

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 18 (1961)

Heft: [5]

Artikel: Es fehlen die Geräte für das Krafttraining

Autor: M.M.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990818>

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: 14.03.2025

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

Es fehlen die Geräte für das Krafttraining

M. M. Dr. Wischmann erklärte an einer DLV-Veranstaltung:

«Was nützen alle Lehrgänge, wenn die Teilnehmer zu Hause nicht die Möglichkeit haben, Kraftarbeit zu leisten, weil ihnen die Geräte dafür fehlen!»

Hier ist also, so schreibt die deutsche Fachzeitschrift «Leichtathletik», ein wesentlicher Faktor für den Leistungsrückstand unserer Werfer gegeben, von denen hier soviel die Rede ist, obwohl Springer und Läufer die Konditionsförderung natürlich gleichfalls nötig haben. Vom krassesten Beispiel lässt sich jedoch ein Mangel am besten ablesen. In Dortmund wurde beschlossen, der DLV sollte an alle in Betracht kommenden Stellen, an die Landesregierungen, die Stadtsporthämter, sportfreudige Gemeinden, an die Institute für Leibesübungen der Universitäten und Hochschulen, an die Pädagogischen Akademien und an die Sportschulen die Bitte richten, «der Jugend durch Schaffung geeigneter Übungsstätten bzw. durch Bereitstellung kraftgebender Geräte die Möglichkeit zu stetem Konditionstraining, das zu Kraft und Leistung führt, zu geben.»

Dieser Appell ist, von Dr. Danz und Willi Pollmanns unterschrieben, nun herausgegangen, und es bleibt zu hoffen, dass er auf fruchtbaren Boden fällt.

Dass dies nicht überall von heute auf morgen geschehen kann, leuchtet ein. Die Etats mögen einige Schwierigkeiten bereiten, doch wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Den Willen zu mobilisieren, ist eine Aufgabe, an der die Vereinssportwarte mitwirken können. Sie sollten das tun, indem sie ihre Verbindungen zu den Sportämtern ausnutzen und darauf drängen, dass erstens die Geräte beschafft werden, und zweitens, dass diese den Aktiven täglich in geeigneten Räumen zur Verfügung stehen.

Vereine, die finanziell dazu in der Lage sind, könnten natürlich noch mehr tun: Sie könnten selbst solche Geräte kaufen, die nicht nur den Leichtathleten, sondern auch den anderen Abteilungen zugute kommen würden.

Der DLV hat in seinem Rundschreiben, in dem er sich auf Ausführungen von Josef Waitzer beruft, die den Wert eines «dosierten und möglichst täglichen Krafttrainings» beschreiben, sehr konkrete Anregungen für die Auswahl jener Geräte gegeben, die erforderlich sind. Er hat dabei drei Dringlichkeitsstufen unterschieden und auch die Anschaffungskosten mitgeteilt, wobei sich ergibt, dass sie verhältnismässig gering sind. Man kann also sagen: kleiner Aufwand, grosser Nutzen. Für rund 1 000 DM ist die vollkommene Ausstattung, wie sie dem DLV nach einem Vorschlag seiner Lehrkräfte vorschwebt, zu erhalten.

In der Dringlichkeitsstufe 1 sind vorgesehen:

1. Scheibenhantel mit

Stange	10 kg =	32,00 DM
2 Scheiben je 15,0 kg	30 kg =	52,60 DM
2 Scheiben je 10,0 kg	20 kg =	35,80 DM
4 Scheiben je 5,0 kg	20 kg =	41,40 DM
6 Scheiben je 2,5 kg	15 kg =	33,60 DM
4 Scheiben je 1,25 kg	5 kg =	14,40 DM
	100 kg	209,80 DM

2. Kurzhantel (einarmig)

4 Stück	je 20 kg	126,00 DM
2 Stück	je 30 kg	155,20 DM

3. 2 Gymnastik-		
sandsäcke	je 10 kg	33,00 DM

Die Kosten betragen also rund 500 DM. Für die Dringlichkeitsstufe 2 empfiehlt der DLV-Vorschlag:

Mehrere Scheibenhanteln (siehe Stufe 1)

Mehrere Kurzhanteln (siehe Stufe 1)

Zusätzl. Scheibensatz	je 50 kg	82,80 DM
2 Rundgewichte	je 10 kg	57,00 DM
1 Wurfgewicht	je 12,5 kg	42,00 DM
1 überschwere Kugel	je 11 kg	26,70 DM

Die Dringlichkeitsstufe 3 bringt nur noch einige Ergänzungen:

1 Paar Gewichtsschuhe	je 6 kg	29,40 DM
1 Stein	15 kg	27,60 DM

1 Paar Federgriffhanteln aus Holz mit 5 Federn		10,50 DM
---	--	----------

Das wären also die Geräte, doch damit ist noch nicht alles getan. In dem DLV-Appell ist deshalb weiter gesagt: «Die Bereitstellung der Geräte zur Kraft- und Konditionsschulung kann sich aber nur voll auswirken, wenn sie zur täglichen Benutzung zur Verfügung stehen. Daher gestatten wir uns anzuregen, Konditions-Übungsräume bereitzustellen und sie zur täglichen Benutzung freizugeben. Eine Anregung, die sich in den meisten Fällen sicherlich ohne besondere Baumassnahmen verwirklichen lässt, zumal in den Hallen, den Umkleidehäusern auf den Sportanlagen, ganz besonders aber unter den Tribünen usw. eine Lösung und die Erfüllung des bestehenden Wunsches erreichbar ist.»

Es geht darum, im Training ganz genau zu wissen, was wir schulen, entwickeln wollen. Wir müssen im Schüler das «Vergnügen» am ziellosen Abwechslern überwinden und zu ersetzen suchen durch die ruhige Flamme echter Freude an gezieltem Schaffen. Ganz unabhängig von der Grösse des schliesslich erreichten äusseren Erfolges wird immer nur diese gezielte und doch — oder gerade deshalb lustbetonte Arbeit am Körper den Gradmesser für die Gesundheit unseres Sportes bilden können. Und in einem erheblichen Teil unserer helvetischen Leicht- und sonstigen Athleten muss deshalb auch der Sinn geweckt werden für das Hinauswachsen über die mit billigen Ausreden, mit Kompromissgeist behaftete Mittelmässigkeit.

Walter Müller