

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 5

Artikel: Konditionsschulung für die Jugend

Autor: Koch, Karl

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994129>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

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

Konditionsschulung für die Jugend

Karl Koch

Aus «Lehrhilfen für die Leibeserziehung»
Ständige Beilage zur Zeitschrift «Die Leibeserziehung»
Herausgeber: Bundesverband deutscher Leibeserzieher E. V.

derartige Mehrfachunfälle auf, die besonders beraten wurden. Überbeanspruchungen bei Leistungssportlern müssen rechtzeitig sportärztlich herausgefunden und gesteuert werden, ehe ein Schaden entsteht; sie können sich zum Beispiel als deutliche Vitalkapazitätsminderung, als erhöhte Erholungspulssumme und als verminderte Amplitudensumme des Leistungsblutdruckes bemerkbar machen. Eine zweite Verletzung auf dem Boden der ersten ist fast immer dramatischer und gefährlicher. Nicht selten musste nach solchen Zweitverletzungen das Training endgültig abgebrochen werden. Daher soll jede Verletzung im Sinne einer sekundären Prävention ernst genommen und ausreichend bzw. fachgerecht behandelt werden. Ein Preis der Unfallfreiheit ist jedoch die Disziplin. Gegnervletzungen werden bei Männern im Mannschaftssport in rund einem Achtel aller Unfälle, bei Frauen jedoch praktisch nie beobachtet. Nicht zuletzt soll diese Tatsache für die männlichen Spielteilnehmer präventivmedizinisch nachdenklich stimmen. Durch konsequente Rücksicht nicht nur dem andern, sondern auch sich selbst gegenüber ist ein nicht geringer Teil der Sportunfälle vermeidbar.

Literaturangaben:

- Biener, K.: «Morbidity an Sportunfällen», Praxis 55, 429 (1966).
Biener, K.: «Skisportunfälle — Morbidity und Prävention», Sportarzt und Sportmedizin 1, 1 (1968).
Biener, K.: «Unfall- und Operationsanamnese Jugendlicher», Praxis 56, 1460 (1967).
Biener, K.: «Fussballsportunfälle», Schweiz. Ztschr. Sportmed. 4, 121 (1967).
Dissinger, J. K. in: «Research Quarterly» AAHPER, Washington, Heft 4 (1966).
Groh, H.: «Sportmedizin», Stuttgart (1962).
Johansen, O.: «Idrett og skader (Sport und Verletzungen)», Kirke og Underrisningsdepartementet, Oslo 1955.
Letsch, H. J.: «Unfälle im Schulturnen», Dissertation, Zürich (1968) (im Druck).
Lohhöfel und Rall: in Groh H.: Sportmedizin, Stuttgart (1962).
Plas, F.: «Les lésions traumatiques du membre supérieur chez les sportifs», Méd., Educat. phys. et Sport 3, 155 (1965).
Ritter, G.: «Der Sport aus der Sicht des Sanitätsoffiziers», Sportarzt und Sportmed. 3/4, 143 (1966).

Wenn wir unter Kondition einen von physischen und psychischen Faktoren gekennzeichneten Grad körperlicher Leistungsfähigkeit verstehen, dann muss der Inhalt einer Konditionsschulung alles Tun umfassen, das zu einer erstrebenswerten Ausbildung einer altersgemässen Kondition führt. Integrierender Bestandteil dieser Ausbildung ist die ständige Erweiterung des motorischen Bestandes und der zielstrebige Ausbau motorischer Eigenschaften. Der Aufgabe einer optimalen Entwicklung unter obigem Aspekt kann sich auch die schulische Leibeserziehung nicht entziehen; es kommt lediglich darauf an, diese Aufgabe sinnvoll in die Gesamtarbeit einzuordnen und die entwicklungsgemässe Leistungsmöglichkeit der Schüler zu beachten.

Unter den Übungsbedingungen der Turnhalle bietet sich die Kreisbahn aus Grossgeräten zu einer wirkungsvollen und kindgemässen Konditionsschulung geradezu an, weil am gleichen Aufbau nach Erfüllen dieser Aufgabe in organisatorisch unkomplizierter Weise auch in Gruppen oder Riegen formgebundenes Turnen vollzogen werden kann. Dadurch wird zugleich der Grundsatz einer rationellen Ausnutzung der Unterrichtszeit verwirklicht.

Das Üben unter dem Aspekt der Konditionsschulung an einer Gerätekreisbahn erschliesst in vielfältiger Weise Möglichkeiten, sowohl in systematischem Wechsel der Bewegungsaufgaben alle Leistungsgrundlagen innerhalb eines Durchgangs zu erfassen als auch Schwerpunkte zu bilden. In Anlehnung an das englische Circuit-Training (Morgan/Adamson) — die Gerätekreisbahn ist letztlich nichts mehr als eine in der Praxis gefundene Modifizierung — kann bei entsprechenden äusseren Voraussetzungen selbst in der Schule bereits ein echtes Training vollzogen werden — und wir sollten uns dieser Aufgabe stellen.

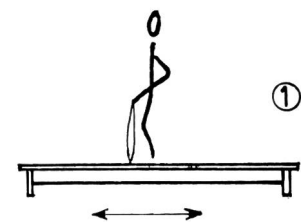
Die weiteren Vorzüge eines Übens und Trainierens leistungsnotwendiger physischer Faktoren und motorischer Eigenschaften in einem Um-

lauf an verschiedenen Geräten liegen auf der Hand:

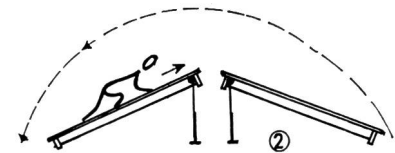
1. Aufgrund der vielseitig-komplexen Übungswirkung werden Kreislaufverhalten, Muskelfunktion und motorisches Verhalten zugleich entwickelt;
2. Übungsorganisatorisch ist es möglich, komplette Klassen, bzw. grössere Gruppen, zugleich üben zu lassen;
3. Stärke, Dauer, Umfang und Dichte der Reize können zweckmässig und nach Übungsabsicht dosiert werden; die Möglichkeit einer progressiven Belastungssteigerung ist gegeben;
4. die mit zunehmendem Üben notwendig werdende selbsttätige Korrektur und Überwachung der Belastung durch die Schüler schlägt sich erzieherisch nieder.

Gerätebahn aus 5 Stationen

Durchgang d (Mädchen)



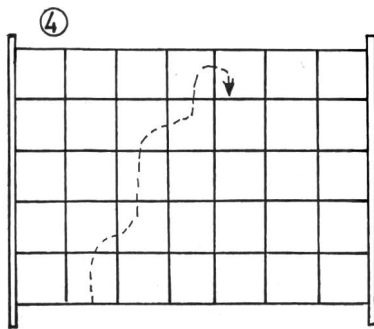
Hüften auf der Schwebebänke mit Durchschlagen eines Seiles «im Strom».



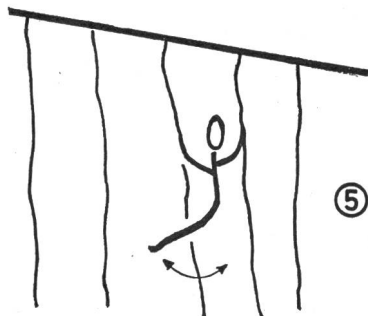
Am Barren die eingehängten Schwebebänke auf allen vieren hinauf und drüber hinunter.



Liegestütz rücklings, Füsse auf kleinem Kasten: im Wechsel ein Bein anheben und strecken.



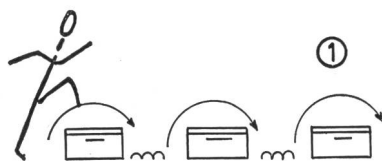
Durchwinden an der Gitterleiter — absteigen.



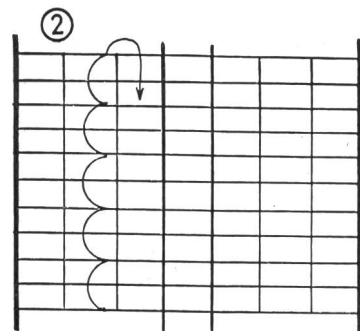
Schaukeln an den Tauen mit Anheben der Beine.

Gerätebahn aus 6 Stationen

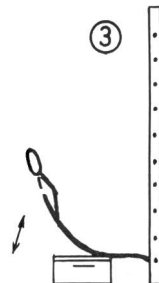
Durchgang b



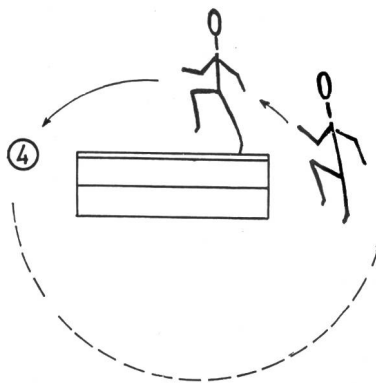
Steigesprünge über die Kästen aus Dreischrittfolgen — Strecke ca. 15 m.



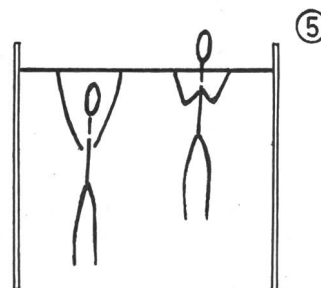
Hindurchwinden und Absteigen an der Gitterleiter.



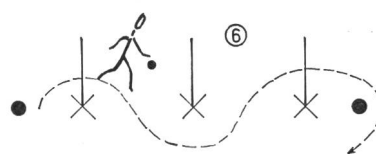
Aufrichten des Oberkörpers aus der Bauchlage in fließender Folge.



Überlaufen des 1,10 bis 1,20 m hohen Kastens in der fließenden Bewegungsfolge «im Strom».



Klimmzüge am Reck mit flüchtigem Abdruck vom Boden (über die Stange schauen) 10 mal.



Laufen und Pellen des Balles — Strecke ca. 10 m.

Das Üben in der Gerätekreisbahn erhält dann den Charakter eines individuellen Trainings, wenn jeder Übende in einem Test innerhalb eines Standardprogrammes für längere Zeit an gleichen Geräten seine Maximalleistung ermittelt hat, auf der die Belastung dann aufgebaut wird mit dem Ziel, diese Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Der Lehrer gibt den Schülern für die Selbstdosierung der Übungsreize allgemeine Anhaltspunkte:

1. Soll die Grundkraft der Muskulatur (Hollmann, Nett) erhöht werden, dann muss die Reizstärke in der Übungsfolge etwa 80 Prozent betragen (das heisst, wenn der Schüler beim Test in der Lage war, aus dem Langhang die Beine zehnmal in die Waagrechte zu führen, dann wird im Üben jetzt nur noch achtmal gefordert, nach einer Pause, die jedoch nicht zur vollen Erholung führt, die gleiche Folge in entsprechender Zahl wiederholt);

2. soll die Gesamtausdauer (Hollmann, Nett) gefördert werden, dann werden mehrere Durchgänge ohne Pause vollzogen, wobei die Belastungsdosierung mit etwa einem Viertel der ermittelten Maximalleistung einsetzt, um von Mal zu Mal bis etwa 50 Prozent zu steigen.

Diesen beiden Grundabsichten entsprechend erfolgt der Aufbau der Übungsbahn und die Auswahl der Übungen.

In der Praxis der allgemeinbildenden Schule wird das Üben innerhalb einer Gerätekreisbahn den weitaus grösseren Teil der Konditionsschulung einnehmen. In Neigungsgruppen wird ohne Frage dieses Üben in ein systematisches Training einmünden.

Der Übungsablauf in der Gerätekreisbahn gestaltet sich einmal nach einer vom Lehrer festgelegten Übungszeit an den einzelnen Übungsstationen, zum anderen nach einer angegebenen Übungszahl. Im ersteren Fall beginnen die Einzelgruppen an den zugewiesenen Stationen und wechseln im Uhrzeiger-

sinne nach einem Signal des Lehrers; im zweiten Falle muss eine bestimmte Zahl von Übungen an jeder Station ausgeführt werden (jeder Schüler kann sein Übungstempo individuell gestalten), ehe der Wechsel zum nächsten Gerät selbsttätig vollzogen wird. Hieraus ergibt sich bereits, dass bei dieser Variante ausreichend Geräte zur Verfügung stehen müssen, damit keine Wartezeiten auftreten. Schliesslich kann noch gruppenweise und «im Strom» der Durchgang ausgeführt werden (Ermittlung der Durchschnittszeit der Gruppe). Hier wird im voraus die Zahl der Übungen an den Einzelstationen festgelegt. Die Zeit-Zahl-Variante ist eine Kombination der beiden ersten Übungsweisen. Die Schüler müssen sich bemühen, eine bestimmte Zahl von Übungen innerhalb einer Rahmenzeit zu bewältigen. Eine Einteilung in Leistungsgruppen ist in diesem Falle ratsam, damit die Dosierung (Angabe der Übungsanzahl) zweckmässig gegeben werden kann.

Wer in der Schule mit einer zielgerichteten Konditionsschulung beginnt, suche sich stets zunächst ein klares Bild über die derzeitige Leistungsfähigkeit zu verschaffen; denn nur auf dieser Grundlage kann die Dosierung der Belastung einsetzen und zum individuellen Leistungsoptimum führen, ohne der Gesundheit zu schaden. Beginnen wir lieber mit einer etwas zu niedrigen Anfangsdosierung, um dafür planvoll und über längere Zeiträume die Anforderungen zu steigern!

Beispiel I

In diesem Beispiel wollen wir darstellen — ohne eine Dosierung aus obigen Gründen anzugeben — wie fast alle Leistungsgrundlagen in einem Durchgang erfasst werden können. Wir üben nach der Zeit-Variante. Die Gruppen sind auf die einzelnen Stationen verteilt und wechseln im Uhrzeigersinn. (Gedacht für 14/15jährige Jungen).

Folgende Stationen sind aufgebaut:

Station 1: Gitterleitern.

Station 2: Drei sprunghohe Recks.

Station 3: Zwei grosse Sprungkästen 1,00 m hoch, mit 2,00 m Abstand nebeneinanderstehend (Längsstellung).

Station 4: Zwei Schwebebänke.

Station 5: Zwei niedrige Barren, mit ca. 2,00 m Abstand hintereinander aufgebaut.

Wir üben in Gruppen zu je 6 bis 7 Schülern.

Die Übungsaufgaben an den einzelnen Stationen:

An der Station 1: Durchwinden durch die Fenster der Gitterleiter.

An der Station 2: Laufendes Springen an die Reckstange, mit Ristgriff die Brust zur Stange ziehen.

An der Station 3: Sprungläufe über die längsgestellten Kästen in der Rundbahn.

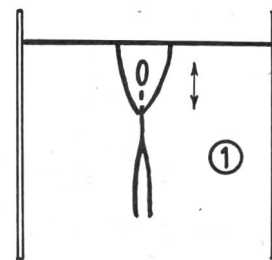
An der Station 4: Aus der Bauchlage (quer) auf der Schwebebank in der fliessenden Übungsfolge: optimales Anheben des Oberkörpers und der Beine.

An der Station 5: Aus lockerem Lauf: Kehre links und Kehre rechts in der rhythmischen Bewegungsfolge.

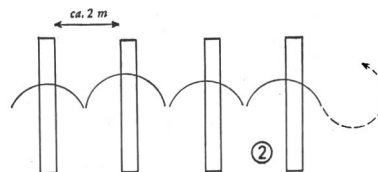
Es obliegt nun dem Leiter, aufgrund des Leistungszustandes seiner Klasse die Anfangsdosierung anzusetzen (45 Sek., 60 Sek., 90 Sek., usw.).

Gerätebahn aus 7 Stationen

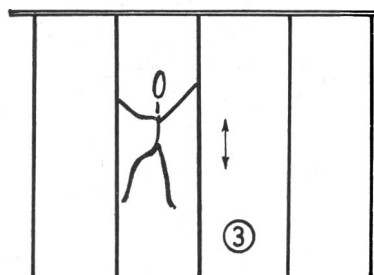
Durchgang a



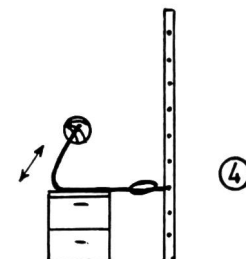
Klimmzüge aus dem ruhigen Langhang.



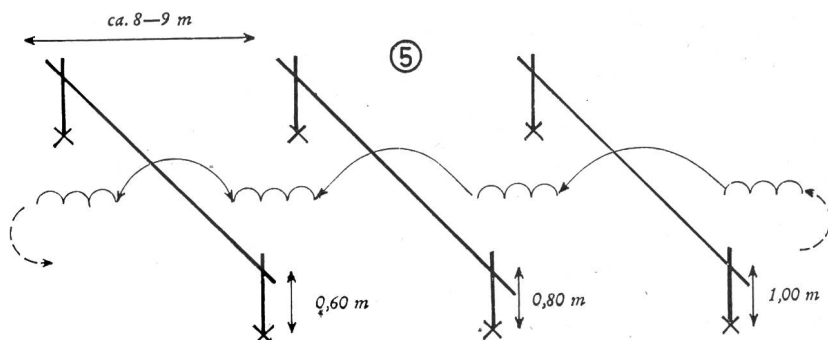
Schlussstretksprünge über Kastenteile — Strecke ca. 10 m (oder Schwebebänke).



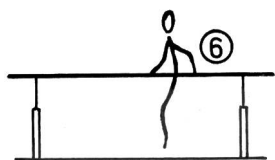
Aufwärts hangeln, abwärts klettern.



Einen Medizinball zwischen den Füßen eingeklemmt auf und ab führen.



Überspringen unterschiedlich hoher Kinderhürden aus Dreischrittfolgen



Durchstützen des Barrens.

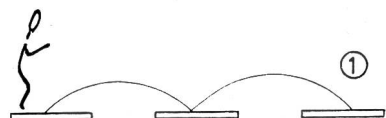
7



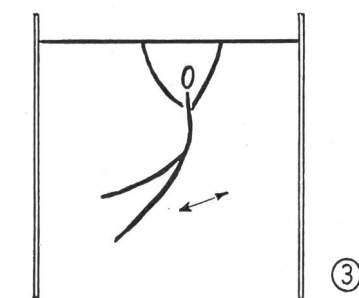
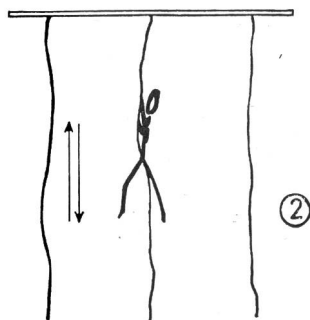
Einbeinhüpfen von Kasten zu Kasten (links — links oder rechts — rechts) mit Zwischenhüpfen.

Gerätebahn aus 9 Stationen

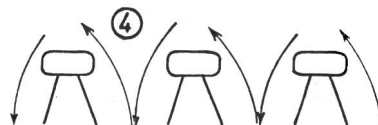
Durchgang a



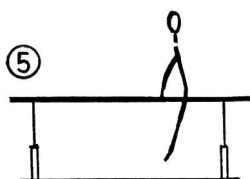
Schlussprüge von Matte zu Matte — Strecke ca. 8 m.



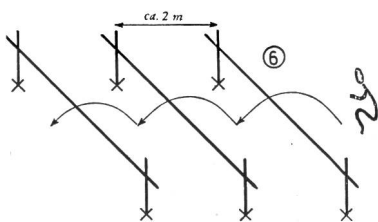
Im Langhang: Seitpendeln der Beine.



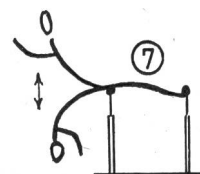
Grätsche — Grätsche — Grätsche



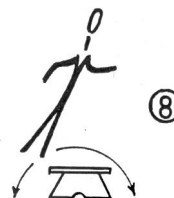
Durchstützen des Barrens.



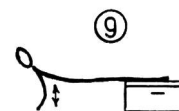
Schlussprüge über Kinderhürden (auch mit Belastung).



Rumpfsenken und Rumpfheben am Barren.



Wechselspringen an der Schwebelbank.



Arme biegen und strecken (Füsse auf kleinem Kasten).

Beispiel II

Wir behalten die gleichen Stationen bei, üben jetzt jedoch in Leistungsgruppen in einem Nacheinander der Gruppen. An jeder Station soll eine bestimmte Anzahl von Durchgängen bzw. Übungen ausgeführt werden. Je nach Übungssituation legt der Lehrer den Übungsbeginn der einzelnen Gruppen fest.

Die Wartezeit bis zu einem möglichen zweiten Umlauf ist als notwendige Erholungszeit anzusehen. Schliesslich soll die Vielseitigkeit einer Konditionsschulung nochmals aus vier schematischen Umläufen sprechen.