

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

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

**Band:** 27 (1970)

**Heft:** 5

**Artikel:** Geistige Vorbereitung des Stabhochspringens

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994460>

### **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:** 17.07.2025

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

# Geistige Vorbereitung des Stabhochspringers<sup>1</sup>

Auszug aus dem Buch «Le saut à la perche» von M. Houvion, Nationaltrainer, herausgegeben vom Dokumentationsdienst des Nationalen Sportinstituts

## 1. Allgemeine Betrachtungen

Die durch den Wettkampfsport hervorgerufene psychologische Spannung und Erregbarkeit hat einen grossen Einfluss auf die Verwirklichung der Leistungen. Aus diesem Grunde ist es unerlässlich, dass der geistigen Vorbereitung des Athleten im Training die nötige Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Die geistige Haltung fördert sehr oft den Gesamtausdruck der physischen und geistigen Eigenschaften. Ein psychologisch unmotivierter Athlet riskiert jenseits der Leistungen zu bleiben, die er physisch fähig wäre zu verwirklichen.

## 2. Die Aufgabe des Trainers

Die Moral eines Athleten beruht zum grössten Teil in den sportpsychologischen Kenntnissen des Trainers, und sehr oft unterscheidet dieser Faktor einen guten oder weniger guten Betreuer.

Jeder Athlet weist einen Sonderfall auf und stellt eine gewisse Anzahl von schwer zu lösenden Problemen. Sehr oft wird seine Form begleitet von einer äussersten Sensibilität, und das kleinste Missgeschick kann schlimme Nachwirkungen auf sein Verhalten haben. Der Trainer darf nie vergessen, dass es sich um ein Wesen handelt, das eine einmalige Wirklichkeit ist und sein rücksichtsvolles Verhalten soll die Entwicklung der funktionellen Eigenschaften seines Schützlings erleichtern. Es ist eine der wichtigsten Aufgaben, ein Vertrauensklima zu schaffen, das den gegenseitigen Gedankenaustausch erlaubt. Der Trainer ist ein Anfeurer, der es versteht, im richtigen Moment zu stimulieren, nachzulassen, zu raten und sogar manchmal zu überzeugen. Durch immer besseres Kennenlernen des Athleten wird es möglich, ihn in seiner geistigen Vorbereitung zu unterstützen, um das bestimmte Ziel zu erreichen.

Zur Erweiterung dieser Kenntnisse sollte der Trainer einen Plan erstellen, welcher gewisse Auskünfte und

Beobachtungen über die Charaktereigenschaften des Athleten, das Verhalten im Training, im Wettkampf, über das soziale Milieu, die familiären und beruflichen Verhältnisse, die Freizeitbetätigung usw. enthält. Sehr oft kann der Trainer aus dem Verhalten seines Schülers einen Ermüdungszustand ablesen und somit den Trainingsablauf entsprechend anpassen und eventuell eine Arztvisite anraten.

Die Anzeichen eines Ermüdungszustandes sind:

1. Gewichtsverlust
2. Appetit- und Schlafmangel
3. Charakterveränderung: übermässige Reizbarkeit, Konflikt mit der Umwelt, Beherrschungsschwierigkeiten, Fehlen des Willens und des psychischen Tonus.

## 3. Das Verhalten des Athleten

Obschon der Einfluss des Trainers sehr wichtig ist, bleibt doch der Athlet für sein Schicksal allein verantwortlich und die Entwicklung seiner aktiven Eigenschaften hängt vor allem von seinem Willen ab, sich zu verbessern.

Wir erinnern uns dabei an die Gedanken von Emerson: «Ein Mensch ist gemacht auf Grund dessen, was er den ganzen Tag denkt».

## 4. Psychologische Eigenschaften

Die Analyse der inneren Kräfte, die der Athlet benötigt, um seine physischen Eigenschaften zu erreichen, erlaubt die Beschreibung der Mittel, die ihm eine Verbesserung dieser Kräfte erlauben.

### Entscheidende Eigenschaften

#### Wille

Die Entwicklung des Willens ist äusserst wichtig in der psychologischen Vorbereitung des Athleten. Sie erlaubt ihm, im Leben erfolgreich zu sein und die andauernden Schwierigkeiten im Sport zu überwinden.

#### Selbstvertrauen

Um das Maximum seiner physischen und technischen Möglichkeiten zu

erreichen muss der Athlet genau wissen, wie viel sie gelten und überzeugt sein, alles unternommen zu haben zur Erreichung dieses Zieles. Er muss verstehen, dass sein Wert sich in einer mehr oder weniger langen Zukunft unfehlbar ausdrückt.

#### Selbstbeherrschung

Der Athlet, der seine Kräfte zu bändigen vermag, seinen Willen auf sein Ziel konzentrieren kann ist fähig, den negativen Gedanken und Handlungen auszuweichen.

#### Geistiger Zustand vor dem Start Entwickelte spezifische Empfindungen

Es ist wichtig, den psychologischen Zustand vor dem Wettkampf genau zu kontrollieren und sich jedesmal sofort den besonderen Umständen anpassen zu können.

Es ist ebenfalls interessant, das neuro-motorische System zu verfeinern, um eine bessere Präzision der Bewegungen zu erreichen, das Gleichgewicht zwischen den agonischen und antagonistischen Muskeln zu ermöglichen und ein Maximum an Kraft mit minimalem Aufwand zu produzieren.

#### Mittel

Die Mittel sind zahlreich und verschieden. Prinzipien:

- Autosuggestion
- Kritik
- Autoregulation
- Atmung
- Konzentration
- Entspannung

## 5. Autosuggestion

Sie besteht darin, beim Athleten das Einfallen einer zu verwirklichenden Idee hervorzurufen.

«Man muss glauben, dass man kann».

Ein erfolgreicher Athlet vertraut sich selbst und glaubt daran, für seine Sache zu kämpfen.

Sagen oder denken «ich werde nie erfolgreich» heisst vor seiner eige-

<sup>1</sup>) Diese psychologische Vorbereitung eignet sich für Athleten irgendwelcher Disziplin.

nen Energie eine Mauer aufrichten. Im Wiederholen der Worte «es hängt von meinem Willen ab, dass ich alle Schwierigkeiten überwinde», mit diesem Selbstvertrauen, dieser Energie wird es möglich sein, das gesteckte Ziel zu erreichen. Man muss handeln, wie wenn die Niederlage unmöglich wäre.

In der Verwirklichung einer maximalen Leistung kommt kein Zweifel oder Zögern in Frage. Dagegen sind Ruhe, sogar eine gewisse Aggressivität unerlässlich.

Der Kampfgeist und die Angriffslust, welche aus der Gewissheit hervorgehen, in guter physischer Verfassung zu sein, geben die für den Siegeswillen notwendige Befriedigung.

## 6. Kritik

Zum Ehrgeiz, der für einen erfolgreichen Athleten wichtig ist, gehört ebenfalls Bescheidenheit. Er muss lernen, die erreichten Leistungen — ob sie gut oder schlecht sind — zu beurteilen. Durch Erziehung zur Kritik schützt sich der Athlet vor übertriebenen, ungünstigen Einflüssen und bereitet sich moralisch auf den Sieg oder die Niederlage vor. Auch hier spielt der Trainer eine wichtige Rolle. Er darf den Athleten nicht stimulieren, indem er ihm riskierte Leistungen spiegelt. Ein erhofftes jedoch nicht erreichtes Ziel ruft immer grosse Enttäuschung hervor.

Es muss auch vermieden werden, den Athleten für ein Resultat zu begeistern, welches dank materiellen oder sonst zu günstigen Umständen erreicht wurde.

Die momentane Freude riskiert sich im Laufe der folgenden Prüfungen in Enttäuschung zu verwandeln. Das Ideale ist, dem Athleten realisierbare Ziele zu setzen und diese schrittweise zu verfolgen.

## 7. Autoregulation

Sie besteht darin, sein Verhalten der Natur und der Wichtigkeit des zu besiegenden Hindernisses anpassen zu lernen. Es geht dabei um ein Einordnen der psychologischen, physischen, technischen und taktischen Eigenschaften.

Anpassung an die besonderen Umstände in gewissen Wettkämpfen

Ideal wäre, wenn der Athlet die Wettkämpfe in gewohnten Verhältnissen bestreiten könnte. Da dies jedoch nur selten möglich ist, muss er sich den besonderen Umständen in jedem Wettkampf anpassen können. Beim Stabhochspringer, welcher vor ungewohnte Probleme gestellt wird, fehlt meistens der Kampfgeist, er hat nicht mehr Lust zu springen.

Es ist unerlässlich, die ungünstigen Situationen zu identifizieren, sie im Training zu behandeln und eine Art «Impfung» vorzunehmen.

Es sind allgemein die gleichen Verhältnisse für alle Stabhochspringer.

### Ungünstige Bedingungen

#### a) Materielle Verhältnisse

- Bröckelige Bahn
- zu kurze Bahn
- zu enge Grube
- zu schmaler Abstand der Ständer zum Einstichkasten
- Metall-Latte
- Fremder Stab usw.

#### « Impfung »

Trainingsplätze so oft wie möglich wechseln, gute und schlechte Bahnen benützen, Latte und Stab während des Trainings wechseln usw.

#### b) Atmosphärische Einflüsse

- Ungünstiger Wind
- Regen
- zu tiefe oder zu hohe Temperaturen
- Gegenlicht der Sonne usw.

#### « Impfung »

Im Training mit ungünstigem Wind springen, eine Lösung finden, um mit nassem Stab nicht auszugleiten (Klebstoff).

Bei tiefer Temperatur das Einlaufen entsprechend abändern und

eventuell eine wärmende Salbe verwenden.

Bei grosser Hitze ein Schutzmittel verwenden (feuchte Mütze, Schatten usw.). Die Verwendung von Synthol ist oft erfolgreich.

### c) Fremde Umwelt

- hindernder Lärm (Startschuss, Lautsprecher...)
- die Bahn überquerende Gegenstände
- grosse Zuschauermenge usw.

#### « Impfung »

Der Athlet muss sich unbedingt isolieren können, wozu ihm die Entwicklung der Konzentration hilft.

Im Training muss Initiative, Vorstellungsgefühl und schöpferische Tätigkeit gefordert werden, um sich bestmöglichst anpassen zu können. Beispiel: unregelmässiger Rhythmus und Strukturänderung der letzten Schritte.

Durchführung von Mutsproben, welche in den Entscheidungen geistige Überlegung sowie eine unerlässliche Reaktionsschnelligkeit verlangen.

Ein Stabhochspringer empfindet für jede Situation mehr oder weniger Sensibilität. Es ist Aufgabe des Trainers, sie zu entdecken und zu neutralisieren.

Ein Stabhochspringer muss folgendes kennen:

1. Die Länge und Anzahl der Schritte sowie die Verteilung der beiden Anläufe:
  - a) vollständiger Anlauf von ungefähr 20 Schritten
  - b) reduzierter Anlauf von 12 bis 14 Schritten.
2. Den zu benützenden Stab unter Rücksichtnahme auf die momentane Form und die besonderen Wettkampfverhältnisse.
3. Die Höhe des Stabfassens.
4. Den Abstand der Ständer zum Einstichkasten.



Der Athlet muss sich daran gewöhnen, richtig zu atmen, wenn er sich physisch und geistig verbessern will. Indem er seine Atmung richtig ausführt, lernt er seine physischen, technischen und psychologischen Fähigkeiten zu kontrollieren.

## ATMUNGSÜBUNGEN

### Vollständige Atmung

Stehend, sitzend oder liegend. Vollständig ausatmen, dann langsam durch die Nase einatmen, indem man bis auf 8 gezählt wird; zuerst die Bauchhöhle gefüllt wird; dann durch Ausweiten der Rippen und schliesslich durch Heben der Schultern. Zurückhalten der Luft so lange wie möglich. Immer durch die Nase ausatmen, indem die Bauchmuskeln und die Rippen sich zusammenziehen und die Schultern sich senken. Das Ausatmen dauert doppelt so lang wie das Einatmen.

Diese Übung 6 bis 7 mal nacheinander wiederholen, bis ein Gefühl der Zufriedenheit, Ruhe und Sicherheit eintritt.

Die Übung ist vom Athleten jedesmal auszuführen, wenn er sich nervös fühlt, nach einem Training, vor einem Wettkampf usw.

### Rhythmische Atmung

Stehend, sitzend oder liegend. Sich auf die Herzschläge konzentrieren. Vollständige Ausatmung. Einatmen: 4 Schläge — Zurückhalten: 4 Schläge — Ausatmen: 8 Schläge. Allmählich auf den Rhythmus 4 — 16 — 8 dann 6 — 24 — 12 und schliesslich (nach einigen Trainingsmonaten) auf 8 — 32 — 16 steigern. Diese Übung beruhigt das Nervensystem, verlangsamt den Herzrhythmus, entwickelt die Willens- und Entscheidungskraft und die Konzentration.

### Selbstsicherheit

Stehend, Beine gespreizt. Ausatmen, dann langsam einatmen indem beide Arme bis zur Horizontale hochgehoben werden, Atem zurückhalten, Hände zur Faust ballen und schnell zu den Schultern führen, Hände langsam

5. Die Höhe des ersten und der folgenden Sprünge.

Vor der Wettkampfperiode muss er folgendes können:

1. Die Art und Intensität der letzten Trainings näher bestimmen.
2. Die relative Ruhe der letzten Tage definieren. Dabei wird oft festgestellt, dass ein gut trainierter Athlet 24, 36 oder 48 Stunden vor dem Wettkampf Kraftübungen oder eine Sprintlektion durchführt.
3. Orientierung über die Tätigkeit des letzten Abends oder der Stunden vor dem Wettkampf.
4. Zeit und Zusammenstellung der letzten Mahlzeit.
5. Bestimmung der Art und Intensität des Einlaufens.
6. Verbringen der letzten Augenblicke vor dem Wettkampf.
7. Tätigkeit zwischen den Versuchen.

Gezielte Vorbereitung auf eine besondere Prüfung

1. Anklimatisation
2. Aufenthaltsbedingungen
3. Ernährungsprobleme
4. Anpassung an die Wettkampfzeit.
5. Gewöhnung an die Zwischenzeiten.

Alle diese Bestimmtheiten werden durch Vernunft und Gefühl erreicht. Es handelt sich dabei um eine individuelle Arbeit. Einzig die Erfahrung garantiert Erfolg.

### 8. Beherrschung der Atmung

Die Luft ist für den Menschen viel wichtiger als die Nahrung, das Wasser oder der Schlaf. Die Auswirkung des Sauerstoffmangels ist ähnlich wie die einer sehr starken Alkoholabsorption. Die intellektuellen Fähigkeiten und die körperliche Kraft sind stark vermindert.

öffnen (gespannte Haltung) und Übung 3 mal wiederholen. Die Ausatmung erfolgt mit dem Fallenlassen der Arme. Beruhigung durch Körperneigung vorwärts. Diese Übung vergrössert die Widerstandskraft des Nervensystems. Sie gibt Sicherheit, irgend welchen Kampf zu gewinnen.

#### Dynamische Atmung

Während einer vollständigen Atmungsübung sich auf das Eindringen der Luft in den ganzen Körper konzentrieren. Intensiv daran denken, dass die Atmung den ganzen Körper mit Energie und Vitalität «imprägniert».

### Konzentration

#### 9. Prinzipien

Sich konzentrieren heisst, seine Aufmerksamkeit auf die einzigen günstigen Eigenschaften der Handlung leiten. Die Konzentration fördert das Auftreten von psychologischen Gewohnheiten, welche die Anregung der Willenskraft begünstigen. Sie ist das Gegenteil der Träumerei und verlangt lange Trainingszeit. So oft wie möglich üben! Es ist möglich, im Zug, in der Metro oder in einem Wartsaal zu üben. Bei Kraft- oder Streckübungen muss versucht werden, an etwas Bestimmtes oder an die arbeitenden Muskeln zu denken. Dies fällt am Anfang sehr schwer und ist nicht von Nutzen, die Übung zu lange durchzuführen (30" genügen am Anfang). Die Hauptsache ist, jeden Tag ein wenig zu versuchen.

#### ÜBUNGEN ZUR ENTWICKLUNG DER KONZENTRATION

- Seine Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand leiten (zum Beispiel die Uhr), jedes Detail genau beobachten: Form, Ausschaffung, Farben, Grösse, Zeiger, Zahlen usw.  
Augen schliessen und in Gedanken so viele Einzelheiten wie möglich aufzählen.
- An ein familiäres Ereignis denken, jedes Detail wieder in Erin-

nerung rufen und im Geist jede Handlung verfolgen ohne die Gedanken vagabundieren zu lassen.

Es ist möglich, diese Übung den personellen Verhältnissen anzupassen und eventuelle Abänderungen anzubringen. Der Athlet kann beispielsweise intensiv an die Ausführung eines Sprunges denken, jedes Detail erleben und jede Empfindung erproben.

- Einen Gegenstand während einer Minute beobachten (Foto, Schaufenster usw.). Augen schliessen und im Geist wiederholen. Sich durch jemanden ausfragen lassen.  
Den Gegenstand während einer Minute prüfen und das Ausfragen wiederholen (Schnelligkeitsübung).  
Am Abend oder folgenden Morgen ruhig atmen und den Gegenstand wieder in Erinnerung rufen.
- Während der Ausführung einer Kraft-, Streck- oder Lockerungsübung ist es äusserst wichtig, seinen Willen und sein Vorstellungsgefühl ebenfalls einzusetzen und die Muskeln dabei zu kontrollieren (Entwicklung, Geschmeidigkeit, Erschlaffung).

Die Konzentration gibt einen eisernen Willen und befähigt positive und schöpferische innerliche Pläne zu schmieden. Es darf nie vergessen werden, dass ein grosser Unterschied zwischen Träumerei und Konzentration besteht.

### Entspannung

#### 10. Prinzipien

Die Entspannung endigt im psychischen Loslassen durch Entspannen der Muskeln. Sie benötigt eine genaue Kontrolle der Muskeln sowie eine grosse Selbstbeherrschung, welche nur durch tägliches und organisiertes Training erworben wird. Am Anfang ist es ratsam, die ersten Trainings in einem geheizten, ruhigen Raum sowie in günstiger Position auszuführen. Auf dem Rücken liegend (Teppich oder Decke), Arme

parallel zum Körper, Beine leicht gespreizt.

Die Entspannungsübungen dienen dazu, sich nach dem Training besser zu erholen und während eines Wettkampfes die Konzentration zu fördern.

#### 11. Entspannungsübungen

- Auf dem Rücken liegend, einige Male langsam und tief atmen und bewegungslos da liegen.  
Wenn jedes Empfinden von Muskelanspannung vorbei ist, jeden Muskel und jedes Glied «müstern».  
Den Kopf fallen lassen, Mund halb öffnen, Kiefer hängen lassen, Nacken und linker Arm usw. lockern bis zur Empfindung in der Luft zu schweben. Wenn der Erfolg nicht sofort eintritt, darf sich niemand entmutigen lassen.
- Diese Übung kann ebenfalls ausgeführt werden, indem das Spannen und Entspannen jedes Muskels oder jeder Muskelgruppe abwechselt:

#### BEISPIEL:

- Langsames Armheben und einatmen, dann den Arm bewegungslos fallen lassen und dabei ausatmen; das gleiche mit dem andern Arm, den Beinen usw.
- Ununterbrochenes Armaufstützen am Boden. Gleiche Übung mit den andern Körperteilen (Kopf, Beine usw.).

#### c) Geistige Entspannung

Vor dem Einschlafen an einen See denken, umringt von Tannen und grünen Flächen; das Wasser ist ruhig, der Himmel blau. Eine weisse Wolke spiegelt sich im Wasser, auf welche man sich zu konzentrieren versucht.

Falls diese Konzentration schwer fällt, ist die Wolke zu ersetzen durch die Kreise, welche sich auf der Wasseroberfläche nach Hineinwerfen eines Steines bilden.

Diese Übung erleichtert die Gedankenausschaltung, entkrampft

und erlaubt, besser einen ruhigen und erholenden Schlaf zu finden. Hier einige Tips zur Erleichterung der Entspannung:

1. Erleichternd seufzen

2. Gähnen.

d) **Dynamische Entspannung**

1. Rechter Arm strecken und sich auf ihn konzentrieren, so dass so viele Muskeln wie möglich erschlaffen, ohne dass sich der Arm senkt. Ruhig atmen und

denken: «Ich entspanne und ruhe meinen Arm aus. Er wird allmählich leichter». Sich einbilden, dass mehr Blut in diesen Arm fließt.

2. Maximale Entspannung des Armes, ihn langsam senken und wieder heben (immer noch erschlaft). Diese Übung verlangt am Anfang viel Konzentration, um die parasiten Spannungen aufzuheben.

e) Nachdem ist es möglich, irgend welche Bewegung in eine Entspannungsübung zu verwandeln.

Während einer sportlichen Übung muss die Lockerung gefunden werden! Beispiel: Im Lauf die Gesichts-, Schulter- und Armmuskulatur lockern usw.

## Konzentrations- und Entspannungsübungen

**Prinzipien:** Das «Inventar» und die abschnittsweise durchgeführte Kontrolle des Körpers geschieht im Verlaufe langsamer und sehr gewissenhafter Übungen in jeder Phase. Eine Stellung, die seit bestimmter Zeit andauert und während welcher man sich auf einen Körperteil konzentriert, um so klar wie möglich die Form und Haltung zu spüren, ist eine Kontrollposition.

Die geistige Haltung ist wichtiger als die Position selbst; sie besteht aus Konzentration und Entspannung. Andererseits ist eine feine und andauernde Ausführung zu intensiven Anstrengungen vorzuziehen.

Nach gewisser Übungszeit ist es interessant, die Atmung während der ganzen Lektion in Kontrolle zu behalten.

Um Zerstreuungen so weit als möglich zu vermeiden, ist es unerlässlich, den Lektionsaufbau auswendig zu kennen.

**Ort:** Wenn möglich an ruhigem Ort und allein.

**Zeitpunkt:** Nach jedem Training und vor dem Duschen.

## Zusammenfassung

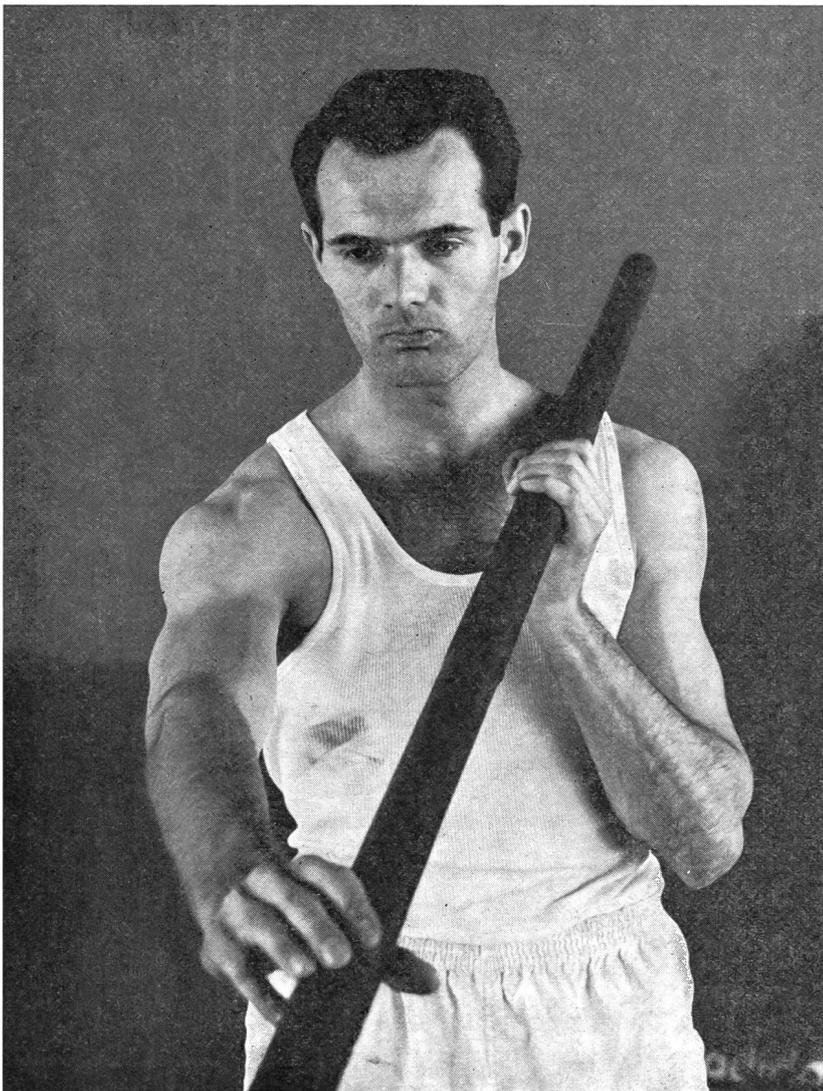
### Beherrschung der Atmung



**Vollständige Atmung:**

Schnitlersitz, Hände auf den Knien, sechs totale Atmungsübungen ausführen.

Gleiche Übung mit zwei vollständigen Atmungen, indem die Luft nach Einatmen während 8 bis 30 Sekunden zurückbehalten wird (langsam steigern).



# Die Anwendung von Video-Recorder-Anlagen im Trainingsprozess

## Körperbeherrschung und Konzentration

1. Kniestand, auf den Fersen sitzend, Füße gestreckt. Das Körpergewicht ruht auf den Fussgelenken, auf welche die Konzentration geleitet wird.
2. Von dieser Position aus die Hände hinter dem Rücken kreuzen, einatmen, sich nach vorne beugen und den Atem so lange wie möglich zurückbehalten. Allmählich in Ausgangsstellung zurück.
3. Gleiche Position, mit Hilfe der Arme und Ellbogen, Rumpfbeugen nach hinten, Kopf am Boden, ohne Anstrengung atmen und so lange wie möglich in dieser Position verharren.



4. Gleiche Position jedoch mit gebeugten Füßen. Alle Zehen berühren den Boden.
5. Kniestand, Hände am Boden aufgestützt, sich aufrichten, Füße flach auf dem Boden, Beine gestreckt.
6. Rückenlage, Beine über den Kopf nehmen bis die Füße den Boden berühren; die Knie befinden sich in der Nähe der Ohren.
7. Rückenlage, Beine angezogen und gekreuzt, Hände im Nacken, die Ellbogen berühren den Boden; beide Knie berühren abwechselungsweise rechts und links den Boden.
8. Rückenlage, einatmen, Beine und Rumpf gestreckt hochheben und langsam zurückkommen.
9. Bauchlage, langsam einatmen, Arme strecken und Fussgelenke fassen (Hohlrücken).
10. Aus der Rückenlage aufsitzen, Beine angezogen und Schienbein fassen. Die Vorderarme sind zwischen den Beinen gekreuzt. Sich nach vorne strecken und dazu einatmen. Die Stirne bleibt auf den Knien. Ausatmen und sich entspannen.

## Entspannung



Bewegungslos auf dem Rücken liegend und allmählich jede Empfindung von Muskelspannung beseitigen. Körper «mustern» und jedem Muskel seine eigene Kontrolle wiedergeben.

Auszug aus «Amicale des entraîneurs français d'athlétisme» (Übersetzung aus «Jeunesse et Sport» 9/1968) v. Silvia Fior

Das moderne professionelle Fernsehen ist heute ohne die Technik der elektronischen Aufzeichnung von Bild- und Toninformationen nicht mehr denkbar. Seit einiger Zeit hat dieses Verfahren, Bild und Ton gleichzeitig auf Magnetband zu speichern und bei Bedarf über sogenannte Monitore (technische Fernsehgeräte) wiederzugeben, auch Eingang in die Industrie und in den Heim- oder Amateursektor gefunden.

Die Entwicklung von handlichen, relativ unkomplizierten und auch preiswürdigen Bildaufzeichnungsgeräten, auch Video-Recorder genannt, hat deren Anwendung im sportlichen Training ermöglicht.

Das Institut für Leibesübungen der Universität Heidelberg besitzt seit etwa einem Jahr eine solche Anlage der japanischen Firma SONY<sup>R</sup>

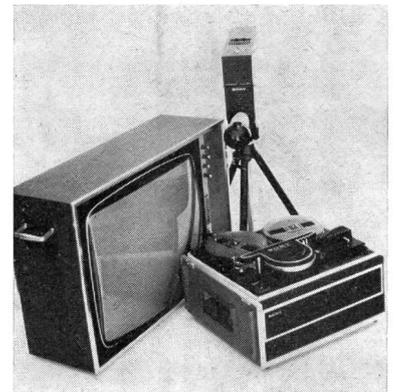


Abb. 1: Netzabhängige Videocorder-Anlage. Links: Monitor, Mitte: Videokamera (Aufnahmegert), rechts: Videocorder (Aufzeichnungs- und Wiedergabegerät).

(Firmenbezeichnung: Sony Videocorder) und wendet diese mit grossem Erfolg sowohl in der Sportphilologenausbildung als auch im Leistungstraining an. Die gesamte netzabhängige Anlage besteht aus einer Video-Kamera, dem Aufnahmegert, aus einem Videocorder, dem Aufzeichnungs- und Wiedergabegerät und aus einem Monitor.

Diese Apparatur gestattet es, sowohl Fernsehprogramme als auch «live»-Szenen (zum Beispiel sportliche Bewegungsabläufe) aufzunehmen. Die magnetische Bildaufzeich-