

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 2

Rubrik: Die Goldmedaillengewinnerin des OS 1968 : Vioria Viscopoleanu

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

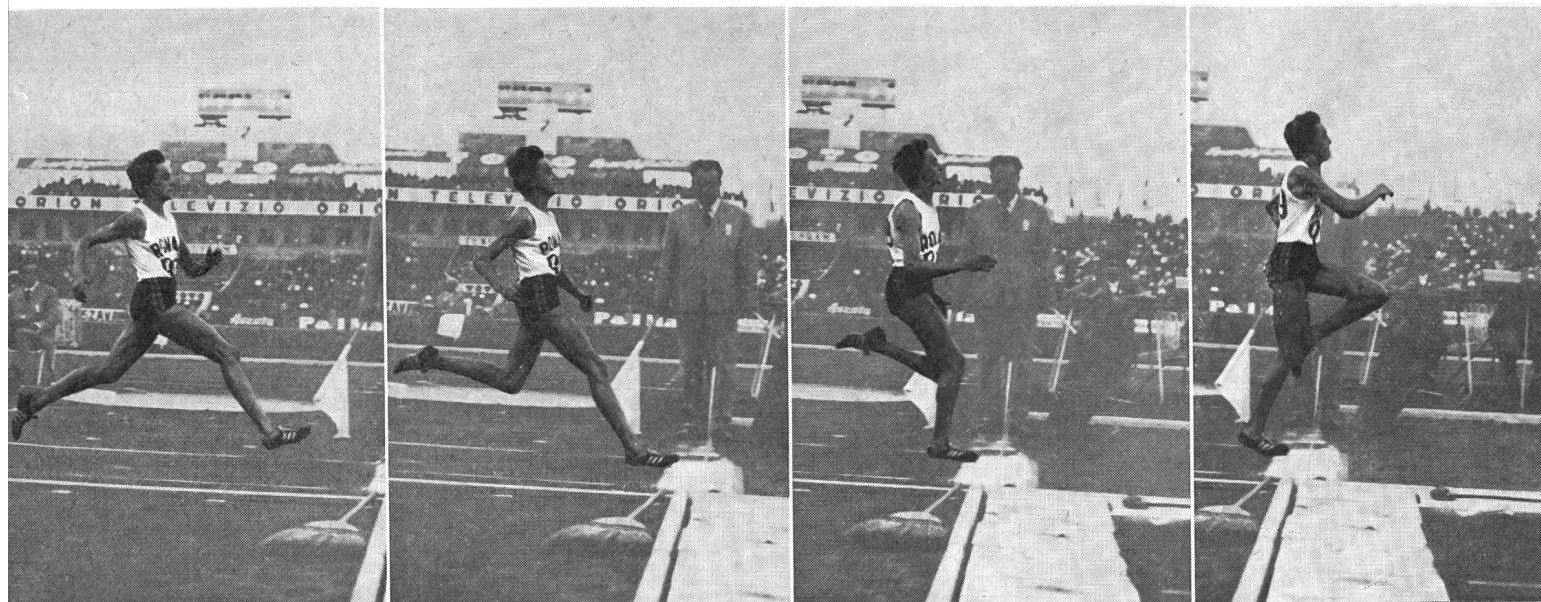
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



1

2

3

4

Die Goldmedaillengewinnerin der OS 1968, Vioria Viscopoleanu

Die Rumänin, welche hier bei ihrem damaligen Weltrekordsprung von 6,82 m aufgenommen wurde, ist 1939 geboren, 1,65 m gross und wiegt 50 kg. Sie sprintet die 100 m in 12 Sekunden und wird als sehr trainingsfreudig geschildert.

Uns kann vor allem die ungemein harte Hantelarbeit in der Vorbereitungszeit der Wettkampfsaison interessieren. Wir haben hier stichwortartig einige Elemente festgehalten.

Aufwärmen mit 20-kg-Hantel.

Tiefkniebeugen: 5 X 50 kg, 5 X 45 kg, 3 X 55 kg, 2 X 65 kg, 1 X 75 kg, 1 X 85 kg, 2 X 55 kg, 4 X 45 kg, 5 X 35 kg.

Halbkniebeugen: 5 X 65 kg, 5 X 85 kg, 5 X 85 kg, 5 X 65 kg, 5 X 45 kg.

Heben und Senken der Fersen mit Hantelbelastung: 40 X 55 kg, 40 X 25 kg, 40 X 25 kg.

Strecksprünge mit Halbkniebeuge: 10 X 55 kg, 10 X 45 kg, 10 X 45 kg.

Wechselsprünge auf der Stelle: 4 Serien 50 X 50 kg, 2 Serien 50 X 25 kg.

Sprünge auf einem Bein mit Viertelkniebeuge: 4 Serien 10 X 10 kg.

Schrittsprünge: 5 X 20.

Bauchmuskelübungen mit Gewichtsschuhen.

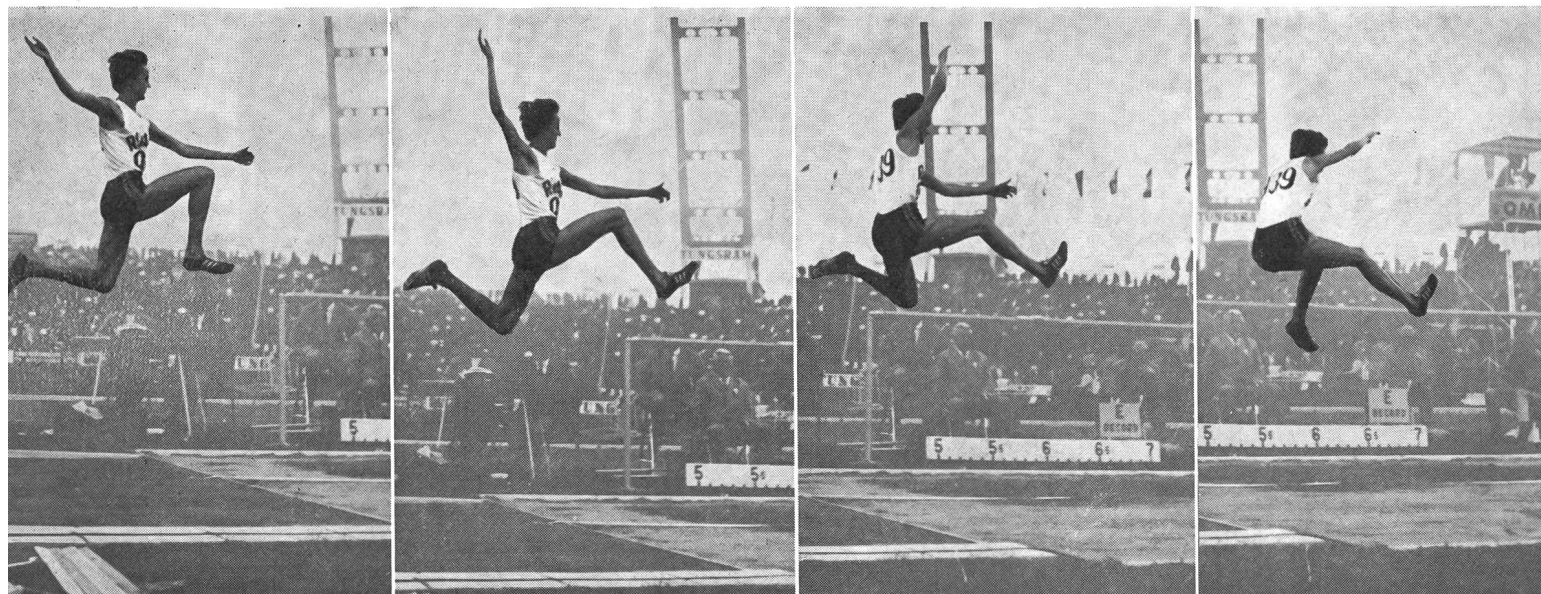
Strecksprünge mit Sandsack.

9

10

11

12





5

6

7

8

In der Wettkampfperiode macht sie anscheinend keine Gewichtsarbeit, sondern beschränkt sich auf Gymnastik, Sprints über 80 m, 50 m, Steigerungsläufe, Absprungübungen mit zahlenmässig verschiedenen Anlaufschritten, Landeübungen, Fussgelenkarbeit, Dreisprünge aus dem Stand.

Man beachte bei diesem «Hitch-Kick»-Sprung das aufrechte Tragen des Rumpfes, das leichte Zurücklehnen im letzten Schritt, das flüchtige Aufsetzen des Fusses auf der Ferse (ohne zu stemmen) und die hohe Haltung des Kopfes. Vor der Landung versuchte die Springerin die Beine möglichst weit

nach vorne zu bringen, also die Parallelität mit dem Boden selbst anzustreben. Es geht wie beim Zusammenklappen eines Messers: Die Beine streben nach oben, der Rumpf als nötige Gegenbewegung nach unten.

Uns schien es angebracht, wieder einmal aufzuzeigen, welche ungeheure Trainingsbelastung die Springerin auf sich nahm, um zu olympischem Gold zu kommen. Olympische Trauben hängen wahrlich hoch.

Bildreihe: Elfriede Nett. Text: Arnold Gautschi

3

14

15

16

