Unser Sportspiegel

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft [8]

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

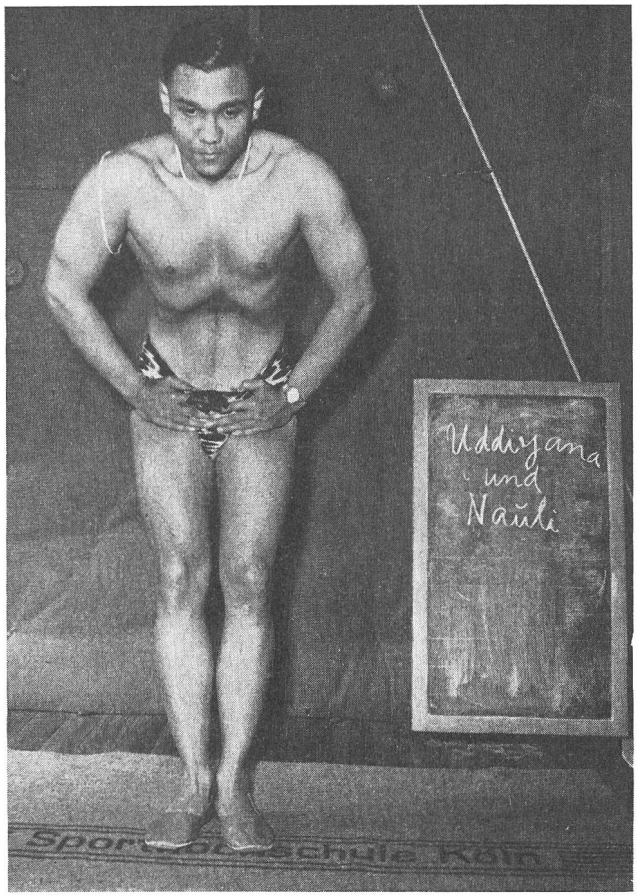
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



überlegt. So finde ich den Ausdruck «Baucheinziehen», der gelegentlich gebraucht wird, falsch. Ich finde es besser, dass man sich vorstellt, dass der Bauch durch den gehobenen Brustkorb «angesogen» wird. Spricht man vom «Baucheinziehen», dann macht man u. U. unbewusst eine Uebung mit den Bauchmuskeln und dann gelingt sie nicht. Das wesentliche ist, die Bauchmuskeln entspannt zu halten.
Nicht angeführt wurden Beispiele für Gleichgewichtsübungen. Es gibt im Yoga mehrere von verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Eine einfache, die Baumhaltung: Stehen auf einem Bein, den anderen Fuss in die Leistenbeuge ziehen. Dabei zeigt der Oberschenkel nach abwärts. Die Handflächen liegen flach aufeinander vor dem Brustkorb.

Allgemeine Hinweise

1. Nach dem Ueben muss man sich erfrischt fühlen.
2. Hat man mit dem Ueben ausgesetzt, mit kürzeren Uebungszeiten wieder beginnen.
3. Uddiyana besser am Morgen, Uebungen für die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule gelingen abends besser, doch gibt es keine Vorschrift. Man muss mit Vernunft probieren, was einem bekommt.
4. Uebt man nachmittags, sollte nach einem kräftigen Essen etwa 5 Stunden Abstand sein. Nach kleineren Mahlzeiten weniger, doch nicht unter 1½ Stunden.
5. Natürlich kann man Yogaübungen auch mit anderen gymnastischen Uebungen verbinden. Ich mache z. B. zur Ergänzung einige Hüpfübungen.

Literatur

Eine Buchbesprechung, die nun folgen soll, kann ebensowenig wie die Angabe der Uebungen vollständig sein. Das beste ist ohne Zweifel von Buddha Bose «Key to the Kingdom of Health through Yoga». Buddha Bose ist ein Mitschüler von Mukerji. Verlag: Statesman Press Calcutta. 5 Rupien. Es sind 25 Uebungen beschrieben. Sehr gute Bilder. Klare Unterteilung nach Technik, Atmung und Zeit, Heilwirkung.
Nach diesem Muster habe ich eine kleinere Broschüre mit 14 Uebungen geschrieben, die über den Verlag angefordert werden kann.
Im Günther-Verlag Stuttgart ist erschienen «Hatha Yoga» von Thros Bernard, ein Erfahrungsbericht aus Indien und Tibet.
«Sport und Yoga» von Selva Rajn Yesudian, Verlag E. Fankhauser, Thielle (NE), ist ja in der Schweiz bekannt. Schliesslich möchte ich ein Buch empfehlen, das auch im Günther-Verlag in Stuttgart erschienen ist: «Studium und Praxis der Yogaübungen» von Harvey Day. Es sei mir gestattet, hieraus einiges zu zitieren, das eine wesentliche Zusammenfassung ist.

S. 31: «Yoga lehrt, sich auf niemand anderen als sich zu verlassen. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass wir keine der Segnungen des Yoga erkaufen können.»

S. 46: «So kann Yoga nicht in sieben Tagen oder sieben Monaten gemeistert werden. Es wächst mit dem Menschen und wird ihm zur Gewohnheit. Blickt man nach Jahren zurück, so treten die Unterschiede im Körperlichen, Geistigen und Seelischen klar zutage.»

S. 101: «Denken Sie immer daran, dass Yoga auf gesundem Menschenverstand und jahrhundertelangen Erfahrungen beruht.»

Unser Sportspiegel

Das hohe Lied der Vielseitigkeit

Vom deutschen Sprinterass Armin Hary aus Leverkusen, dem Europameister über 100 m, berichtet sein Trainer Bertl Sumser, dass er deshalb im Sprint so gut sei, weil er eine allseitige Ausbildung hinter sich habe. Hary, dem es diesen Winter gelang, über 60 Yards einen neuen Hallenweltrekord aufzustellen, war ein sehr guter Zehnkämpfer, Fussballspieler und Turner.
Noch erstaunlicher ist die Vielseitigkeit Bob Gutowskis, des amerikanischen Weltrekordmannes im Stabhochsprung mit 4,78 m. Bob läuft die 100 m in 10,5, im Hochsprung schafft er 1,87 m und im Weitsprung erreicht er 7,43 m. Daneben ist er ein Teufelskerl auf den Wasserskiern sowie ein überdurchschnittlicher Golf- und Volleyballspieler. Nach Aussagen des Tennistrainers hat Bob Gutowski auch in dieser Sportart derart grosse Fortschritte gemacht, dass er ihn sofort ins Tennis-Team des Occidental-College aufnehmen würde, wenn Bob genügend Zeit und auch Lust dazu hätte.
Ein ähnlicher Typ bezüglich Vielseitigkeit war ja auch der zweifache Olympiasieger im Zehnkampf, Bob Mathias. Auch dieser Bob war ein glänzender Fussballspieler. Im Magglinger Schwimmbad schwamm er seinerzeit sämtlichen Schwimmspezialisten über 100 m auf und davon.

* * *

Es war an den USA-Zehnkampfmeisterschaften 1951. Am Ablauf zum Stabsprung stand Connie Varneck. Sich ständig steigernd, lief er an, den langen Stab wie ein Ritter im Turnier eingelegt. Zur grossen Verblüffung der Zuschauer warf aber Connie den Stab im letzten Moment zur Seite und überquerte die Latte ohne Stab ...
Sie, die Latte, lag allerdings erst auf 1,75 m! Sten