Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 41 (1984)

Heft: 1

Artikel: Aerobic : Schwanengesang oder hat das Gute Bestand?

Autor: Altorfer, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993616

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

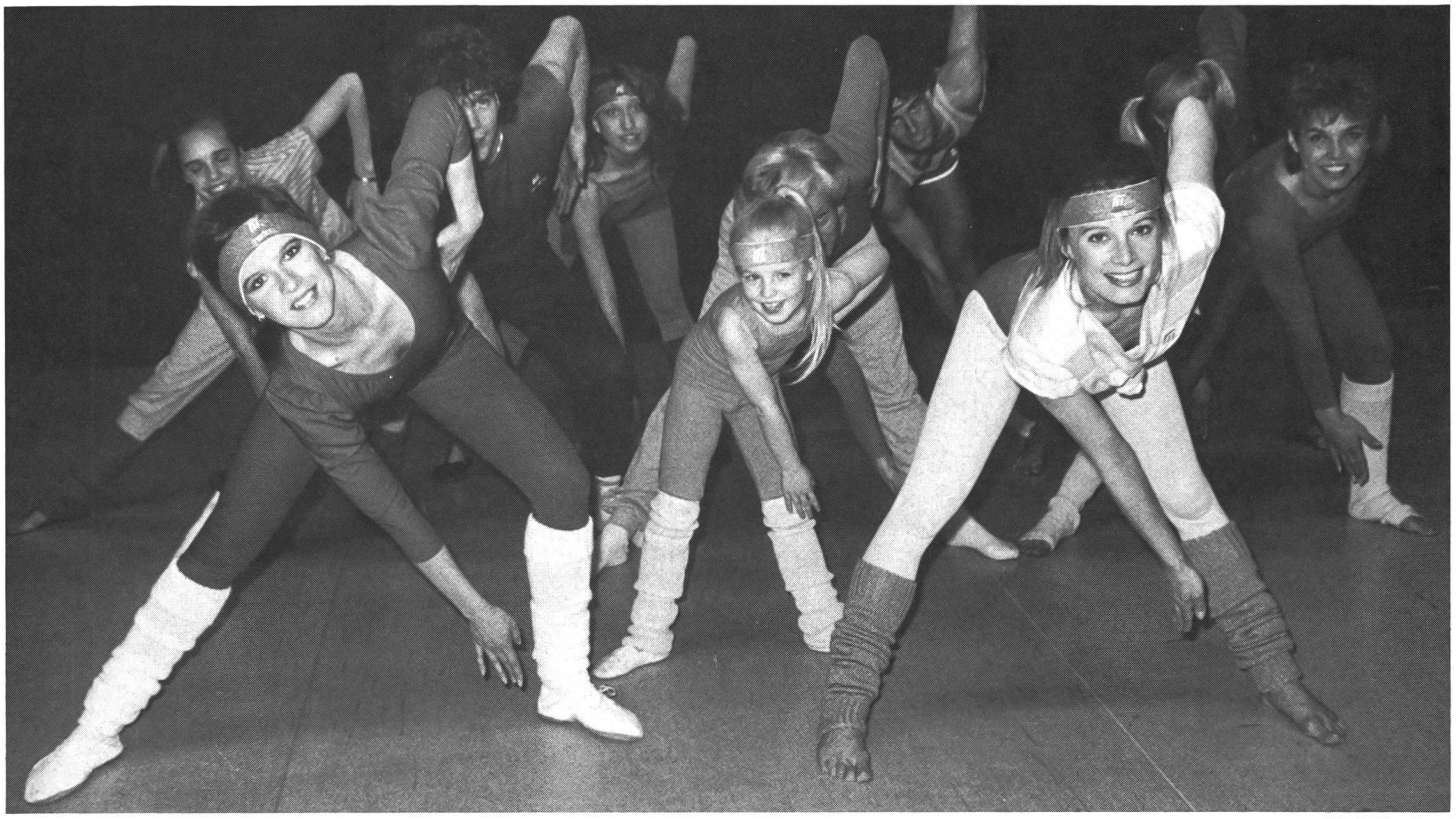
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 05.08.2025

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



(Photo Keystone)

Aerobic – Schwanengesang oder hat das Gute Bestand?

Hans Altorfer

> Wenn Du einen Riesen suchst, so schau zuerst, wo die Sonne steht; vielleicht ist es nur der Schatten eines Zwerges. Chinesisches Sprichwort

Es ist recht still geworden um Aerobic. Wellen, wahre Sturzfluten, waren über uns hinweggerollt. Zeit nun, um in Musse das zu betrachten, was vielleicht bleiben wird. Die Spreu hat sich vom Weizen geschieden; die grossen Geschäfte sind getan. Da und dort stellt sich ein Katzenjammer ein. Die ersten Studios haben wieder geschlossen.

Was ist Aerobic?

Die einen bezeichneten «Aerobic» als «Hit» andere redeten sofort von einem «Flop» (wo kämen wir hin ohne das Englisch?). Sprachlich ist der Begriff eine absolute Missgeburt. Aber die deutsche Sportfachsprache ist voll solcher Sonderlichkeiten.

Für gewisse Leute war und ist Aerobic eine Entdeckung, für andere höchstens eine bekannte Trainingsform in neuem oder zumindest leicht geändertem Gewande. Weltbekannt wurde Aerobic ja nur, weil berühmte Leute aus dem Show-Geschäft sich für diese Trainingsform begeisterten und sie sich vor allem am Farbfernsehen attraktiv darstellen lässt. Jane Fonda, die hervorragende Filmschauspielerin, wird oft als Erfinderin bezeichnet – fälschlicherweise –, aber berühmte Namen eignen sich allemal als Aufhänger. Sie hat ein Buch geschrieben, das deutsch «Jane Fonda's Fitness-Buch» heisst. Das erste Kapitel wird bezeichnet mit «Mein langer Weg zum eigenen Ich», und am Schluss findet sich ein Abschnitt über «Krebskrankheiten und Umweltskandale». Ein recht breites Spektrum! Die Qualität des Buches sei dahingestellt; wichtig ist, dass «sich wohl fühlen» bei ihr und auch bei andern Aerobic-Autoren, nicht alleine von der Bewegung mit Musik abhängt. Etwas Gesundheitslehre gehört überall dazu. In ihrem Buch sucht man aber vergeblich den Ausdruck «Aerobic». Der Begriff «Aerobics» wurde von Dr. K. Cooper benützt, der in seinem Buch das Ausdauertraining als wichtigstes Trainingsmittel und als Schlüssel zur Gesundheit empfahl. «Dr. Cooper's Buch dürfte ein wesentlicher Beitrag zu einem gesünderen Amerika» sein, heisst der erste Satz des Vorwortes. Als eigentliche Schöpferin von Aerobic kann man vielleicht Jacki Sorensen bezeichnen, welche die Idee des Dauerleistungstrainings mit den Elementen Tanz, Musik und Rhythmus verbunden hat. Ihr Buch scheint mir übrigens eines der kompetentesten unter der zahlreichen Aerobic-Literatur zu sein. Aerobic, wie es – oder sie? – heute angeboten und betrieben wird, ist nichts anderes als Ausdauertraining auf kleinem Raum, mit Begleitung von stark rhythmischer Musik. Die Körperbewegungen stammen dabei aus der traditionellen Gymnastik, der Jazz-Gymnastik respektiv dem Jazztanz, dem Laufen und einige gar aus der Physiotherapie. Neu ist also die Zusammensetzung, immerhin auch etwas! Hätten sich die Jedermannturner schon früher konsequent der Disco-Musik und der Jazz-Gymnastik bedient – Aerobic wäre vielleicht hier erfunden worden.

Medizinische Probleme?

Schon bald nach Erscheinen dieser neuen Trainingsform wurde hin und her diskutiert, ob Aerobic nun gesund sei, gar schädlich oder gewisse Gefahrenmomente aufweise. Dazu Dr. Howald, Chef des Forschungsinstitutes der ETS:

*«Nachdem wir bei unseren Empfehlungen für das allgemeine Fitnesstraining dem Faktor Ausdauer (*aerobe *Kapazität) schon immer die grösste Bedeutung beigemessen haben, kann uns eine Ergänzung des Angebots in Form von «Aerobic» nur recht sein. Eine gut durchgeführte Lektion von «Aerobic» führt sicher zum erwünschten Trainingseffekt für das Herz-Kreislaufsystem, fördert daneben aber gleichzeitig auch die*

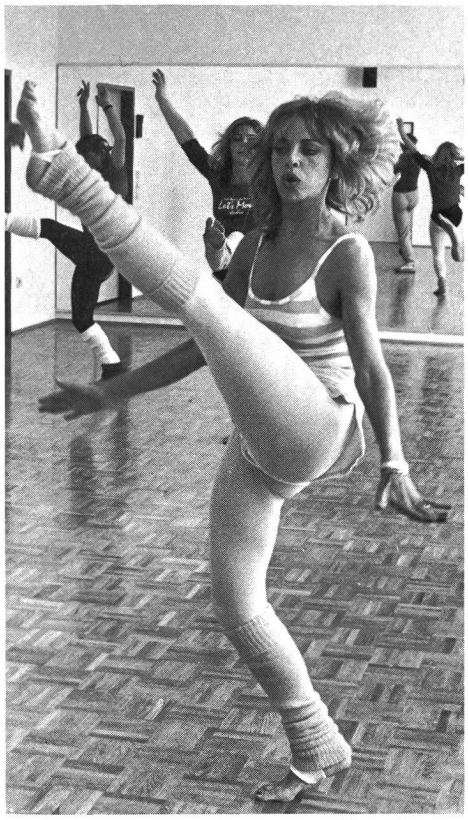
Beweglichkeit der Gelenke und die Dehnbarkeit der Muskulatur, was zum Beispiel beim viel einseitigeren Jogging nicht der Fall ist. Die Untermalung mit geeigneter Musik und die originelle, farbenfrohe Bekleidung tragen ganz wesentlich dazu bei, dass das Training auch Spass macht. Dieser letztere Aspekt ist erfahrungsgemäss besonders wichtig, wenn es darum geht, eine möglichst grosse Anzahl Leute zu einem regelmässigen Fitnesstraining zu motivieren.
Überlastungen des Herz-Kreislaufsystems oder des Bewegungsapparates sind nicht zu befürchten, sofern Anfänger vernünftig in das «Aerobic»-Programm eingeführt werden. Leiter wie Teilnehmer sollten sich natürlich bewusst sein, dass die Belastung im Verlaufe der ersten paar Lektionen dem individuellen Leistungsvermögen angepasst werden muss und nur allmählich gesteigert werden darf. Missachtung dieser elementaren Regel wird eben auch bei «Aerobic» mit einem roten Kopf, Herzklopfen, Atemnot und einem kräftigen Muskelkater bezahlt!»

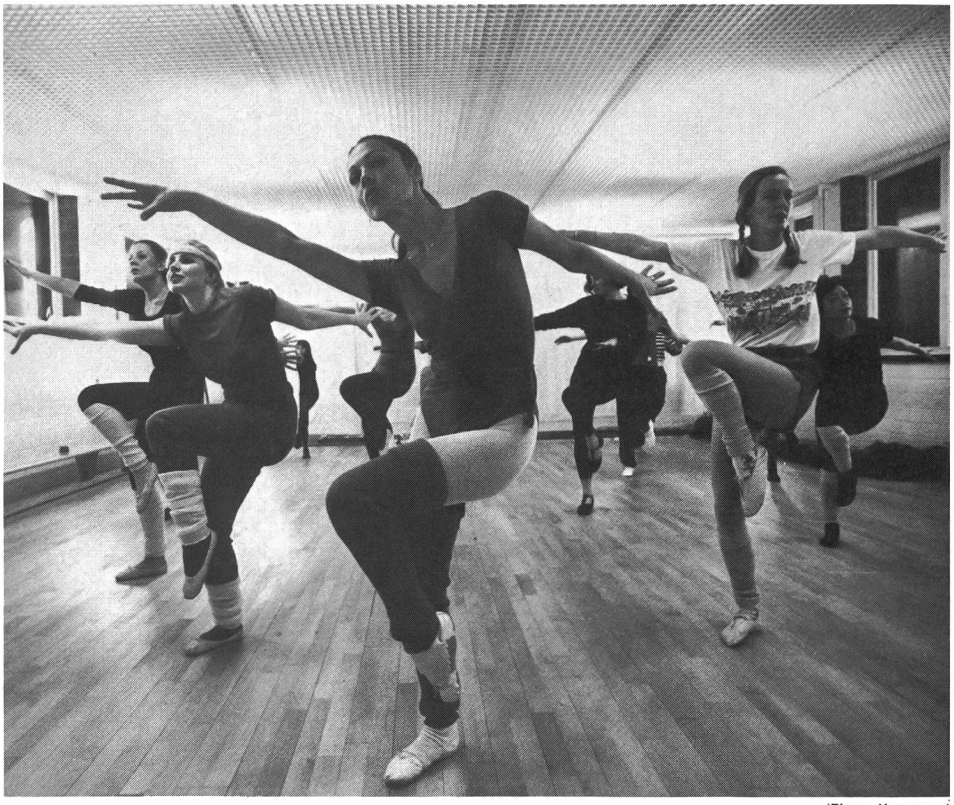
Die Leitung

Aerobic ist also eine wertvolle Ergänzung des Fitness-Trainingsangebotes. Nur: Gutes unterscheidet sich auch hier vom Schlechten; entscheidend bleibt auch in dieser Sportdisziplin der Leiter. Einige Leute haben Aerobic-Studios eröffnet, die zwar ein Tonbandgerät bedienen können, aber fachlich reichlich unbelastet sind. Die Verlockung, möglichst rasch viel Geld zu verdienen, war gross. Die besten Voraussetzungen bringen natürlich die Fachkräfte mit, die Gymnastik- und Tanzlehrkräfte und die Turn- und Sportlehrer(innen). Sie kennen die Grundsätze der Aufbau- und Korrekturmöglichkeiten, das Mass der Anstrengung, wissen die richtige Musik auszuwählen und haben hoffentlich die Einsicht, dass Aerobic alleine weder selig noch gesund macht. Verschiedene interessierte Verbände haben schon vor einiger Zeit mit Spezialausbildungen für Leiter und Leiterinnen begonnen.
Fernando Dâmaso, Nationaltrainer Sportgymnastik, ist vorallem bezüglich Verdiener sehr kritisch:
«Mir macht das berufsethische Problem grosse Sorgen: Da die Berufsbezeichnungen «Sportlehrer» und «Tanzlehrer» nicht geschützt sind, ist die Türe für Scharlatane und Unfähige weit offen, die Erfolg und leichtverdientes Geld suchen, auf Kosten von gutgläubigen Menschen voll guten Willens, welche die Vorteile von sportlicher Betätigung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden einsehen und dabei Opfer von einer ganzen wachsenden Zahl von Opportunisten werden.
Ich bin gar nicht gegen die sportlichen Betätigungen, die von Massen von Leuten ausgeführt werden und auch nicht gegen ihre Propagierung (Jogging, Langlauf, Sport für alle im allgemeinen); der Breitensport ist ja unsere vordringlichste Aufgabe. Aber mit «Aerobic» scheint man mir zu weit gegangen zu sein, sogar bis zum Lächerlichen, wenn man gewisse TV-Programme anschaut.
Man muss auch erwähnen, dass das, was man heute unter «Aerobic» verkauft, schon seit Jahren von Berufsleuten auf fachgerechte Art und Weise unterrichtet wird. Einige unter ihnen wollten jetzt «in» sein und haben den Mode-Begriff übernommen. Andere (ich gehöre auch dazu) haben davon Abstand genommen.»

Die Durchführung

In der Aerobic-Literatur wird der Aufbau einer Stunde verschieden dargestellt, unterscheidet sich aber im Grundsatz nicht von einer ganz normalen Sportlektion: Aufwärmen – Leistungsphase – Ausklang. Das Anfängerprogramm von Mervée Meyer-Andersen: 4' Aufwärmen, 3' Laufen, 5' Dehnen, 5' «Workout» (verschiedene Übungen), 3 bis 4' «Cool Down» (Ausklang).
Monika Mildenberger-Schwirtz: «In jedem Programm werden alle Muskelgruppen angesprochen. Eine Richtschnur könnte sein: von oben beginnend Schulter und Nacken, Arme, Rücken, Bauch, Hüfte und Becken, Gesäss und Beine.» (Auch das ist nicht neu!) Einige, wie Jacki Sorensen, geben ganze Programme über mehrere Wochen. Die Übungsvorschläge sind verschieden und widerspiegeln die unterschiedliche Herkunft der Autoren. Einmal ist das Tänzerische mehr im Vordergrund, einmal mehr die eher traditionelle Gymnastik. Verschieden auch die Tips für den Einsatz der Musik: «Ich rate Ihnen, sich einfach Ihre Lieblingsmusik Zusammenzustellen.» (Sydne Rome.) Das dürfte kaum für eine seriöse Aerobic-Leitung ausreichen. Andere führen ganze Register (Jacki Sorensen) von geeigneter Musik auf, und Monika Mildenberger lässt das Thema weg und verweist auf eine entsprechende Schallplatte.


(Photo Keystone)


(Photo Keystone)

Mariella Markmann-Sciarini, J+S-Fachleiterin Gymnastik und Tanz, versteht Aerobic als eine der Möglichkeiten, sich Fitness anzueignen. Für einige sei die Sache nicht neu gewesen, viele hätten aber von der Öffentlichkeitsarbeit der Medien profitiert und seien so aufmerksam geworden. Zur Durchführung von Aerobic meint sie: *«Auch eine Aerobic-Lektion ist dreiteilig. Dehnungsübungen und Übungen für Lokkerung und Kräftigung wechseln einander ab. Im Hauptteil verwendet man vorwiegend Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen. Die Musik, beileibe nicht nur Pop- und Discomusik, unterstützt die Übungen, ist also nicht einfach Hintergrundmusik. Mit ihr macht das Ganze erst richtig Spass, sind Einsatz und Wirkung bedeutend grösser. Wichtig sind leistungsgleiche Gruppen. Die Übungen müssen dem Können angepasst sein. Zu grosse Leistungsunterschiede führen zu Unter- oder Überbelastung. Zur Korrektur: Die Übungen sollen wohl richtig ausgeführt, aber nicht zu einer Show ausgearbeitet werden. Was das einzelne Gruppenmitglied vom Training hat, ist allein was zählt.»*

Was bleibt?

Fernando Dâmaso: *«Glücklicherweise ist diese Modewelle, wie andere vorher, wieder im Abklingen. Was bleiben wird, sind farbige Erinnerungen und die seriöse Arbeit, die einige schon immer geleistet haben.»* Andere meinen aber, dass Aerobic, das Körpertraining mit mitreissender Musik als frische, muntere Trainingsform bleiben und Bestand haben wird. Entscheidend sind die Leiter, die richtige Auswahl der Musik, die Übungen und deren Verhältnis zueinander. Es werden auch hier nur jene ihre Fitness erhalten oder verbessern, die sich mit Aerobic anstrengen und regelmässig trainieren. Und das gilt ja für jede sportliche Disziplin.
Die Medien und geschickte Geschäftemacher werden sich auf den nächsten Schatten stürzen. Ob er zu einem Riesen oder zu einem Zwerg gehört, ist oft Glückssache.

Einige Aerobic-Literatur

Aerobic – Die neue Non-Stop-Gymnastik. München, Grünwald, 1983.

Cooper, Kenneth H., *Cooper,* Milred. Bewegungstraining für die Frau. Frankfurt a.M., Krüger/Stahlberg, 1972.

Fonda Jane. Jane Fondas Fitness-Buch. «Ich fühle mich gut.» Frankfurt a.M., Fischer, 1983.

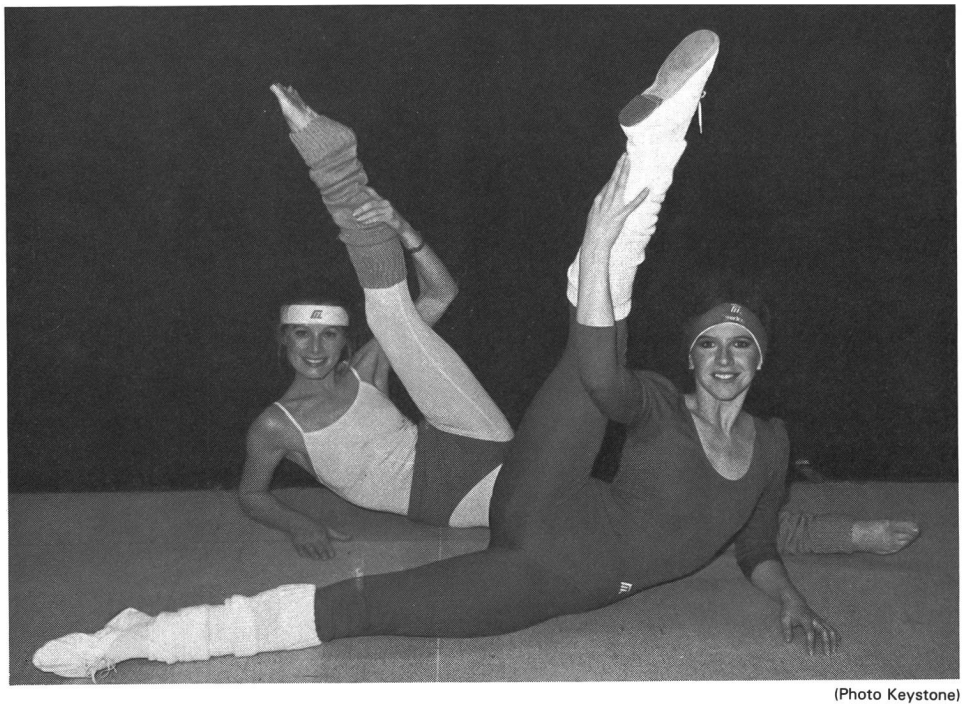
Meyer-Andersen, Mervée. Aerobic. München, Goldmann, 1983.

Mildenberger-Schwirtz, Monika. Aerobic. Gymnastik für die Praxis. Bad Homburg, Limper, 1983, Herausgeber: Deutscher Turner-Bund.

Rome, Sydne. Aerobic. Bewegungs-Training, das Spass macht. München, Heyne, 1983.

Schulz, H. Schlank und fit durch Aerobic. Niedernhausen, Falkenverlag, 1983.

Sorensen, Jacki. Aerobic Dancing. Schlank und fit im Rhythmus unserer Zeit. München, Heyne, 1983.



(Photo Keystone)

Eine junge, angehende Tanz- und Gymnastiklehrerin:

Aerobic! Aerobic?

Aerobic – Assoziationen

Wenn ich das Wort «Aerobic» höre, habe ich sofort Assoziationen: von Stulpen über Stirnbänder, Discomusik, Fitness, Jogging, Schweiss, Luft bis hin zu Amerika. Warum? Nun, für mich hat Aerobic mit Stulpen und Stirnbändern zu tun, weil ich bis jetzt selten jemanden ohne diese Requisiten Aerobic betreiben sah; mit Discomusik, weil ich nur solche aus dem Aerobic-Studio dröhnen höre; mit Fitness und Jogging, weil zu dieser Musik ein Gemisch von Fitness und Jogging an Ort abgehalten wird; mit Schweiss, da die meisten Aerobic-Leute immer schwitzend aus dem Studio kommen; mit Luft, weil ich einmal in der Schule gelernt habe, dass «aer, aeris, masculinum» soviel wie «Luft» heisst und mit Amerika, weil es ein Hit aus Amerika sein soll!

Aerobic – Bewegung unserer Zeit

Was aber hat Aerobic wirklich mit all dem zu tun? Irgendwo habe ich gelesen: «Aerobic ist die Bewegung unserer Zeit.» Ich finde, es ist nicht besser auszudrücken. Hast, Eile, Stress von morgens bis abends, da passt eine Stunde Jogging an Ort zu überlauter eintöniger Discomusik wirklich noch hinein. Und da man sowieso den ganzen Tag noch nicht an der frischen Luft gewesen ist, tut es einem echt gut, hinauszugehen, mit dem Tram ins Fitness-Center zu fahren und eine Stunde mit zwanzig Leuten in einem hundert Quadratmeter grossen Studio den Schweiss aus den Poren tropfen und rinnen zu lassen. Erkälten tut man sich sicher auch nicht, denn die Fenster müssen geschlossen bleiben, da sonst die Musik die Leute von nebenan stören würde und ausserdem zuviele Abgase von draussen hereinströmen würden.
Ich behaupte, Aerobic ist nicht nur die *Bewegung* unserer Zeit, sondern vielmehr: Aerobic *ist* unsere Zeit!

Aerobic – Neuheit?

Gab es nicht schon vor Jahren sogenannte Freiübungen? Sicher! Nur wurden diese damals oft draussen auf dem Trockenplatz abgehalten und die Musik war noch nicht so verelektrifiziert und «discoiert».

Aerobic – zum Nachdenken

Und um halt doch vielleicht einmal als Aussenseiter aus unserer Zeit auszusteigen, müsste man nicht das Tram ins Fitness-Center nehmen, sondern den Weg in die Natur, in den Wald! Würde man die so oft von Aerobic plädierte psychische Energie und vor allem auch den guten Sauerstoff für die Lungen nicht auch – oder sogar auf gesündere Weise – beim Waldspaziergang oder -lauf gewinnen? ■

Saskia Schilling