

Die Goldmedaillengewinnerin des OS 1968 : Vioria Viscopoleanu

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 2

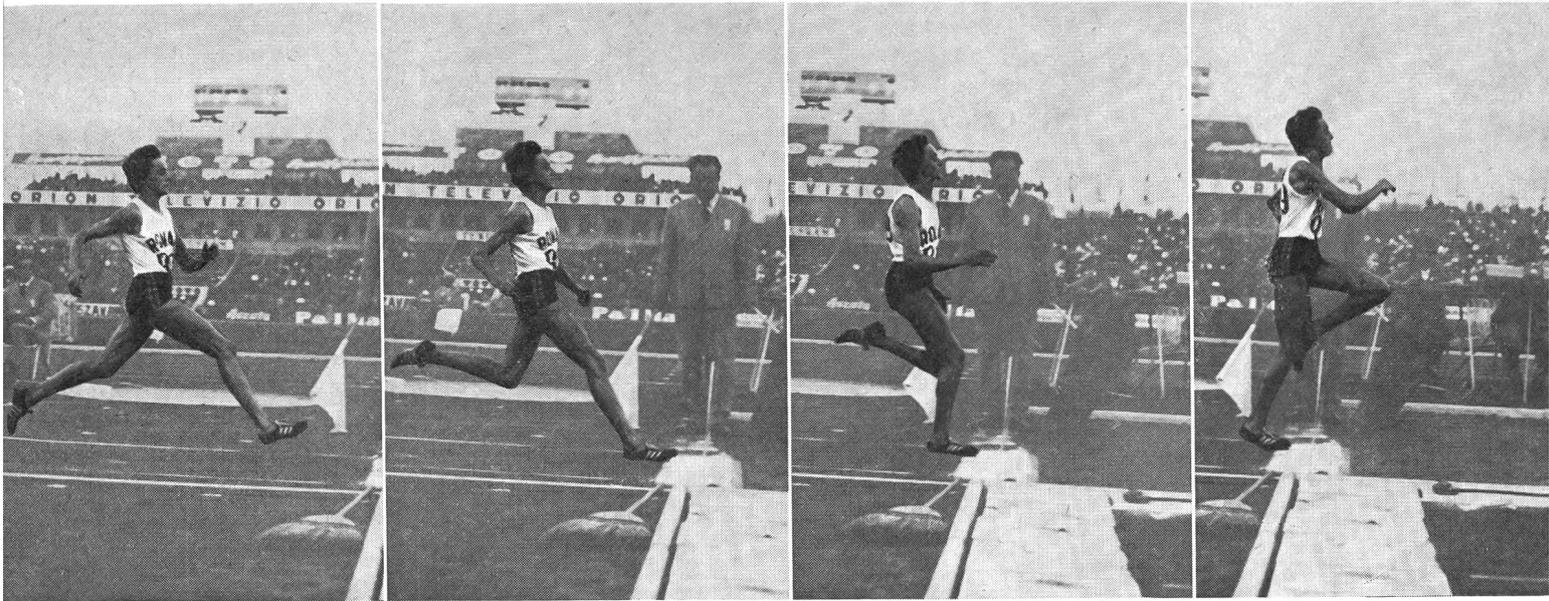
PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



1

2

3

4

Die Goldmedaillengewinnerin der OS 1968, Vioria Viscopoleanu

Die Rumänin, welche hier bei ihrem damaligen Weltrekordsprung von 6,82 m aufgenommen wurde, ist 1939 geboren, 1,65 m gross und wiegt 50 kg. Sie sprintet die 100 m in 12 Sekunden und wird als sehr trainingsfreudig geschildert.

Uns kann vor allem die ungemein harte Hantelarbeit in der Vorbereitungszeit der Wettkampfsaison interessieren. Wir haben hier stichwortartig einige Elemente festgehalten.

Aufwärmen mit 20-kg-Hantel.

Tiefkniebeugen: 5 X 50 kg, 5 X 45 kg, 3 X 55 kg, 2 X 65 kg, 1 X 75 kg, 1 X 85 kg, 2 X 55 kg, 4 X 45 kg, 5 X 35 kg.

Halbkniebeugen: 5 X 65 kg, 5 X 85 kg, 5 X 85 kg, 5 X 65 kg, 5 X 45 kg.

Heben und Senken der Fersen mit Hantelbelastung: 40 X 55 kg, 40 X 25 kg, 40 X 25 kg.

Strecksprünge mit Halbkniebeuge: 10 X 55 kg, 10 X 45 kg, 10 X 45 kg.

Wechselsprünge auf der Stelle: 4 Serien 50 X 50 kg, 2 Serien 50 X 25 kg.

Sprünge auf einem Bein mit Viertelkniebeuge: 4 Serien 10 X 10 kg.

Schrittsprünge: 5 X 20.

Bauchmuskelübungen mit Gewichtsschuhen.

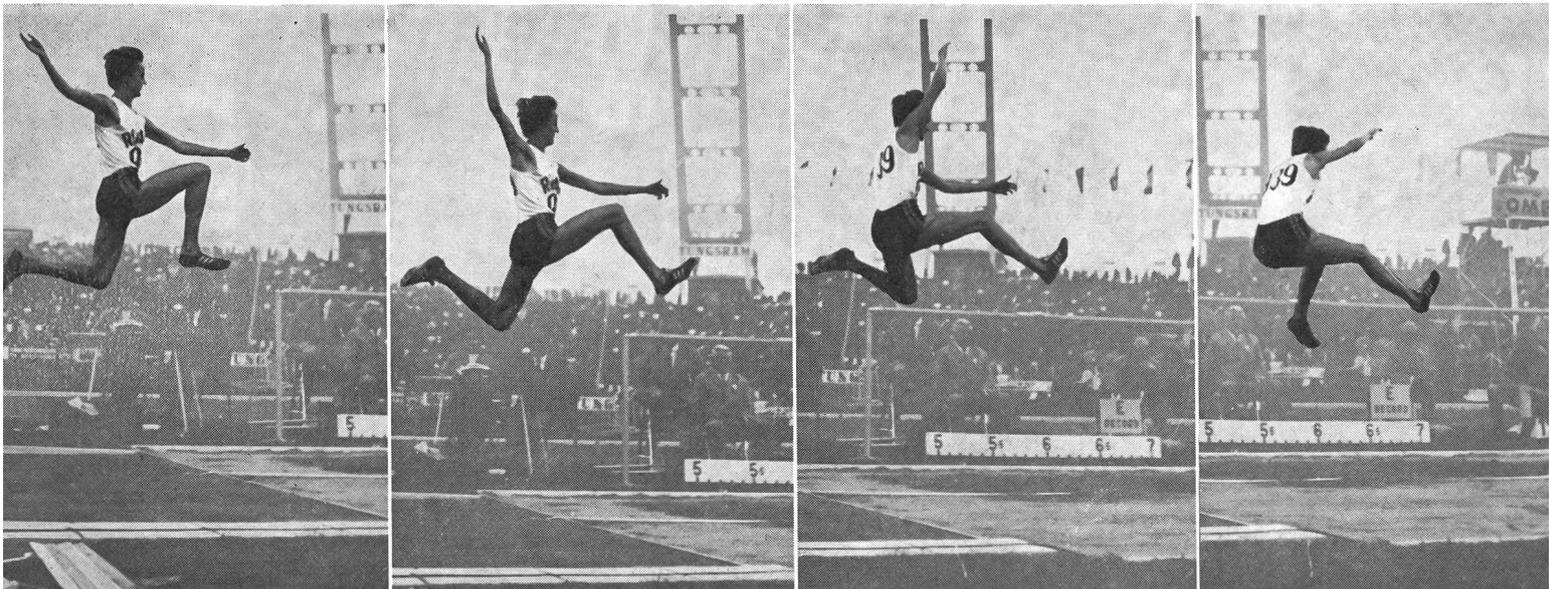
Strecksprünge mit Sandsack.

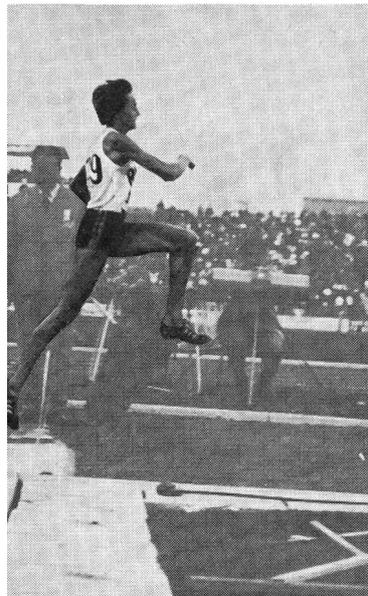
9

10

11

12





5

6

7

8

In der Wettkampfperiode macht sie anscheinend keine Gewichtsarbeit, sondern beschränkt sich auf Gymnastik, Sprints über 80 m, 50 m, Steigerungsläufe, Absprungübungen mit zahlenmässig verschiedenen Anlaufschritten, Landeübungen, Fussgelenkarbeit, Dreisprünge aus dem Stand.

Man beachte bei diesem «Hitch-Kick»-Sprung das aufrechte Tragen des Rumpfes, das leichte Zurücklehnen im letzten Schritt, das flüchtige Aufsetzen des Fusses auf der Ferse (ohne zu stemmen) und die hohe Haltung des Kopfes. Vor der Landung versuchte die Springerin die Beine möglichst weit

nach vorne zu bringen, also die Parallelität mit dem Boden selbst anzustreben. Es geht wie beim Zusammenklappen eines Messers: Die Beine streben nach oben, der Rumpf als nötige Gegenbewegung nach unten.

Uns schien es angebracht, wieder einmal aufzuzeigen, welche ungeheure Trainingsbelastung die Springerin auf sich nahm, um zu olympischem Gold zu kommen. Olympische Trauben hängen wahrlich hoch.

Bildreihe: Elfriede Nett. Text: Arnold Gautschi

3

14

15

16

