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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 7

Artikel: Wenn einer eine Reise macht, so kann er was erzählen...

Autor: Gautschi, Arnold

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994152

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: 31.07.2025

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

3. Grundkenntnisse in den Hauptsportarten: Gymnastik, Schwimmen, Fussball, Basketball, Handball.

4. Sprachausbildung: deutsch, französisch.

5. Sportfächer.

Jede einzelne Gruppe bedeutet eine bestimmte Homogenität und Richtung.
Die Spezialisierung im eigenen Sportfach, bei der breite theoretisch/praktische Kenntnisse erworben werden sollen, stehen unter der Leitung bestens qualifizierter Fachleute, welche in der Praxis als Trainer höchsten Niveaus arbeiten. Das Erlernte wird mittels Kontrollprüfungen, verlangte Einhaltung der vorgelegten Aufgaben, Zwischenprüfungen und schlussendlich Endprüfungen systematisch überwacht. Ich zweifle nicht daran, dass dieser Lehrgang zum erwarteten Ziel führt: Der Trainer soll lernen selbständig zu arbeiten, damit er sich später in der Theorie und Praxis auch zurecht findet.

Sportlehrer als Fussballtrainer der Zukunft

«Der Trainer alter Prägung, der sich seine Kenntnisse fast ausschliesslich aus der eigenen Erfahrung geholt und fast nichts dazu gelernt hat, wird immer mehr verschwinden». Dies ist die Meinung von Karl Rappan im «Sport». «Natürlich sind», so stellt Rappan weiter fest, «eigene spielerische Erfahrungen und solche als Trainer auch in Zukunft sehr wichtig — aber nur, wenn sie durch das Wissen um die neuesten Errungenschaften bereichert sind! Je mehr sich der Fussball zum athletischen Lauf- und Kampfspiel entwickelt, desto mehr kommt der künstlerische Schönheitsfussball zum Verschwinden. Der Fussball-Athlet kommt zum Zuge, und dieser wird Hilfestellungen aus dem Bereiche der Betreuung in all seinen Sparten viel mehr nötig haben, als es in früheren Zeiten bei den grossen Könnern der Fall war.»

Wenn einer eine Reise macht, so kann er was erzählen...

Arnold Gautschi, Luzern

Nein, es waren keine Traumreisen in die weite Welt, welche von Ernst Hunziker, dem Disziplinchef unserer Speerwerfer, sowie von Edy Hubacher, unserem Wurfspezialisten, kürzlich unternommen wurden. Mit der grosszügigen Hilfe des NKES konnten die beiden Leichtathleten an Ausbildungskursen des deutschen Leichtathletikverbandes teilnehmen, Ernst Hunziker am Zusammenzug der Speerwerfer in Heidelberg und Edy Hubacher an einer Trainingswoche in der gleichen Stadt. Wir haben mit grossem Interesse ihre Rapporte studiert und etliche Einzelheiten noch persönlich erfahren.

Nehmen wir die Ausführungen von Ernst Hunziker an die Spitze. Für die Aufnahme in das Spitzenkader des DLV wird die Erfüllung einer Limite verlangt. Sie beträgt nicht weniger als 75 m. Die Aufnahme ins Kader muss schwer erkämpft werden, da viele Athleten nachdrängen.

Um in den Genuss der diversen Vergünstigungen zu kommen, muss der Athlet im Kader verbleiben können. Das ist ihm aber bei der ständigen Konkurrenz nur mit einem überdurchschnittlichen Trainingswillen und einer überdimensionierten Trainingsintensität möglich. Kein Wunder, dass nur 9 Mann den recht harten Anforderungen genügten. Dazu kamen acht Nachwuchsathleten, denen eine Limite von 68 m gesetzt war. Sie arbeiteten am gleichen Kurs, indes mit einem eigenen Disziplinchef. Schliesslich waren auch noch zwei Damen anwesend.

Technisch handelte es sich um die Schulung des Übergangs vom eigentlichen Wintertraining auf die Frühjahrsperiode.

Verfolgen wir die Trainingsarbeit in den Einzelheiten. Da wird überaus grossen Wert auf grösstmögliche Beweglichkeit, also auf intensive Gymnastik gelegt. Die Gewichtsarbeit basiert auf Höchstgewichten, aufgelockert mit Übungen für die Schnellkraft. Als Aufwärmearbeit wurde Baskettball gespielt. Es folgten ein paar Runden Einlaufen, dann Rolle vorwärts / Rolle rückwärts / Aufstossen, ein Hindernislauf mit drei Schwedenkasten und vor der eigentlichen Gymnastik einige Starts über 30 m.

Die Arbeit im Freien bestand zunächst in der Feinschulung des technischen Einsatzes:

— Marschieren, Speerrücknahme

— Laufen, Speerrücknahme

— Strichwürfe ohne Krafteinsatz

— Bogenwürfe ohne Krafteinsatz.

Das Hauptaugenmerk wurde auf die gerade Speerführung gelegt. Ab einer Kunststoffmatte wurde anschliessend geworfen. Schliesslich liess man sich den «Dessert» in Form des Gewichtstrainings servieren:

— Bankdrücken mit Höchstgewichten (130 kg)

— Reissen

— Rückenlage auf der Bank, Arme rw. senken bis auf den Boden.

— Mit möglichst gestreckten Armen und Gewichtsbelastung Körper hochstrecken bis zum Sitz.

Und dann machte die Gruppe etwas, was noch vor wenigen Jahren als schlechthin unmöglich galt:

Man begab sich zum Schwimmen. Der zweite Trainingstag wurde ähnlich gestaltet, doch wurde individueller gearbeitet. Die Einzelkontrolle war Haupttraktandum. Abgeschlossen wurde der Zusammenzug mit gemeinsamer Sauna.

Edy Hubacher seinerseits fasste seine Beobachtungen in ein paar konzentrierten Hinweisen zusammen:

— Es wäre wünschenswert, täglich zweimal trainieren zu können.

— Das Gewichtstraining der deutschen Werfer ist viel, viel härter und vor allem intensiver.

— Der technischen Schulung wird grosse Bedeutung zugemessen. Stoss für Stoss wird peinlich genau analysiert und besprochen.

— Es trainieren immer eine Anzahl gleichwertiger Athleten zusammen. Damit ist eine gesunde Rivalität festzustellen, die auf den Trainingseinsatz sehr positiv wirkt. (Diese Feststellung haben wir in unsern eigenen Kadern auch gemacht).

— Schwimmen in einem gut geheizten Bassin wirkt nach einem harten Training Wunder.

— Grösste Aufmerksamkeit wird auch der Ernährung geschenkt. Die «Top-Athleten» erhalten im Monat für ca. 300 DM Fleischzulagen. So können sie auch ihr Gewicht halten.

Edy Hubacher war auch begeistert von den Gewichtskellern und Anlagen im modernen Heidelberger Sportinstitut, doch bemerkte er, dass seine Hausanlagen, welche sehr einfach sind, den nämlichen Zweck ebenfalls erfüllen. Man muss nur Eisen zur Verfügung haben und es auch brauchen!

Hoffen wir, dass noch weitere Kameraden Erfahrungen anderer Länder studieren dürfen. Für das Ausstreuen unter einen möglichst weiten Kreis werden die Leichtathleten sicher gerne besorgt sein.

Die eigentliche Gymnastik wurde durch Medizinballübungen unterbrochen. Sie begann mit Armkreisen während längerer Zeit und hatte dann folgende Übungen:

— Grätschstellung: Rumpfwippen zum linken Fuss, zur Mitte, zum rechten Fuss und nach grossem Armschwingen seitwärts hoch wieder beginnen.

— Ausgiebiges Rumpfkreisschwingen nach beiden Richtungen.

— Grosses und kleines Armkreisen im Wechsel.

— Radschlagen.

— Handstand: senken und ausstrekken.

— Kniestand: Bein nach hinten ausschlagen mit Betonung der Kreuzhaltung.

— Rückenlage: Schnelles Aufrichten des Oberkörpers zum Sitz und wippen vw.

Medizinballübungen

(immer 10 Wiederholungen)
Werfen gegen die Wand, beidarmig:

— aus der Ausfallstellung;

— rückwärts über den Kopf;

— aus Bauchlage;

— aus Rückenlage mit Füssen hinter dem Kopf (Rolle vw.);

— aus Grätschstellung: kurzes, schnelles Schlagen;

— aus Anlauf.

Alle Übungen zielten auf eine Kräftigung des Rumpfes. (Rumpfschleuder). Die ganze Serie wurde dreimal wiederholt.

Die weitern Gymnastikübungen bestanden aus:

— Bauchschlag: Ein gestreckter Arm schlägt abwechselnd nach oben (nicht seitlich);

— Hürdensitz: Oberkörper nach rückwärts legen, dann nach vorne wippen;

— Rolle vw. / Rolle rw.;

— Partnerübungen: Rücken an Rükken, Arme gestreckt

a) Ausfall, Partner in Kreuzlage ziehen;
b) Partner nach oben ziehen (aufladen).

Schliesslich warf man mit dem Wurfarm noch ausgiebig den Medizinball gegen die Wand (auch mit Hüpfen auf dem linken Bein, Rechtshänder).

So wie Tartan und andere Kunststoffe die Leichtathletik revolutionierten und die Aschenbahnen zu verdrängen beginnen, könnte eine andere Erfindung auch den Fussballsport verändern. Eine amerikanische Firma hat den künstlichen Rasen entwickelt. Wenn dieser hält, was sich die Hersteller versprechen, wird es in absehbarer Zeit keine Schlammschlachten mehr geben, kaum mehr Spielausfälle, weniger Terminschwierigkeiten und keine Toto-Resultatsauslosungen.

Überall wird annähernd unter gleichen Bedingungen gespielt werden und dem Zufall sind Tür und Tor geschlossen! Sogar das Thema Winterpause könnte nach neuen Gesichtspunkten behandelt werden.

Der «Monsantos Astro Turf»

besteht aus grasähnlichen, eng aneinandergefügten Nylonblättern. Dieser «Rasenteppich» wird auf einen glatten Unterboden verlegt. Die bisher besten Erfahrungen wurden mit Asphalt gemacht. Die Ausstattung eines Stadions mit diesem Kunststoffprodukt kostet etwa eine Million. Die Summe scheint nur hoch. Bedenkt man aber was die Neuansaat eines Rasens kostet und was für dessen Pflege an personellem, Zeit- und Geldaufwand nötig ist, so ist der synthetische Spielteppich billiger. Er braucht nicht gewartet zu werden und seine Hersteller garantieren mindestens zehnjährige Haltbarkeit.

Die Amerikaner sind mit ihrem neuen Produkt längst aus der Entwicklungsphase heraus. Sie haben Fussballfelder in Alabama, Wisconsin, Tennessee und Michigan damit ausgestattet,

auch Golf- und Tennisplätze

mit ihrem «Kunstrasen» versehen. Alle, die ihn benutzt haben, sind des Lobes voll. Sie empfinden nicht nur die Witterungsunabhängigkeit als grossen Vorteil.