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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 9

Artikel: Fitness-Parcours : zwei weitere Modelfälle

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994681

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: 09.12.2025

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

JUGEND UND SPORT

Fachzeitschrift
für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen (Schweiz)

28. Jahrgang September 1971 Nummer 9

Fitness-Parcours – Zwei weitere Modellfälle

Der holländische Trimparcours

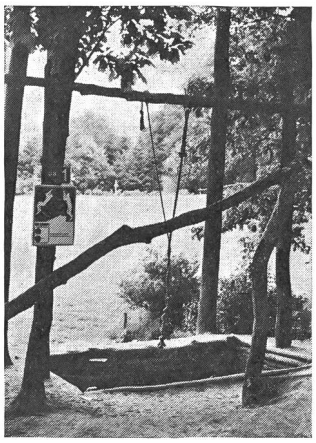
Bild und Text: Marcel Meier

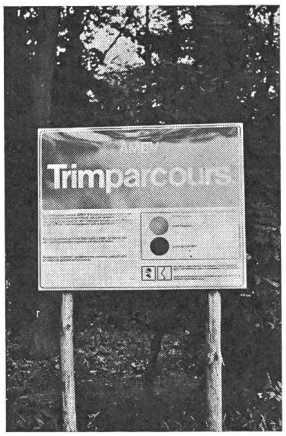
Am südlichen Rand des weitläufigen Sportzentrums Papendal des Niederländischen Sportverbandes wurde auch ein Trimparcours gebaut. Die Trainingsstrecke, die nach dem Prinzip des Vita-Parcours zusammengestellt wurde, weist eine Reihe von Geräten mit Aufforderungscharakter auf. Reine Freiübungen enthält der holländische Parcours nur noch zwei (Vita-Parcours acht).

Über die Gestaltung eines Parcours sowie der verschiedenen Stationen wurde an der zweiten europäischen Trimkonferenz in Arnhem nach meinem Referat über «Freizeitanlagen und Fitnessparcours» eingehend diskutiert. Fazit:

1. Moderne Fitnessparcours sollten nur noch Geräte- und Übungsformen aufweisen, die eine bleibende Bewegungsmotivation (Bewegungsgenuss) anbieten. In Frage kommen hier Hangen, Klettern, Schwingen, Balancieren, Fliegen, Zielwerfen u. a.
2. Die Geräte müssen wenn möglich auch zu verschiedenartiger Benützung auffordern. Sobald Geräte und Einrichtungen nur einspurige Übungen und Leistungen zulassen, geht der Reiz weitgehend verloren.
3. Bewegungsabläufe sollen durch Installationen veranlasst werden. Der Aufforderungscharakter wird dadurch verstärkt.
4. Die Geräte sollten wenn immer möglich aus natürlichen Materialien erstellt werden. Der Benützer muss die Geräte gerne anfassen wollen. Sie müssen daher auch sauber, leicht pflegbar, griffig und warm sein und Verletzungsmöglichkeiten weitgehend ausschliessen.
5. Ein Fitnessparcours sollte wenn immer möglich durch eine 400 bis 1200 Meter lange Finnenbahn ergänzt werden. Die Finnenbahn kann als Einrespektiv Auslaufstrecke sowie für gezieltes Training für Ausdauer und allgemeines Stehvermögen verwendet werden.

Der holländische Trimparcours kommt diesen Forderungen bereits weitgehend nach. Die gegen zwei Kilometer messende Laufstrecke führt durch den Laubwald, über freies Gelände und zu zwei Dritteln durch niedere Fichtenschonungen. Der Boden ist mehrheitlich sandig und weich und ist daher «fussfreundlich». Nach Regenfällen gibt es keine morastigen Trampelwege. Die Topographie und die Fauna des Geländes wurden sehr gut ausgenützt. Das für das Kreislauftraining besonders ergiebige Hügellaufen wurde geschickt nach einer längeren Einlaufstrecke hineinkomponiert. Der Parcours kann von Gesundheitssportlern wie auch von Spitzenkönnern benutzt werden. Bei jeder Station sind auf Tafeln Wiederholungszahlen für die einzelnen Uebungen sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene angegeben.

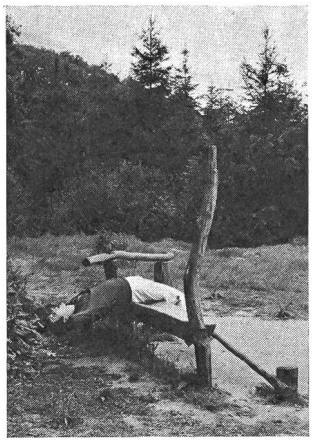


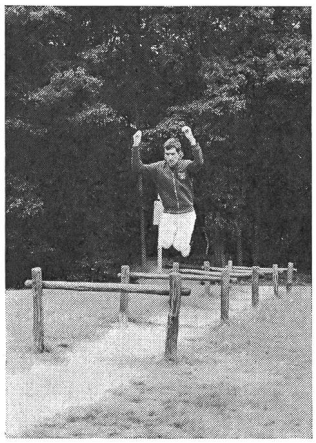


◀ Starttafel mit den Hinweisen über den Parcours

◀◀ Station 1:
Nach einer Einlaufstrecke kommt als Übung 1 das Schwingen über einen ca. 3 m breiten Graben. Die Seile sind vom näheren Rand her erreichbar.

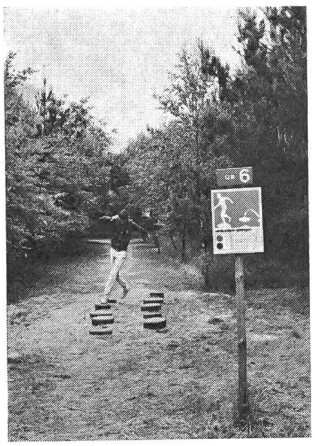
Station 5: ▶
Bauchmuskel- und Wirbelsäulenübungen.





Station 2:
Diese kleine Hürdenstrecke kann auf verschiedene Arten bewältigt werden. Länge 8,40 m, Zwischenraum 2,10 m, Höhe 80 cm.

Station 6:
Zick-zack-Springen. Zwischenraum von der linken zur rechten Reihe 85 cm, Höhe der Platten oder Pfosten 25 cm. Abstand von Platte zu Platte 1 m.
(Diese Übung ist nicht ungefährlich, wenn etwas Sand auf den glatten Flächen liegt.)



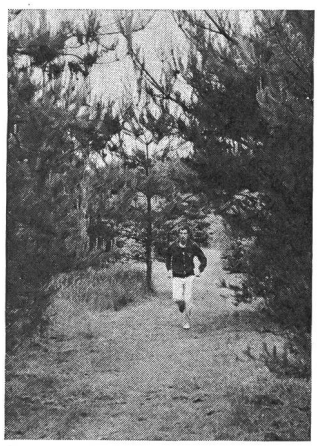
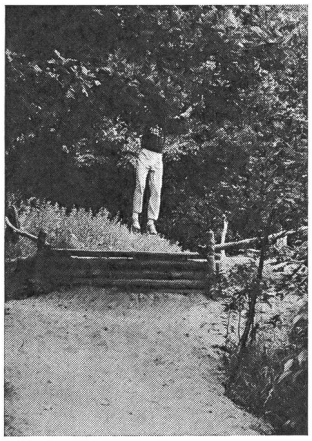
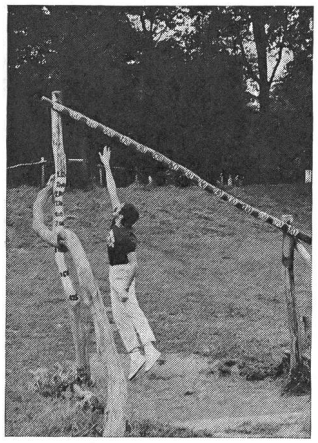


Bild 3:
Die Strecke führt durch lichte Fichtenschonungen.

Station 7:
Befreiendes Fliegen mit einem Tiefsprung in den Sand.



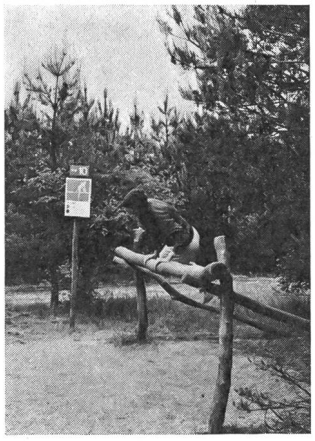


Station 4:
Hier kann die Sprungkraft getestet werden.

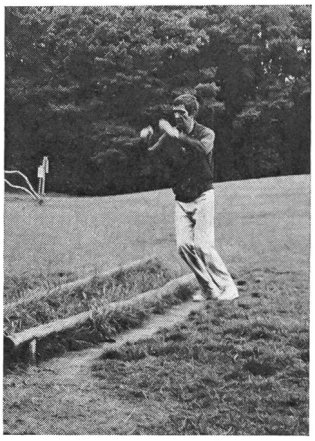
Station 8:
10 Pfosten zum Bockspringen oder Slalomlaufen. Höhe der Pfosten 1,05 bis 1,25 m.

Station 9:
Gleichgewicht auf Zickzack-Balken. Länge der Balken 2 bis 3 m.

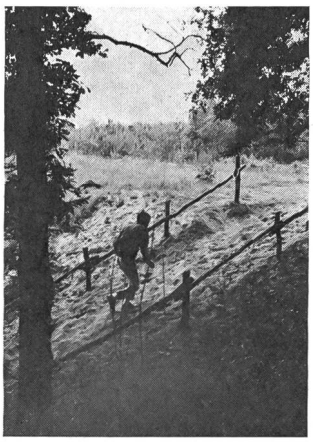
Station 13:
Beinschwingen links und rechts. Länge der Stange 2,70 m, Höhe 1 m.



Station 10:
Barriere zum Überspringen. Höhe des Querbalkens 1,05 bis 1,15 m.



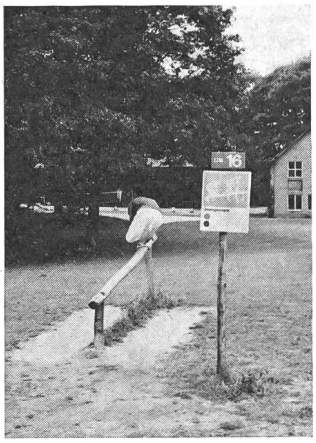
Station 14:
Hüpf- und Sprungbahn. Zwei Stangen zu 3 m Länge. Sie liegen 10 cm über dem Boden. Zwischenraum 20 cm.



Station 11:
Hügellauf im Sand.

Station 15:
Klimmreck in Sprunghöhe. Höhen: 1,80 und 2,30 m. Breite: 1,40 m.

Station 12:
Hindernisleiter mit Tiefsprung. Breite 2,60 m. Vordere Höhe 1,50 m. Länge der Seitenstangen 3 m. Zwischenraum zwischen den Stangen 50 cm. Anwendungsmöglichkeiten: Besteigen auf allen Vieren, Aufrecht gehen oder springen.



Station 16:
Stützsprünge. Balkenlänge 3 m. Senkrechte Balkenhöhe: 0,65 und 1,05 m.

Fitnessparcours «Lindberg»

Im Mai 1970 wurde in Winterthur eine neuartige Fitnessanlage eröffnet, deren Konzeption von W. Baumann, Turnlehrer an der Kantonalen Oberreal- und Lehramtsschule Winterthur ausgearbeitet wurde. Rund 600 Kantonsschüler haben in einem Grosseinsatz die erforderlichen Laufbahnen gebaut, das Forstamt der Stadt erstellte die verschiedenen Stationen, und Gönner aus Industrie und Gewerbe spendeten die notwendigen finanziellen Mittel. Es war eine Gemeinschaftsaktion im besten Sinne und mit nicht geringem Stolz trainieren jetzt Tausende von Fitnesshungrigen auf ihrem Parcours, der als ein ideales Modell für viele andere Orte gelten kann.

Der Fitnessparcours «Lindberg» ermöglicht allen Altersgruppen, ein ihnen adäquates Fitnesstraining zu beginnen, es sorgfältig aufzubauen und ein individuelles Fitnessziel anzusteuern. «Fit werden», «Fit sein» und «Fit bleiben» sind daher die Hauptprogramme dieser Anlage. Jeder Trainierende kann anhand einer einfachen Tabelle feststellen

a) welche Leistungen er sich zumuten kann

b) wann sein Organismus leistungsfähig genug ist

c) wie oft er trainieren muss, um in den Genuss des Fitseins zu kommen.

Eine detaillierte Anleitung mit dem Titel «Fit fürs Leben» erläutert zudem allgemeine Fitnessprobleme, erklärt die wichtigsten Trainingsregeln und beschreibt die verschiedenen Programme. Dieses Büchlein soll mithelfen, dass wirklich jedermann sein Fitnesstraining sinnvoll und zielgerichtet durchführen kann, um in der zur Verfügung stehenden Zeit die beste Wirkung zu erzielen und sich nicht nur etwas zu bewegen.

Richtige Instruktion ist eine entscheidende Voraussetzung für das Training.

Übungsanlage

Eine klare Konzeption und daher Trennung der verschiedenen Trainingsabsichten erleichtert ein zielstrebiges Trainieren. Es wurde deshalb darauf geachtet, dass die verschiedenen Bahnen von einander getrennt angelegt wurden, aber trotzdem kombiniert werden können. Als Kernstück des Parcours ist die Fitnessbahn zu betrachten, wobei weitere Anlagen je nach Bedürfnis angefügt werden können.

I. Grossmodell (Modell Winterthur), für Ortschaften mit mehr als 10 000 Einwohner

a) Einlaufstrecke 400 bis 600 Meter, Gymnastikbahn, die der körperlichen Vorbereitung für das Haupttraining dient.

b) Fitnessbahn 2400 Meter, Test- und Trainingsbahn mit sechs eingebauten Kraftstationen.

c) Finnenbahn 400 Meter, weiche, gelenkschonende Laufbahn, ausschliesslich für Kreislauftraining.

d) Hindernisbahn 2400 Meter, Trainingsbahn für Gruppen, Schulen und Vereine.

e) Kraftberg, zusätzliche Hochleistungsanlage für Wettkampfsportler.

f) Kinderspielplatz, als Tummel- und Warteplatz für Kinder, deren Eltern ein Training absolvieren.

II. Kleinmodell (Modell B), für Ortschaften mit weniger als 10 000 Einwohner

a) Einlaufstrecke, Länge variabel, aber nicht kürzer als 400 Meter. Oft kann der Anmarschweg entsprechend ausgebaut werden.

b) Kombination: Fitnessbahn/Finnenbahn, Länge 600 oder 800 Meter, d. h. ein Viertel oder ein Drittel der normalen Länge einer Fitnessbahn. Die sechs Kraftstationen sind am Rande der Finnenbahn verteilt und müssen auf den ersten 1200 Metern absolviert werden. Wer ein reines Kreislauftraining durchführen will, lässt die Stationen einfach aus.

Übersichtstafel am Startplatz.

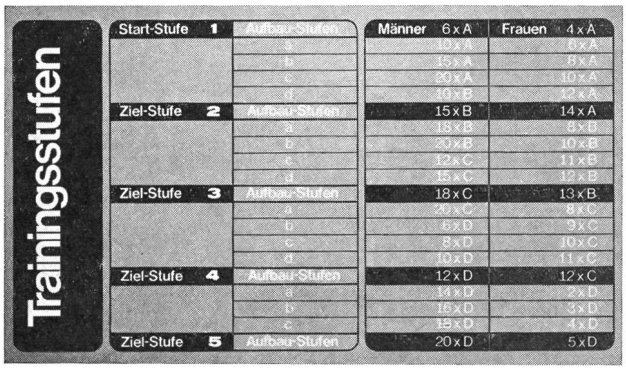
Hinweistafel am Startplatz.

Zwei Beispiele von der Einlaufstrecke:

Zwei Beispiele von der Fitnessbahn:

Kraftplatz Nr. 1:

Die Zielstufen entsprechen den verschiedenen Altersgruppen. Der Schwierigkeitsgrad der Übung ist mit Grossbuchstaben angegeben.

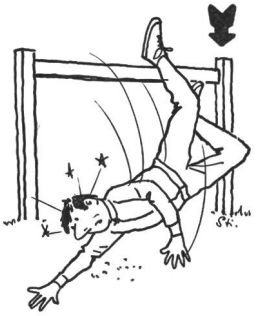


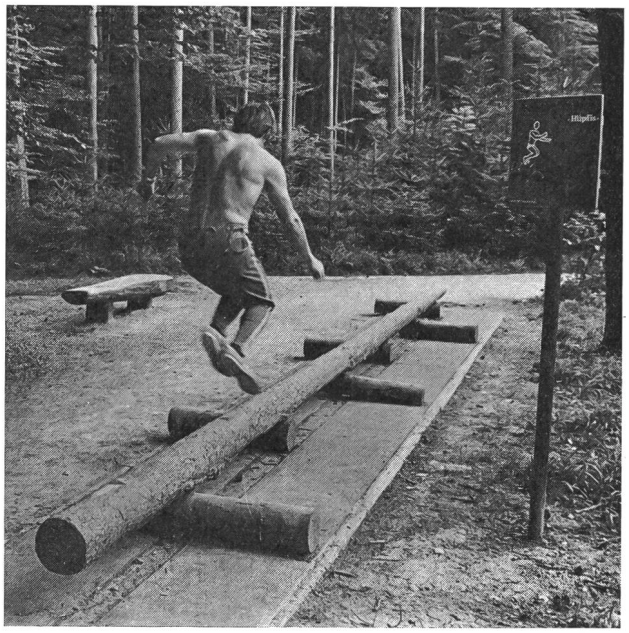
Trainingsstufen

		Männer	Frauen
Start-Stufe 1	Aufbau-Stufen	6 x A	4 x A
	a	10 x A	6 x A
	b	15 x A	8 x A
	c	20 x A	10 x A
	d	10 x B	12 x A
Ziel-Stufe 2	Aufbau-Stufen	15 x B	14 x A
	a	18 x B	8 x B
	b	20 x B	10 x B
	c	12 x C	11 x B
	d	15 x C	12 x B
Ziel-Stufe 3	Aufbau-Stufen	18 x C	13 x B
	a	20 x C	8 x C
	b	6 x D	9 x C
	c	8 x D	10 x C
	d	10 x D	11 x C
Ziel-Stufe 4	Aufbau-Stufen	12 x D	12 x C
	a	14 x D	2 x D
	b	16 x D	3 x D
	c	18 x D	4 x D
Ziel-Stufe 5	Aufbau-Stufen	20 x D	5 x D

Zwei Beispiele von der Hindernisbahn:
Ausschnitt aus der Anleitung zu dieser Hindernisgruppe:

Zur Technik:
Für das Überqueren der Hindernisse ist das Aufsetzen eines Fusses vorgesehen. Um ein seitliches Abrutschen zu vermeiden, wurden die Stützpfähle etwa fünf Zentimeter über den Querbalken geführt. Wenn Sie sich aber noch jung und rüstig fühlen, dürfen Sie auch ruhig eine Flanke riskieren, nur müssen Sie dann die oben erwähnten fünf Zentimeter auch noch einkalkulieren, sonst . . .





Bauliches und Konstruktives

Wer regelmässig trainiert — was sicher wünschenswert ist — hat Anspruch auf eine saubere, ansprechende und gut ausgebaute Anlage. Der Trainierende muss sich auf dem Fitnessparcours wohl fühlen und dazu gehören gute und gepflegte Bahnen und Geräte.

Der Linienführung wurde grösste Bedeutung zugemessen. Vorwiegend flaches oder leicht coupiertes Gelände wurde ausgesucht, in welches die Bahn in grossen Bogen hineingelegt wurde. Der schmale Weg schlängelt sich durch den Wald, ist deshalb kurzweilig und interessant. Nichts ist schlimmer für einen Läufer, als schnurgerade und monotone Waldstrassen. Um diesen wichtigen psychologischen Faktor berücksichtigen zu können, mussten zum grössten Teil neue Wege angelegt werden (Breite 1,50 m). Bestehende Waldwege wurden nur in die Konzeption einbezogen, sofern sie den obigen Ansprüchen genügten. Der Winterthurer Parcours hat nicht zuletzt wegen seiner Linienführung ein dermassen grosses Echo gefunden.

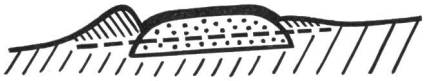
Geräte und Tafeln wurden nach Zweckmässigkeit, Stabilität und Ansprechbarkeit ausgewählt. Wo Holz sinnvoll war, wurde es verwendet, sonst aber dem rostfreien Metall den Vorzug gegeben. Die Kraftstationen der Fitnessbahn wurden so gewählt und ausgebaut, dass eine möglichst korrekte Ausführung der Übung erzwungen wird, da erst bei exakter Übungsausführung es auch sinnvoll ist, genaue Trainings-Anforderungen zu stellen.

Querschnitt der Bahnen

a) Fitnessbahn (150 cm breit)

b) Finnenbahn

Siehe Magglinger Unterlagen. Die Bahnbreite sollte aber mindestens 120 cm betragen. (Gilt vor allem bei Modell B.)



aufgeschüttete Erde

Kies (25 cm)

Sand (ca. 1 cm)

Fitnessbahn:

Finnenbahn:

Diese zwei Ausschnitte vom Parcours zeigen deutlich, wie sich die Laufbahnen um die Bäume herumschlängeln und so dem Läufer das Gefühl vermitteln, quer durch den Wald zu laufen.

Allgemeines

Der Fitnessparcours «Lindberg» war eigentlich als einmalige und reine Hausanlage geplant und ausgeführt worden, wobei von Anfang an eine gewisse Perfektion angestrebt wurde. Dass diese Überlegung richtig war, zeigt die gute Aufnahme in Fachkreisen (ETS, SLL) sowie Presse und Bevölkerung. Die Nachfrage ist ausserordentlich gross.

Um nun auch andern Gemeinden eine möglichst genaue Kopie der Anlage zu gestatten, hat sich eine Sportgerätefirma bereit erklärt, das ganze Sortiment Geräte und Tafeln in ihre Produktion aufzunehmen. Für Interessenten wurde eine ausführliche Dokumentation mit Photos, Plänen und Anleitungen zusammengestellt.

Bezugsadresse: W. Baumann, Gladiolenstrasse 15, 8472 Seuzach.

Da der Linienführung grösste Aufmerksamkeit geschenkt werden soll, empfiehlt es sich aber trotzdem, die Winterthurer Anlage persönlich zu besichtigen.

Das Trainingsbüchlein «Fit fürs Leben» ist im Gemsberg-Verlag Winterthur erschienen und könnte ohne grosse Änderungen als Neuauflage auch für andere Orte herausgegeben werden. Diese Anleitung ist ein unentbehrlicher Bestandteil des Parcours und gehört dazu wie Tafeln und Geräte, denn die Erfahrung hat gezeigt, dass die meisten Benützer eine sorgfältige Instruktion schätzen. Das Büchlein übernimmt die Funktion des persönlichen Trainers und Beraters.

bm.

Aufklärung in der Presse

Beispiel:

Fitnessparcours «Lindberg»

Die Laufbahnen wurden für Läufer gebaut und sollten nur zum Laufen benützt werden.
Hund und Pferde gehören so wenig auf den Parcours wie Velos und Kinderwagen.
Für gemütliche Spaziergänger bestehen genügend andere Wege im Lindbergwald.

Wünschbares Prinzip:

Auf dem Fitnessparcours trifft man nur Leute an, die in Sportkleidung ein Fitnesstraining absolvieren.
Fitnesstraining ist ein individuelles Training. Wenn grössere Gruppen oder Vereine ihr Training auf den Parcours verlegen, haben sie auf den Einzelbenützer Rücksicht zu nehmen. Geschlossene Gruppen sollten deshalb für dieses Training aufgelöst werden. Die Anlage soll vor allem dem einzelnen Gesundheitssportler dienen (Ausnahme Kraftberg).
Der Fitnessparcours wurde von Winterthurern für Winterthur gebaut. Jeder Benützer sollte sich deshalb für die Pflege der Anlage verantwortlich fühlen. Dies geschieht, indem er

— zu den Installationen Sorge trägt,

— die Umgebung sauber hält,

— die Anlage sinnvoll und sinngemäss benützt,

— Nichteingeweihte einführt und orientiert,

— defekte und daher gefährliche Geräte dem Gesundheitsamt meldet,

— sich wie zu Hause fühlt und sich auch so benimmt!

Autos sind auf die offiziellen Parkplätze zu stellen. Versuchen wir die Luft in allernächster Nähe des Startplatzes rein von Abgasen zu erhalten.
Wir danken Ihnen für die Einhaltung dieser Benützungsregeln!

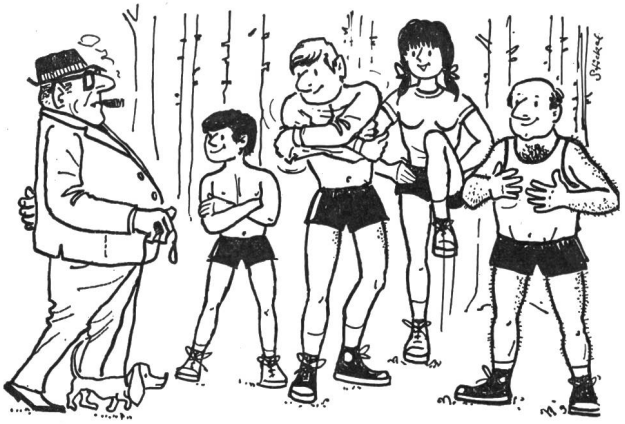
Das Initiativkomitee
und das Gesundheitsamt

Jeden Samstag erscheint in der Lokalpresse ein Fitnessartikel

Beispiel:

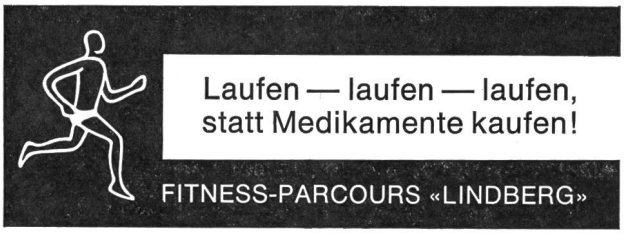
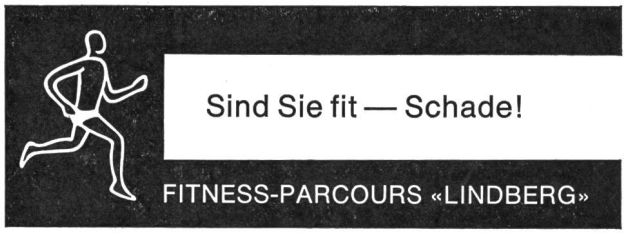
Wann bin ich fit?

Das ist sicher eine Frage, die jeden interessiert und auf die man eine möglichst genaue Antwort erhalten möchte. Ja, wie kann man feststellen, ob man fit ist oder nicht? Ist Fitness überhaupt eine messbare Grösse? Da müssen wir zuerst einmal ganz deutlich sagen: Nein, Fitness ist nicht messbar! Fitness ist genausowenig messbar wie Liebe, Glück oder Trauer. Wer fit ist, spürt es zuerst einmal, dass er es ist. Er fühlt sich frisch, unternehmungslustig und voller Vitalität und Lebenskraft, oder eben — er fühlt sich fit. In erster Linie ist also Fitness ein Gefühl, und Gefühle kann man nicht messen.
Was wir aber messen können, sind die Voraussetzungen dazu! Um fit zu sein, brauchen wir in erster Linie genügend Sauerstoff in allen Zellen unseres Körpers. Alle Organe, und vor allem das Gehirn, können nur bei genügender Sauerstoffzufuhr funktionieren. Kommt zuwenig Sauerstoff, wird sofort die Leistungsfähigkeit der einzelnen Organe reduziert, was zu einem halbschlafähnlichen Zustand führt, an den sich schon viele Menschen gewöhnt haben. Wir sind dann noch halblebendig. Wenn wir das ändern wollen, wenn wir wieder aufgeweckter leben und die in uns schlummernden Möglichkeiten ausschöpfen wollen, dann müssen wir eben dafür besorgt sein, dass mehr Sauerstoff in die



verschiedenen Organe gelangt. Für diesen Transport ist bei uns Menschen das Kreislaufsystem vorgesehen. Aber wie soll das seine Aufgabe lösen können, wenn es selbst schwach, kränklich und unfähig geworden ist, weil es seit Jahren nie mehr recht gebraucht wurde.
Also müssen wir zuerst unseren Kreislauf wieder funktionstüchtig machen, indem wir ein systematisches Fitnesstraining aufnehmen und so lange trainieren, bis Herz und Lunge wieder stark genug sind, um die ihnen zugedachte Aufgabe bewältigen zu können. Und eben diese Leistungsfähigkeit unseres Kreislaufes kann man messen, sehr genau sogar. Man kann genau sagen, wie leistungsfähig der gesunde Kreislauf einer Frau von 40 Jahren oder eines Mannes von 60 Jahren noch sein muss, damit er seine Funktion erfüllen kann. Der Mediziner misst dies unter anderem am Sauerstoffaufnahmevermögen eines Menschen und gibt es in Millilitern pro Minute an. Für den Fitnessparcours «Lindberg» wurden diese Messwerte in Laufzeiten umgerechnet und angegeben. So kann jedermann leicht feststellen, ob er sein Fitnessziel erreicht hat, ob sein Organismus leistungsfähig genug ist, um den ganzen Körper mit genügend Sauerstoff versorgen zu können. Sobald wir die Laufzeiten erfüllt haben, die unserem Alter und Geschlecht angepasst sind, dann können wir sagen: Wir sind fit!
Ob wir uns auch fit fühlen, hängt jetzt nur noch von unserem Willen ab, seinen gesunden Kreislauf auch mindestens alle zwei Tage so intensiv zu betätigen, dass der ganze Körper bis zur hintersten Zelle mit frischem Sauerstoff durchspült wird. Es hängt also davon ab, ob man drei Fitnesstrainings pro Woche so konsequent einhält wie Essen und Schlafen.

Ihr Fitnessberater

(Auskünfte: Fitness-Ecke, Postfach 3130, 8401 Winterthur)

Im Inseratenteil: