

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: 23.02.2026

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

Fitnesstraining für Anfänger

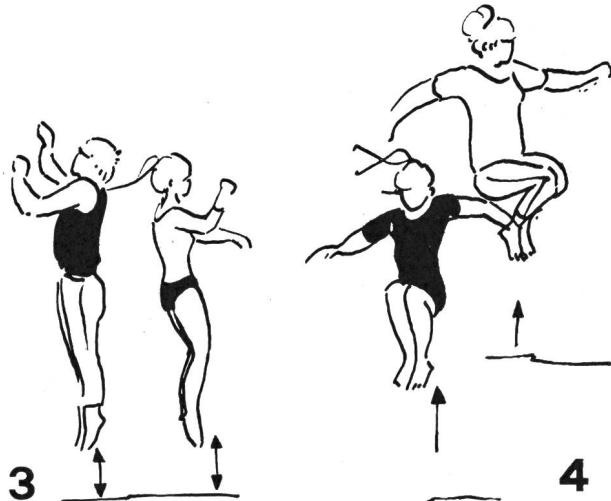
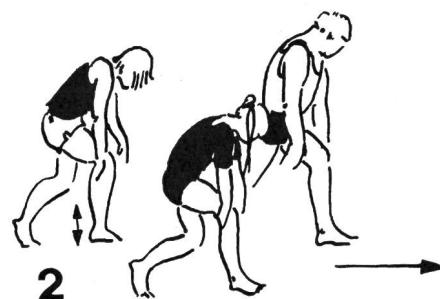
Waltraud Meusel

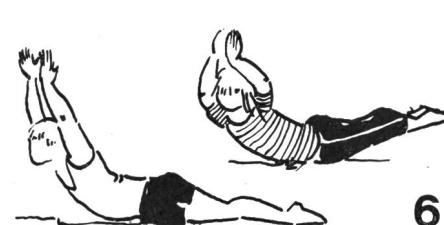
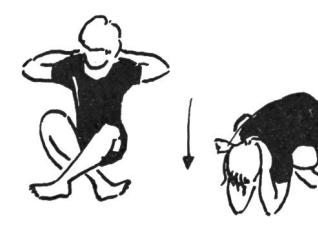
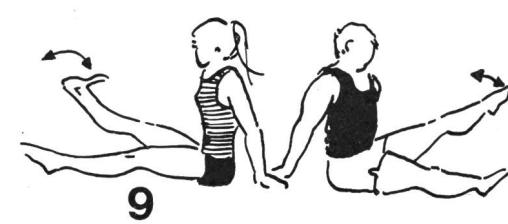
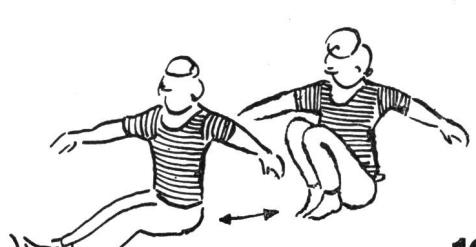
Uebungsziel:

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

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

Aus «Praxis der Leibesübungen», 8/73.



Uebung	Wirkung
15 Uebungen zur allgemeinen Dehnung und Kräftigung (20 Min.)	
<i>Rückenlage</i> , Arme seit, Beine anhocken, 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 
<i>Rückenlage</i> 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.	Schultergürtel, Rücken 
<i>Bauchlage</i> , 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.	Beweglichkeit in Hüftgelenken und Wirbelsäule 
<i>Schneidersitz</i> 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 der Wirbelsäule 
<i>Schneidersitz</i> wie vorher: Rumpf mit und ohne nachfedern nach rechts und links seitwärts drehen; Ellenbogen bleiben zurück.	Flanken-dehnung 
<i>Schneidersitz</i> wie vorher: Rumpf nach rechts und links seitwärts beugen; mit und ohne nachfedern (Abb. 8).	Hals-, Nackenmuskulatur, Halswirbelsäule 
<i>Schneidersitz</i> , Arme hängen herab, Kopf nach links und rechts herum drehen und kreisen, Augen dabei nicht schliessen!	Fussgelenke, Bein- und Bauchmuskulatur
Allmählich den Rumpf in die Kreisbewegung einbeziehen.	Bauchmuskulatur
<i>Strecksitz</i> : Füsse gleichzeitig oder abwechselnd kräftig beugen und strecken. Aufrecht sitzen bleiben!	
<i>Strecksitz</i> , 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!	
Wechsel von <i>Strecksitz</i> mit aufrechtem Rumpf und <i>Hochsitz</i> : zuerst mit beiden Händen abstützen, später Arme zur Seite nehmen (Abb. 10). Füsse leise aufsetzen!	