, die Arbeitsbereitschaft entsprechend zu erhöhen, sondern sie beugt in dieser Weise auch möglichen Verletzungen vor. Hier sei besonders an die starken Dehnformen unserer Turnerinnen erinnert, die erst durch eine systematische Erwärmung optimal ausgeführt werden können.

## Praktiken der Erwärmung

Die Erwärmung muss nicht immer mit einem gemeinsamen Laufen oder Gehen beginnen, vielfach kann auch durch ein kleines Spiel eine erste Erwärmung herbeigeführt werden. Ballspiele (Basketball) eignen sich hier genauso, wie kleine Fang- und Nachlaufspiele. Ein Spiel wirkt sich nicht nur auf die Erwärmung aus, sondern hebt auch sofort die Stimmung der Teilnehmer.

Wird die Erwärmung gemeinsam und mit Musik durchgeführt, kommt ihr eine grosse emotionelle Bedeutung zu. Die Trainingsgemeinschaft turnt gemeinsam Übungen im Gehen, Laufen und Hüpfen, dabei können auch die Arme kreisend in Tätigkeit treten oder es werden Formen ausgeführt, die der Erwärmung der Handgelenke dienen, ebenso spezielle Übungen für die Fussgelenke. Danach schliessen sich Übungen an, die zur Erwärmung aller Hauptmuskelgruppen führen, also auf grossen Rumpf- und Beckenmuskel bezogen. Hier sind schwingende und kreisende Bewegungen des Rumpfes und der Glieder angeraten. Ganz allmählich erfolgt dann der Übergang zu

# Alkohol vermindert die Leistung

Von Prof. Dr. Hans Grebe

Formen des Dehnens und Geschmeidigmachens. Isolierte Bewegungen für einzelne Körperabschnitte wie Schultergürtel, Becken und Rücken, sind für diese Aufgabe auszuwählen.

Nach etwa  $\frac{2}{3}$  der Gesamtzeit des Warmmachens beenden wir die gemeinsame Tätigkeit und gehen über zur individuellen und damit speziellen Erwärmung. Alle Ti. und Tu. der Trainingsgruppe müssen wissen, in welcher Reihenfolge die folgenden Trainingsaufgaben im Hauptteil des Trainings erfolgen, um darauf ihre persönliche Erwärmung abzustellen. Während des individuellen Teils der Erwärmung ist es gut, mit einer Selbstmassage der Arme und Beine, insbesondere der Hand-, Schulter-, Knie- und Fussgelenke, diese besonders zur Durchblutung anzuregen. Hier können wir uns auch besonders des Teils des Bewegungsapparates annehmen, der evtl. kurz vorher noch verletzt war.

Der Trainingsleiter beachtet, dass jede Erwärmung mit zunehmender Intensität durchgeführt wird und auch im letzten Teil, dem des individuellen Erwärmens, nicht abnimmt.

Es wird vorausgesetzt, dass das Turntraining in ausreichend erwärmten Räumen, nicht unter 20° C, durchgeführt wird, dennoch ist während der Erwärmung ausreichendes Trainingszeug unerlässlich.

Die Erwärmung vor Wettkämpfen ist besonders dann von der des Trainings abweichend, wenn die Zeit des Wettkampfes stark von der gewohnten Trainingszeit abweicht. Bei Wettkämpfen sollte jedoch der individuellen Erwärmung mehr Beachtung geschenkt werden, da die nervliche Belastung der einzelnen sehr unterschiedlich sein kann und auch noch von Wettkampf zu Wettkampf differiert. Hier kommt es auf die Erfahrung und das persönliche Geschick der Trainer an, ihre Schützlinge je nach Lage der Dinge anzuspornen oder zu bremsen, um die optimale Leistungsbereitschaft zu erzielen.

Aus: «Der Turnwart» NR. 4/68

Ehe du etwas behauptest,  
überzeuge dich erst genau.

## Ein Grund findet sich immer

Für den Arzt und besonders für den Sportarzt zeigt sich das Problem «Alkohol und Sport» einem speziellen Licht. Welcher Übungsleiter kennt nicht den plötzlichen Leistungsabfall vieler Aktiver, bei denen es zu einem unverhältnismässigen Ansteigen des Körpergewichts gekommen ist! In der Vorgeschichte dieser Gewichtszunahme spielt der Bierkonsum eine hervorragende Rolle. Man findet einen Grund zum Trinken als Trost nach jeder Niederlage wie in der Freude über einen Sieg. Ereignisse zum Feiern sucht und findet man immer. Da das Trinken zudem die Esslust und das Essen wiederum die Trinklust fördert, zeigt sich das Problem Alkohol und Sport für den Sportler und für alle für den Sport Verantwortlichen zunächst im Übergewicht und der dadurch zweifellos bedingten Leistungsverminderung.

In den Sportarten mit Gewichtsklassen kennt jeder die Gewichtsschwierigkeiten, bei denen — wie zunächst auch beim Bierkonsum — die Flüssigkeitsmenge als erstes einzuschränken ist. Da das Biertrinken immer durstiger macht, verliert auch ein Leistungssportler, der einmal zu trinken angefangen hat, schnell die Kontrolle über die ihm zuträgliche Flüssigkeitsmenge. Die immer wiederkehrende Alkoholwirkung führt zu einer Minderung seiner Denk- und Kritikfähigkeit. In schwereren und chronischen Fällen von Alkohol-Abusus wird er süchtig und asozial.

Dass die Trunksucht heute in allen Ländern mit höherem Lebensstandard, unabhängig von der Sozialstruktur, ein schweres und ernstes Problem darstellt, ist bekannt. Trunksucht und Alkoholmissbrauch beim Sportler steht mit dem Ethos einer gesunden Sportauffassung in so krassem Gegensatz, dass jeder Trunksüchtige und jeder chronische Alkoholiker, für den der Leistungssport ohnedies bald aufhört, die Bereiche des Sports, sei es als Übungsleiter und Vereinsvorsitzender, sei es als ein in sonst einer Form ehrenamtlich für den Sport Beauftragter und sei es schliesslich auch als randalierender Zuschauer, die sportliche Plattform möglichst bald verlassen sollte.

An dieser Stelle sei nicht nur auf die

grosse Bedeutung des Alkoholmissbrauchs für den Strassenverkehr, für die Struktur einer gesunden Familie und damit einer gesunden menschlichen Gemeinschaft, sondern vor allem auf die grosse Gefahr des Alkoholmissbrauchs für alle Leistungssportler, Männer, Frauen und Jugendliche in gleicher Weise, hingewiesen. Der Sport muss heute in seinen erzieherischen Möglichkeiten nicht selten das Versagen vieler Elternhäuser ersetzen. Im erzieherischen Versagen vieler Väter und Mütter spielt der Alkoholismus — leider auch bei den Frauen — eine nicht zu übersehende Rolle.

## Aufgabe für Jugendleiter

Erfreulicherweise drängen Kinder und Jugendliche in der Suche nach einem Halt, den sie zu Hause nicht finden, in Gemeinschaften ausserhalb ihres Elternhauses. Hier sind die Sportgremien in besonderer Weise berufen, durch vorbildliche Erziehung das Versagen der Eltern auszugleichen und in der Stärkung des Leistungsbewusstseins und damit der Gesundheit der die Sportgemeinschaft suchenden jungen Menschen eine volksgesundheitliche und gesundheitserzieherische Aufgabe ersten Ranges zu übernehmen. So versteht sich von selbst, dass besonders die zur Erziehung aufgerufenen Jugendleiter auch in der Lage sind, die ihnen anvertrauten Jugendlichen von Genussgiften fernzuhalten.

Ein Glas Cognac kann für einen lauwinenverschütteten oder im Hochgebirge verunglückten, dem Erfrieren nahen Skiläufer ebenso lebensrettend sein wie für einen aus See- und Wasser- not Geretteten. Ein Glas Wein kann auch einem aktiven Leistungssportler nicht nur Stimulans sein, sondern auch Entspannung und Freude vermitteln. Die Gefahr des Bierkonsums ist in unserem Lande wegen der Gewöhnung, der Regelmässigkeit und der im allgemeinen genossenen Menge weit grösser. Hier Einhalt zu gebieten ist für jeden nötig und wichtig, der an die Zukunft der sportlichen Entwicklung in unserem Lande und an die gesundheitsfördernde Kraft des Sports, besonders bei jungen heranwachsenden Leistungssportlern, glaubt und für sie wirkt.

DSB