

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 31 (1974)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Fitnesstraining für Anfänger

### **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:** 18.04.2026

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

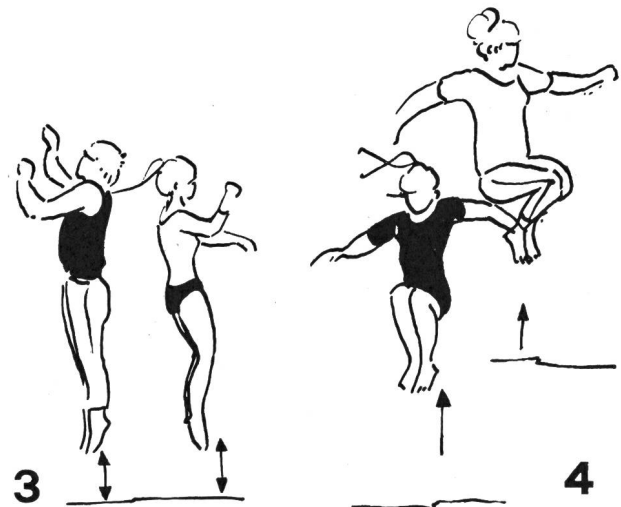
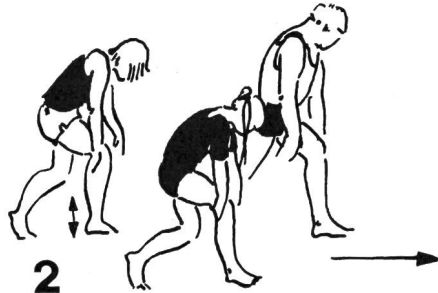
# Fitnessstraining für Anfänger

Waltraud Meusel

## Übungsziel:

Verbesserung der Ausdauerleistung des Kreislaufs — Dehnung und Kräftigung der Muskulatur — Schulung von Reaktion und Gewandtheit.

Übung	Wirkung
<b>15 bis 20 Minuten zum Aufwärmen</b>	
<p><i>Vorwärts laufen</i> mit kleinen Schritten (Traben oder Dauerlauf) auf der Kreisbahn und in freien Raumwegen durcheinander.</p>	Kreislauf
<p><i>Laufen rückwärts</i> in vorher vereinbarter Kreisrichtung — der Oberkörper wird hierbei leicht zurückgeneigt (Verlagerung des Schwerpunktes, Abb. 1).</p>	Kreislauf, Koordination
<p><i>Verbindungen von Vorwärts- und Rückwärtslaufen</i> auf der Kreisbahn: bei Beibehaltung der Laufrichtung selbständig oder auf Zeichen jeweils nach <math>\frac{1}{2}</math> Drehung wechseln — bei Beibehalten der Blickrichtung nur auf Zeichen (sonst Unfallgefahr!) vorwärts oder rückwärts laufen.</p>	Kreislauf, Gewandtheit, Reaktion
<p><i>Von einer Hallenseite zur anderen:</i> mit entspannt vorgebeugtem Rumpf vorwärtsgehen, Kopf und Arme hängen lassen. Bei jedem Schritt weich in den Knien und in der Wirbelsäule nachgeben (Abb. 2).</p>	Lockerung
<p><i>Vorwärtsgehen</i> mit grossen Schritten und aufrechem Rumpf.</p> <p><i>Vorwärtsgehen</i> mit grossen Schritten wie vorher, jedoch in der Höhe steigend, mit den Füßen hochfedern bis zum Abhüpfen — Knie bleiben gestreckt.</p>	Fuss- und Beinmuskulatur
<p><i>Gehen und federn vorwärts</i> durcheinander in selbstgewählten Abläufen, verschiedene Arten des Federns ausprobieren:</p> <p>mit gestreckten Beinen, die Höhe betonend (Abb. 3) — hohes Federn hochgezogenen Knien, Arme in Gegenbewegung (Abb. 4) — raumgreifende Hüpfen in die Weite.</p> <p>Gehen vorwärts mit grossen, federnen Schritten in freien Raumwegen — Hüpfen auf der Kreisbahn nach <math>\rightarrow</math> — Gehen durcheinander — Hüpfen auf der Kreisbahn nach <math>\leftarrow</math>.</p> <p>Der Wechsel «gehen — hüpfen» usw. kann zunächst vom Übungsleiter angegeben, später von den Teilnehmern selbst bestimmt werden.</p> <p>Zum Abschluss Rückenlage, Beine senkrecht hochnehmen und ausschütteln.</p>	Fuss- und Beinmuskulatur, Kreislauf
<p>Lockerung</p>	Lockerung

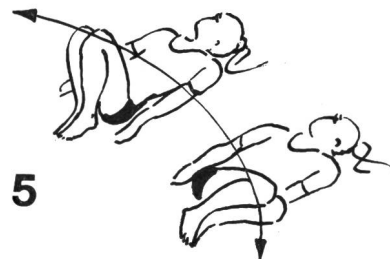


Aus «Praxis der Leibesübungen», 8/73.

**15 Übungen zur allgemeinen Dehnung und Kräftigung (20 Min.)**

*Rückenlage*, Arme seit, Beine anheben, Füße dicht am Gesäss auf den Boden stellen: Knie geschlossen langsam nach rechts und links zum Boden senken, dabei beide Schulterblätter gegen den Boden pressen (Abb. 5).

schräge Bauchmuskulatur, Wirbelsäule



*Rückenlage* mit gestreckten Beinen, Arme seit; abwechselnd rechtes und linkes Bein gestreckt bis zur Senkrechten anheben und senken. Tempo variieren!

gerade Bauchmuskulatur

Beide Beine, auch das jeweils am Boden liegende, müssen gestreckt bleiben.



*Bauchlage*, Kopf, Arme und Schultern anheben, abwechselnd weit vor dem Kopf und über dem Rücken in die Hände klatschen (Abb. 6). Gemeinsam das Tempo steigern. Mit Zwischenpausen mehrmals wiederholen.

Schultergürtel, Rücken

*Schneidersitz* mit geradem Rücken, Hände gegen den Hinterkopf legen, Ellenbogen zurück: Langsam den Rumpf nach vorn beugen, dabei Ellenbogen nach vorn drücken und mit ihnen den Boden berühren — langsam aufrichten (Abb. 7).

Beweglichkeit in Hüftgelenken und Wirbelsäule



*Schneidersitz* wie vorher: Rumpf mit und ohne nachfedern nach rechts und links seitwärts drehen; Ellenbogen bleiben zurück.

Beweglichkeit in der Wirbelsäule

7

*Schneidersitz* wie vorher: Rumpf nach rechts und links seitwärts beugen; mit und ohne nachfedern (Abb. 8).

Flanken-  
dehnung



8

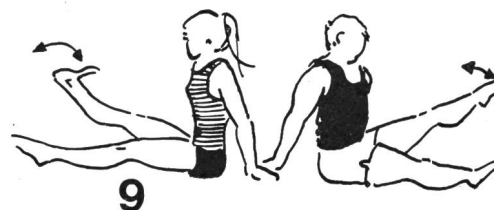
*Schneidersitz*, Arme hängen herab, Kopf nach links und rechts herum drehen und kreisen, Augen dabei nicht schliessen!

Hals-, Nackenmuskulatur, Halswirbelsäule

Allmählich den Rumpf in die Kreisbewegung einbeziehen.

*Strecksitz*: Füße gleichzeitig oder abwechselnd kräftig beugen und strecken. Aufrecht sitzen bleiben!

Fussgelenke, Bein- und Bauchmuskulatur



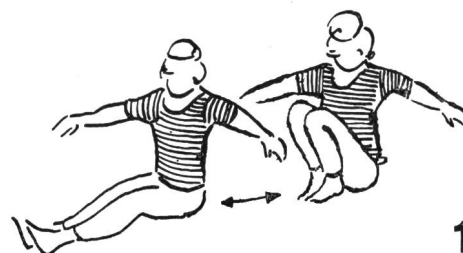
9

*Strecksitz*, Stütz mit beiden Händen auf dem Boden: ein Bein anheben, Fuss beugen und strecken wie vorher (Abb. 9) — wechseln.

Trotz Stütz der Hände auf dem Boden nicht zurücksinken oder den Rücken rund machen, Schulterkuppen nicht hochziehen.

Auch ohne Stütz der Hände üben lassen!

Bauchmuskulatur



10

Wechsel von *Strecksitz* mit aufrechtem Rumpf und *Hochsitz*: zuerst mit beiden Händen abstützen, später Arme zur Seite nehmen (Abb. 10). Füße leise aufsetzen!