Zweckgymnastik des amerikanischen Hürdenläufers und Sprinters Willi Davenport

Autor(en): **Schönholzer, G.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 3

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990977

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

lassen effektiv beurteilen, welche Leistungen zu erwarten sind.
Im wesentlichen kann kurz zusammengefasst werden, dass es eine einheitliche Zauberformel für eine ideale Vorbereitung der Teilnehmer an den Olympischen Spielen 1968 nicht gibt. Sie müsste das Unmögliche möglich machen, physiologische, materielle, sportethische und psychologische Forderungen ideal zu vereinigen. Abstriche nach der einen oder anderen Seite sind unumgänglich.
Eine Höhenakklimatisation in der Schweiz mit anschliessendem Direktflug zum Wettkampf in Mexico-City genügt nicht, da sich ausser der Höhendifferenz auch andere Faktoren (Klima, Zeitverschiebung, Ernährung u. a. m.) immer, wenn auch individuell verschieden, auswirken.
Als mittlerer Weg zur unmittelbaren Akklimatisation der Ausdauerathleten auf die Olympischen Spiele 1968 könnte etwa folgende Lösung gelten: Zwei Wochen Höhentraining in der Schweiz (nach oben angeführten Prinzipien), gefolgt von einer Woche Aufenthalt zu Hause, der Reise nach Übersee und zwei Wochen Anpassungszeit in Mexico-City vor dem ersten Start. Ein längerer Aufenthalt in Mexico-City — einwandfreie Unterbringung, Ernährung und Betreuung vorausgesetzt — dürfe nicht schaden, wenn auch gelegentlich Akklimatisationsvorgänge wellenförmig verlaufen.
Ähnliche Massnahmen empfehlen sich aber unbedingt auch für alle übrigen Athleten, die in der Höhenlage von Mexico-City an den Start gehen. Auch der Werfer oder der Springer zum Beispiel muss die Übergangsschwierigkeiten durch eine genügende Zeit der Anwesenheit überwinden. Insbesondere gilt dies für Athleten, die Wettkämpfe von langer Gesamtdauer oder mit zahlreichen Wiederholungen zu bestreiten haben (Zehnkampf, Fechten, Kunstturnen u. a. m.).
Dass diesen unmittelbaren Vorbereitungen die üblichen Trainingsmassnahmen eines Spitzenathleten und eine systematische Höhenvorbereitung voranzugehen haben ist selbstverständlich.

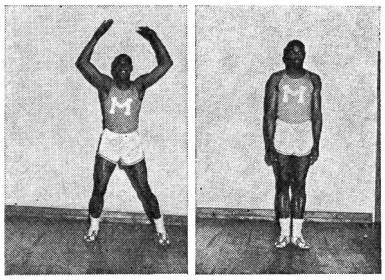
Prof. G. Schönholzer

Zweckgymnastik des amerikanischen Hürdenläufers und Sprinters Willi Davenport*

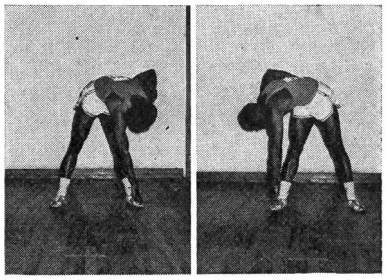
Es ist eine altbekannte Tatsache, dass die gymnastische Durchbildung der amerikanischen Athleten weitaus besser ist, als die unserer Aktiven.
Die Intensität wird noch wesentlich erhöht durch das Einbeziehen der Zweckgymnastik in die Aufwärmarbeit.
Oftmaliges Beobachten von amerikanischen Spitzenkönnern und Durchschnittsathleten während des Trainings und Wettkampfes ermöglichen uns, exakte Angaben darüber zu machen.
Für jede Sportart haben amerikanische «Coaches» zweckgymnastische Übungen zusammengestellt, die jeweils auf den Bewegungsablauf der Disziplinen zugeschnitten sind. Verschiedene dieser Übungsreihen sind bei uns unter dem Begriff der «Goldenen Übungen» bekannt geworden und finden mannigfaltige Anwendung. Sie werden entweder in bestimmten Perioden des Trainingsaufbaus durchgeführt oder dienen der allgemeinen Durchbildung.
Wer sich mit amerikanischen Trainingsmethoden beschäftigt weiss, dass die Häufigkeit der Wiederholungen sowie die fast pausenlos aufeinanderfolgende Durchführung der einzelnen Übungsteile enorme Anforderungen an Muskeln und Kreislauf stellen.
Sportmediziner sind der Auffassung, dass diese gründliche muskuläre Durchbildung die Gefahr der Muskelverletzungen wesentlich herabmindert.
Die hier gezeigten Übungsreihen führt der bekannte USA-Hürdenläufer (13,5) und Sprinter Willie Davenport innerhalb seines Sommertrainings mehrmals wöchentlich durch. Es ist bemerkenswert, dass diese harte gymnastische Durchbildung in die Wettkampfsaison fällt.

Text und Aufnahmen: Hermann Roth und Georg Gold, Mainz

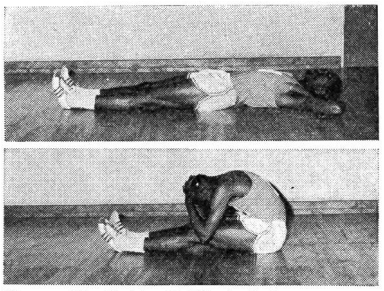
*Davenport stellte vor wenigen Wochen in Boston über 45 y Hürden eine Hallenweltbestleistung auf (5,4 Sek.).



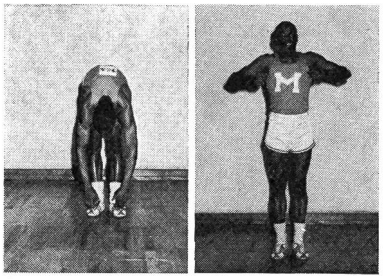
Übung I: Sprung in die Grätschstellung mit Zusammenführen der Arme über dem Kopf und zurück — «Hampelmann» — 80 Wiederholungen.



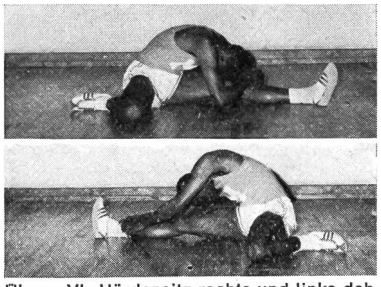
Übung II: Rechte Hand zum linken Fuss und umgekehrt, jede Seite 10 Wiederholungen.



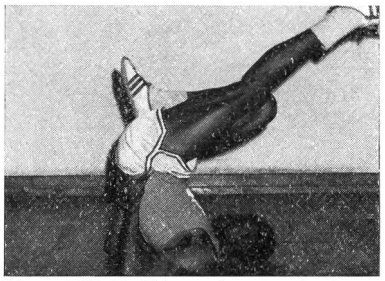
Übung III: 40 bis 60 Wiederholungen.



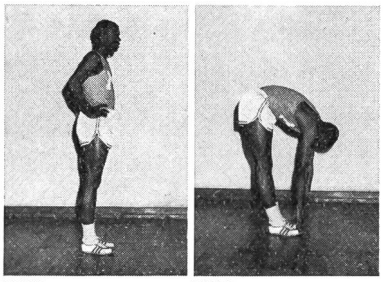
Übung IV: Nach dem Beugen und nach dem Strecken wird jedesmal mit der leicht geschlossenen Hand ein kräftiger Schlag auf die Magengegend ausgeführt.
60 Wiederholungen.
Übung V: Wie Übung Nr. I, 80 Wiederholungen.



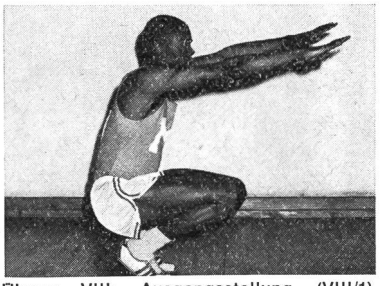
Übung VI: Hürdensitz rechts und links dehnen, jede Seite bis 40 Wiederholungen.



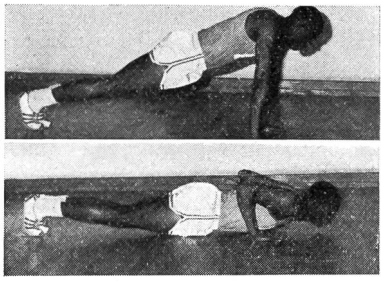
Übung VII: Radfahren, langsam beginnen bis Höchsttempo, 1 bis 2 Minuten.



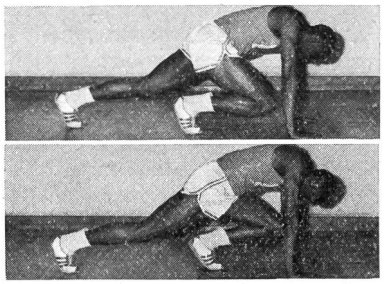
VIII/1 VIII/2



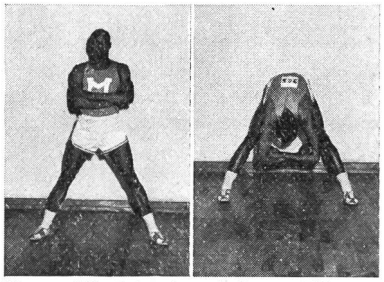
Übung VIII: Ausgangsstellung (VIII/1), Rumpfbeuge vorw. (VIII/2), anschliessend Kniebeuge (VIII/3). Jeder Übungsteil 40mal, insgesamt 80 Wiederholungen.



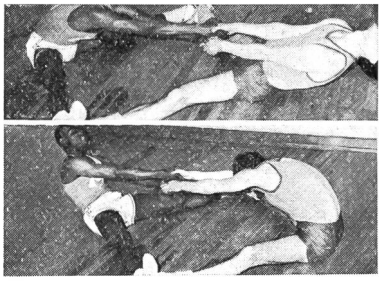
Übung IX: Liegestütz 10 Serien u. je 4 sehr schnelle Wiederholungen; kurze Ruhepause in Ausgangsstellung, Brust am Boden. Übung X: Wie Übung I, jedoch 40 bis 60 Wiederholungen, je nach Ermüdungserscheinung.



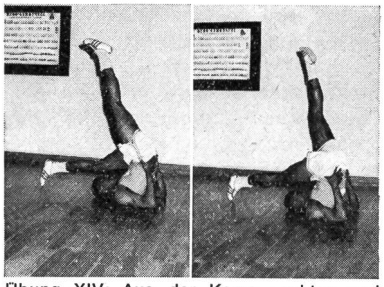
Übung XI: Ausgangsstellung aufgestützte Arme, 1 Bein angewinkelt, dann Wechselschritt. Jedes Bein 40 Wiederholungen.



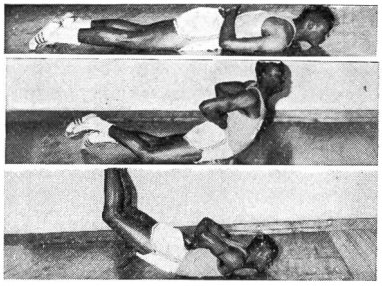
Übung XII: Intensives Dehnen, Ellbogen bis in Bodennähe, nach je 4 Wiederholungen (= 1 Serie) kurzes Aufrichten zur Ausgangsstellung. Nach 10 Serien werden nochmals 10 Serien mit noch weiter gegrätschten Beinen durchgeführt.



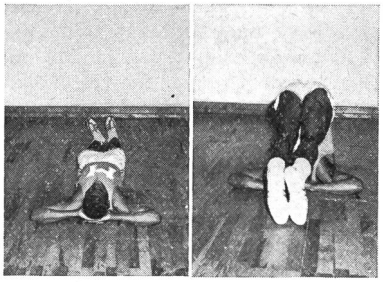
Übung XIII: Rollen nach beiden Seiten mit kräftigem Zug in der Mitte. Jede Seite 10 Wiederholungen.

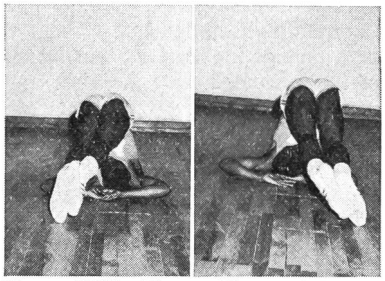


Übung XIV: Aus der Kerze rechtes und linkes Bein abwechselnd senken und heben. Jedes Bein 20 bis 30 Wiederholungen.



Übung XV: «Schaukelstuhl» einmal vor und zurück (= 1 Übungsgang) 10—15mal wiederholen.
Übung XVI: Wie Übung III, 40 Wiederh.
Übung XVII: Wie Übung I, jedoch 40 bis 60 Wiederholungen.





Übung XVIII: Mit geschlossenen Beinen aus der Ausgangsstellung Zurückschlagen der Beine. Dann von der Mitte jeweils nach rechts und links vom Kopf mit jeweiligem Auftippen der Fussspitzen, dann wieder zurück in die Ausgangstellung. 10 Wiederholungen.