

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 3

Artikel: Zwecksgymnastik für Sprinter

Autor: Grasser, Manfred

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994638>

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: 01.05.2026

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



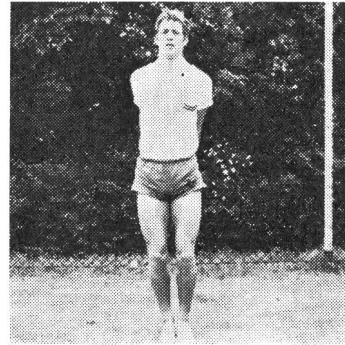
Es ist bekannt, dass eine Überdosis an Gymnastik die Haltlosigkeit der Bänder und Gelenke fördern kann, die ihren Gipfel in akrobatischen «Verrenkungen» erreicht. Solch eine Übungswirkung wäre selbstverständlich für die Beweglichkeit eines Läufers verfehlt. Das Gegenteil ist aufgrund zu geringer oder unzulänglicher Gymnastik eine den Lauf hemmende Unbeweglichkeit, die vor allem häufig bei jungen Sprintern anzutreffen ist.

Die Muskulatur des Sprinters muss enorm schnelle Kontraktionen durchführen. Ein Muskel ist jedoch nur dann in der Lage, optimal schnell zu arbeiten, zu kontrahieren, wenn er auch sehr entspannungsfähig ist. Die Entspannungsfähigkeit wird mittels einer verstärkten Dehnung ausgebildet.

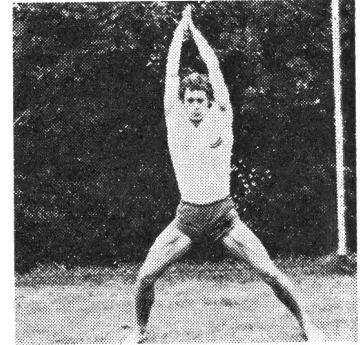
Eine zweckmässig betriebene Gymnastik fördert neben diesem Entspannungs-Effekt die für den Lauf so notwendige Gelenkfreiheit (Hüfte! – langer Schritt), den dynamischen und statischen Kraftzuwachs, die Widerstandsfähigkeit des Muskels und somit die überaus wichtige Minderung der Verletzungsanfälligkeit. Zusammenfassend bedeutet eine Zweckgymnastik für Sprinter:

1. Allgemeine Lockerung des gesamten Bewegungsapparates
2. Kontraktions- und Entspannungsfähigkeit bestimmter Muskelgruppen (Rumpf, Beine)
3. Beweglichmachung und «Gelenkfreiheit», vor allem der Hüfte, ausserdem: Schultergürtel, Knie- und Fussgelenke
4. Kraftzuwachs bestimmter Muskelgruppen; dynamisch, statisch, lokale Muskelausdauer (Rumpf, Beine)
5. Muskel-Widerstandsfähigkeit, vor allem der Oberschenkelrückseite (dadurch verletzungsunanfälliger)

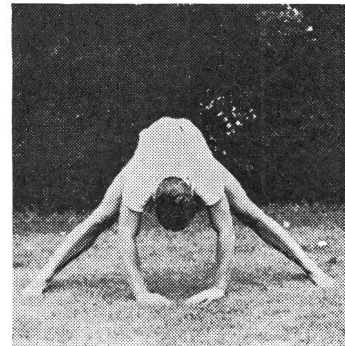
6. Allgemeine Kondition



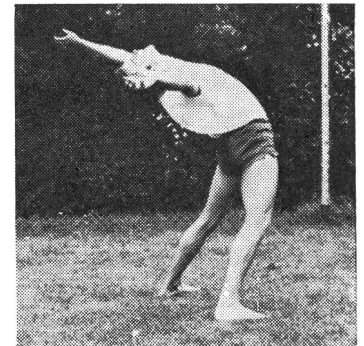
1a



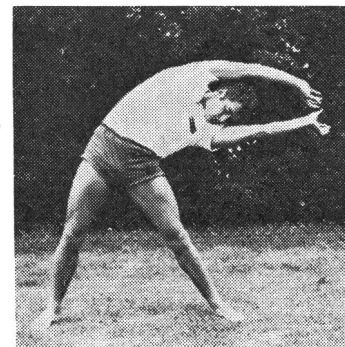
1b



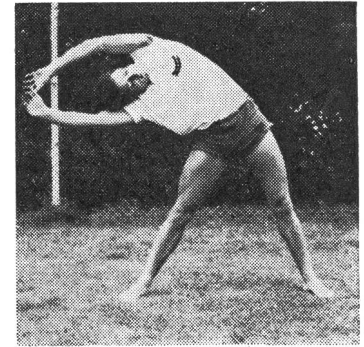
2a



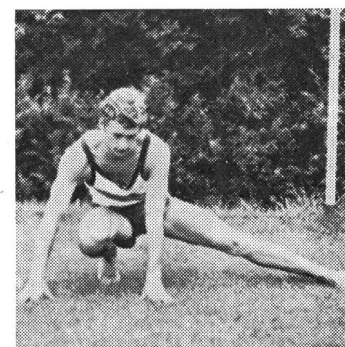
2b



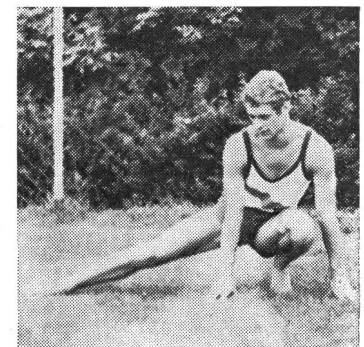
2c



2d



3a



3b

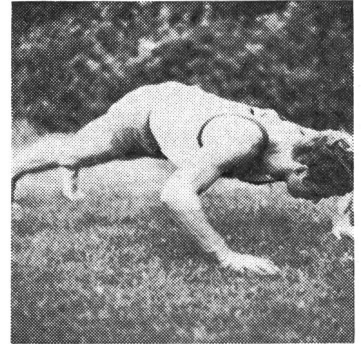
Manfred Grasser

Zweckgymnastik für Sprinter *

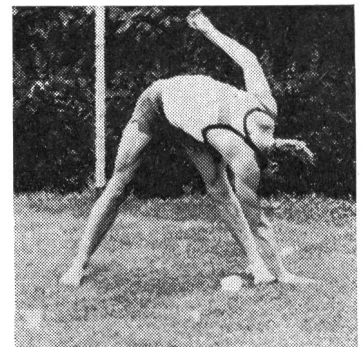
Die Frage, ob ein Sprinter über normale Lockerungs- und Dehnungsübungen hinaus ein regelrechtes Gymnastik-Programm betreiben soll, wird immer wieder gestellt. Die vielverbreitete ablehnende Haltung gegenüber einer gezielten Zweckgymnastik ist nicht sehr überzeugend. Erinnert sei in diesem Zusammenhang an Klasse-Hürdenläufer – mit extremer Beweglichkeit! –, die gerade durch ihre Eigenschaften (unter anderem Hüftgelenkigkeit) auch hervorragende Sprinter sind (1970 war in der Bundesrepublik ein Hürdler auch bester 100-m-Läufer). Das soll nicht bedeuten, dass eine Zweckgymnastik das Geheimrezept für Kurzstreckenläufer sei, sie sollte lediglich ein fester Bestandteil im Gesamttraining sein.

* Aus: Praxis der Leibesübungen, 11/70

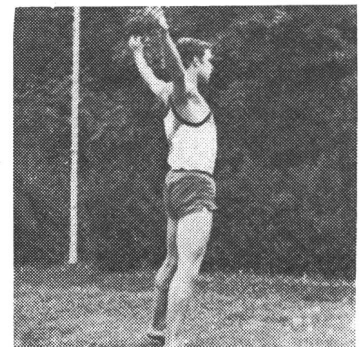
Übung	Wirksamkeit	Abb.	Nov. bis Mitte Dez.	Mitte Dez. bis Jan.	Februar bis März	April bis Mai
1. «Hampelmann»	Schulterlockerung Hüftlockerung Fussgelenkkräftigung	1 a, b	30	40	50	30
2. Rumpfbeugen (Grätschstellung) vorwärts rückwärts links seitwärts rechts seitwärts	Rumpfdéhnung Hüftdéhnung	2 a-d	je 60 sec	→	→	→
3. Ausfallschritt seitwärts Wechselschaukeln	Hüftdéhnung Oberschenkeldehnung	3 a, b	10 x langs. 10 x m. Nachwip. 10 x schnell			
4. Schnelle Liegestütze	Schultergürtelkräftigung Armkräftigung	4	4 x je 4	6 x je 4	8 x je 4	5 x je 4
5. Rumpfdrehbeugen: rechte Hand zum linken Fuss – Hoch-rück-Schlagen	Rumpfdéhnung -kräftigung	5 a-c	je 10	je 15	je 20	je 10
6. Lockerndes gesteigertes Bein-seitschwingen	Hüftlockerung	6 a, b	je 10	je 20	je 20	je 10
7. Rückenlage: 3 x schnelle Rumpfbeuge vorwärts (Stirn zum Knie), Hände Nackenhalte, dann 45-Grad-Winkelhalte	Rumpfkraftigung	7 a-c	3 x 20 sec	4 x 25 sec	5 x 30 sec	3 x 30 sec
8. Wechsel-Längsspagat neben den aufgestützten Händen	Hüftdéhnung Oberschenkeldehnung	8	je 10	je 15	je 20	je 10
9. Bauchschaukel	Rumpfkraftigung -dehnung	9 a, b	10	15	20	10
10. Schnelle Rumpfbeuge vorwärts (Laufstellung) – hohes Rückfedern (Ballenstand) – Kniebeuge – hohes Rückfedern	Rumpfdéhnung Schulterdehnung Oberschenkelkräftigung	10 a-c	je 10	je 20	je 25	je 15
11. Übung 1 oder 6						
12. Schulterstand (Kerze) weites Wechselspreizen oder -scheren	Hüftdéhnung Oberschenkeldehnung	11	je 10	je 15	je 20	je 10
13. Grätschstand oder Beine überkreuzen: 4 x schnelles Rumpfbeugen vorwärts aus Winkelstand, dann langsam hohes Aufrichten (Ballenstand)	Rumpfkraftigung -dehnung		5 x 4	10 x 4	15 x 4	5 x 4
14. Einbein-Fersensitz, anderes Bein gestreckt vor – Rumpfbeugen vorwärts	Rumpfdéhnung Oberschenkeldehnung -kräftigung	12	je 10	je 15	je 15	je 10
15. Rückenlage: schnelles Rückführen der Beine, li (re) neben Kopf (30 cm) mit Fussspitzen aufsetzen – wieder Ausgangsstellung	Rumpfkraftigung	13 a, b	je 5	je 10	je 15	je 5
16. Übung 1 oder 6						
17. Schnelle Hürden-Wechselsitze	Hüftdéhnung Oberschenkeldehnung -kräftigung	14 a-c	10	15	20	10
18. «Taschenmesser»	Rumpfkraftigung	15	10	15	20	20
19. Ein Bein gestreckt rückschlagen – dann Unterschenkel ans Gesäss schlagen	Oberschenkeldehnung	16 a, b	je 10	je 15	je 20	je 10
20. Weiter Ausfallschritt vorwärts – schnelles Drehen um 180 Grad (Nachwippen)	Hüftdéhnung Oberschenkeldehnung	17 a, b	je 10	je 15	je 20	je 10
21. Übung 1 oder 6						
22. Grätsch- oder Hürdensitz: Rumpfbeuge vorwärts mit Nachwippen – hohes Rückfedern mit Nachwippen	Rumpfdéhnung Hüftdéhnung Schulterdehnung	18 a, b	je 10	je 15	je 20	je 10
23. Schwingendes Bein-vor-hoch-runter-Schlagen (erst Knie voraus, dann Unterschenkel vorpeitschen, dann Bein gestreckt runterschlagen). Stand auf anderem Bein (hüpfend)	Hüftlockerung Oberschenkelkräftigung Kniegelenklockerung	19 a-c	je 10	je 15	je 20	je 10
24. Schlusstand, Hüpfen auf Ballen, Fersen zeigen nach li. u. re. (90°), Arme schwingen entgegen	Rumpfkraftigung Hüftlockerung (Verwirrung)	20	20 sec	30 sec	40 sec	20 sec
25. Stand einbeinig: Beinachterschwingen	Hüftdéhnung -lockerung	21	je 10	je 15	je 20	je 10



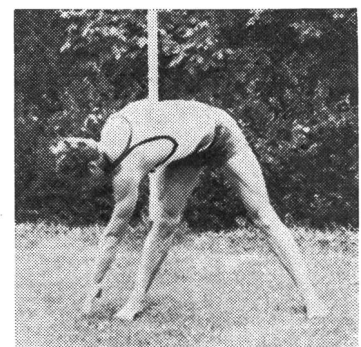
4



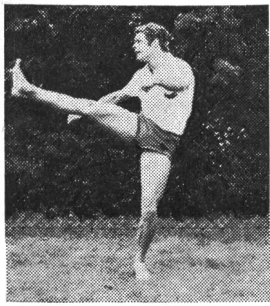
5a



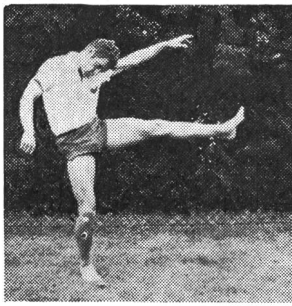
5b



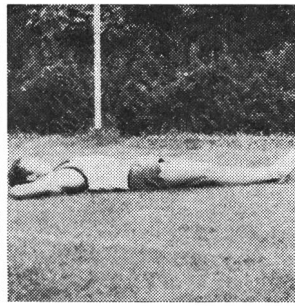
5c



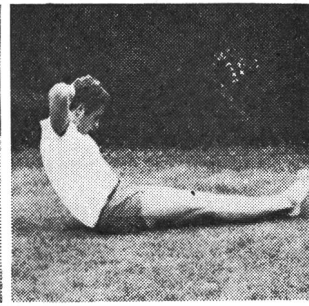
6a



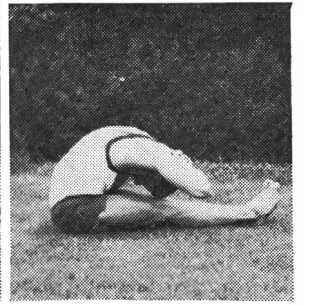
6b



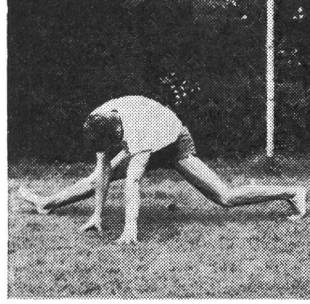
7a



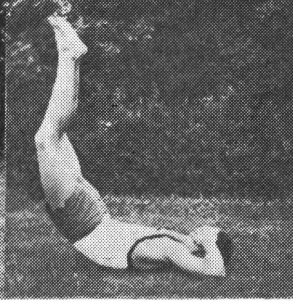
7b



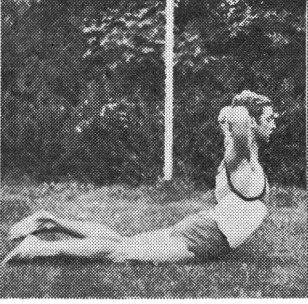
7c



8



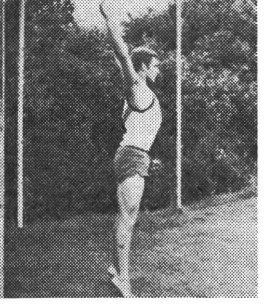
9a



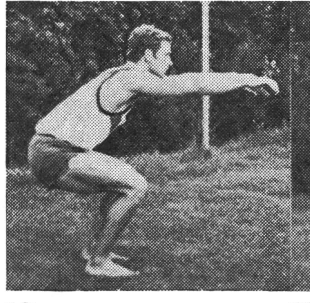
9b



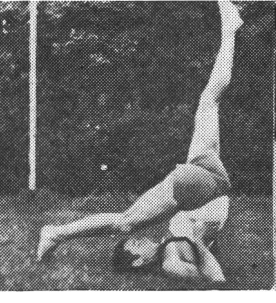
10a



10b



10c



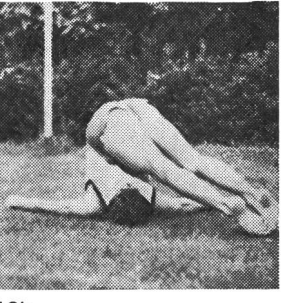
11



12



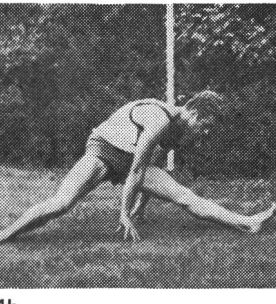
13a



13b



14a



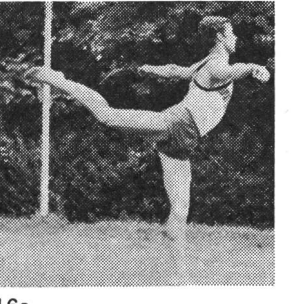
14b



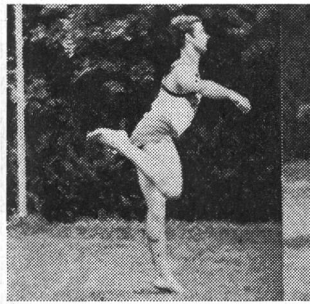
14c



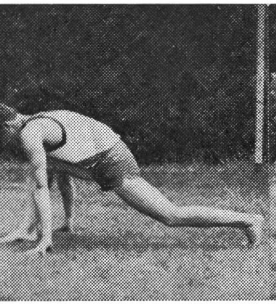
15



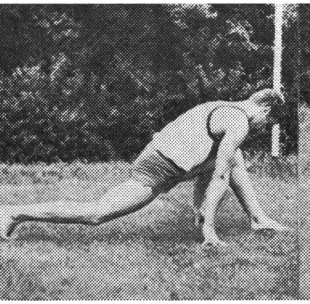
16a



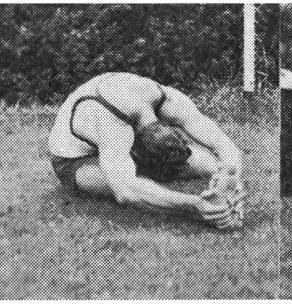
16b



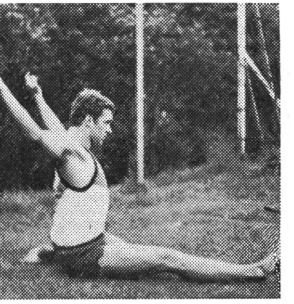
17a



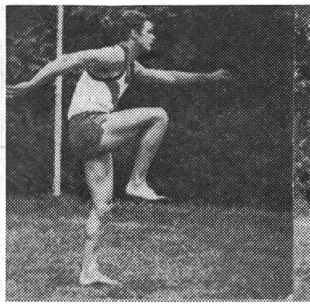
17b



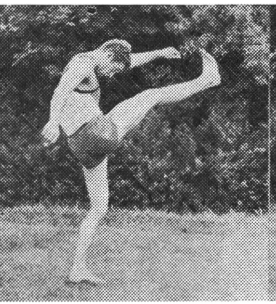
18a



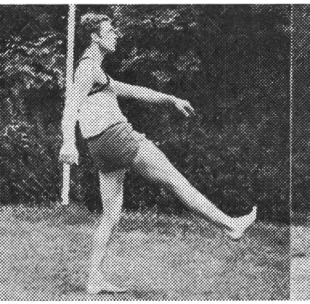
18b



19a



19b



19c



20



21