

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. 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>

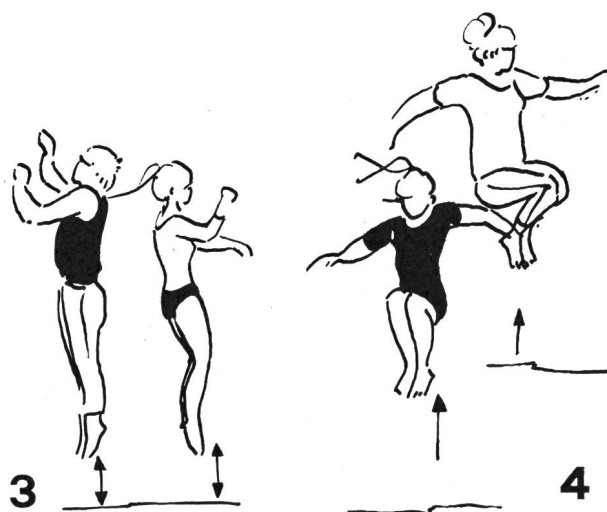
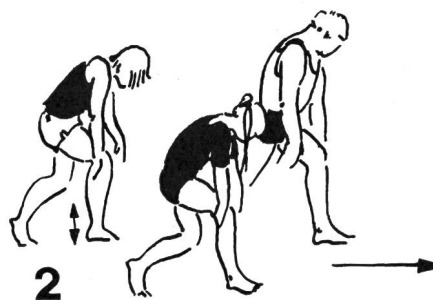
Fitnessstraining für Anfänger

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	
<i>Vorwärts laufen</i> mit kleinen Schritten (Traben oder Dauerlauf) auf der Kreisbahn und in freien Raumwegen durcheinander.	Kreislauf
<i>Laufen rückwärts</i> in vorher vereinbarter Kreisrichtung — der Oberkörper wird hierbei leicht zurückgeneigt (Verlagerung des Schwerpunktes, Abb. 1).	Kreislauf, Koordination
<i>Verbindungen von Vorwärts- und Rückwärtslaufen</i> auf der Kreisbahn: bei Beibehaltung der Laufrichtung selbständig 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
<i>Von einer Hallenseite zur anderen:</i> mit entspannt vorgebeugtem Rumpf vorwärtsgehen, Kopf und Arme hängen lassen. Bei jedem Schritt weich in den Knien und in der Wirbelsäule nachgeben (Abb. 2).	Lockerung
<i>Vorwärtsgehen</i> mit grossen Schritten und aufrechtem Rumpf. <i>Vorwärtsgehen</i> mit grossen Schritten wie vorher, jedoch in der Höhe steigend, mit den Füßen hochfedern bis zum Abhüpfen — Knie bleiben gestreckt.	Fuss- und Beinmuskulatur
<i>Gehen und federn vorwärts</i> durcheinander in selbstgewählten Abläufen, verschiedene Arten des Federns ausprobieren: mit gestreckten Beinen, die Höhe betonend (Abb. 3) — hohes Federn hochgezogenen Knien, Arme in Gegenbewegung (Abb. 4) — raumgreifende Hüpfen in die Weite.	Fuss- und Beinmuskulatur, Kreislauf
Gehen vorwärts mit grossen, federnden 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.	Lockerung

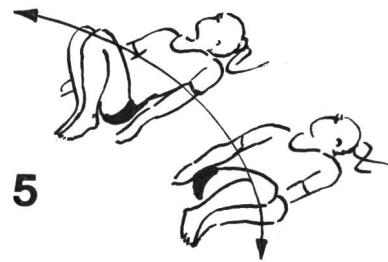


Aus «Praxis der Leibesübungen», 8/73.

**15 Übungen zur allgemeinen
Dehnung und Kräftigung (20 Min.)**

Rückenlage, Arme seit, Beine an-
hocken, Füße dicht am Gesäss auf
den Boden stellen: Knie geschlossen
langsam nach rechts und links zum
Boden senken, dabei beide Schulter-
blätter gegen den Boden pressen
(Abb. 5).

schräge Bauch-
muskulatur,
Wirbelsäule



5

Rückenlage mit gestreckten Beinen,
Arme seit; abwechselnd rechtes
und linkes Bein gestreckt bis zur Senk-
rechten anheben und senken. Tempo
variieren!

gerade Bauch-
muskulatur

Beide Beine, auch das jeweils am
Boden liegende, müssen gestreckt
bleiben.



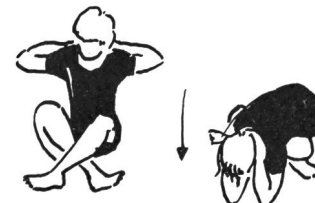
6

Bauchlage, Kopf, Arme und Schul-
tern anheben, abwechselnd weit vor
dem Kopf und über dem Rücken in
die Hände klatschen (Abb. 6). Ge-
meinsam das Tempo steigern. Mit
Zwischenpausen mehrmals wieder-
holen.

Schultergürtel,
Rücken

Schneidersitz mit geradem Rücken,
Hände gegen den Hinterkopf legen,
Ellenbogen zurück: Langsam den
Rumpf nach vorn beugen, dabei El-
lenbogen nach vorn drücken und mit
ihnen den Boden berühren — lang-
sam aufrichten (Abb. 7).

Beweglichkeit
in Hüftgelen-
ken und
Wirbelsäule



7

Schneidersitz wie vorher: Rumpf mit
und ohne nachfedern nach rechts
und links seitwärts drehen; Ellenbo-
gen bleiben zurück.

Beweglichkeit
in der
Wirbelsäule

Schneidersitz wie vorher: Rumpf
nach rechts und links seitwärts beu-
gen; mit und ohne nachfedern (Abb.
8).

Flanken-
dehnung



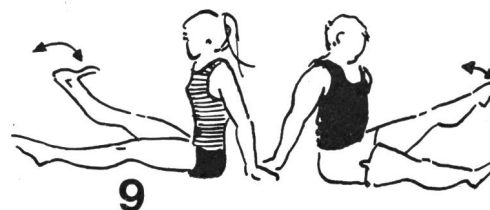
8

Schneidersitz, Arme hängen herab,
Kopf nach links und rechts herum
drehen und kreisen, Augen dabei
nicht schliessen!
Allmählich den Rumpf in die Kreis-
bewegung einbeziehen.

Hals-, Nacken-
muskulatur,
Halswirbel-
säule

Strecksitz: Füße gleichzeitig oder
abwechselnd kräftig beugen und
strecken. Aufrecht sitzen bleiben!

Fussgelenke,
Bein- und
Bauch-
muskulatur



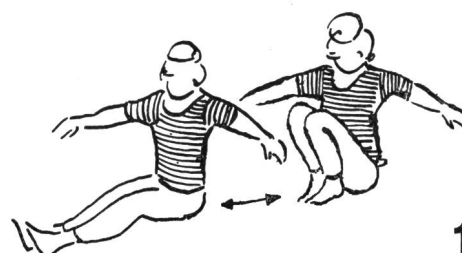
9

Strecksitz, Stütz mit beiden Händen
auf dem Boden: ein Bein anheben,
Fuss beugen und strecken wie vor-
her (Abb. 9) — wechseln.

Trotz Stütz der Hände auf dem Bo-
den nicht zurücksinken oder den
Rücken rund machen, Schulterkup-
pen nicht hochziehen.

Auch ohne Stütz der Hände üben
lassen!

Bauch-
muskulatur



10

Wechsel von *Strecksitz* mit aufrech-
tem Rumpf und *Hochsitz*: zuerst mit
beiden Händen abstützen, später Ar-
me zur Seite nehmen (Abb. 10). Füße
leise aufsetzen!