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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 5

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

Aus der Welt des Spitzensports

Kipchoge Keino will 1966 fünf Weltrekorde schlagen

(spg) Der Langstreckenläufer Kipchoge Keino erklärte in Nairobi, der Hauptstadt des ostafrikanischen Staates Kenia, er wolle dieses Jahr noch fünf Weltrekorde brechen. Das 26jährige Laufphänomen aus den Hochebenen von Nandi plant die 1500 m in 3:35,0 (Weltrekord 3:35,6 von Elliot, seit 1960), die Meile in 3:52,0 (WR 3:53,6 von Jazy, 1965), die 2000 m unter 5:00 (WR 5:01,2 von Odlozil, 1965), die 3000 m unter 7:39,6 (sein eigener Rekord von 1965), die zwei Meilen in 8:20,0 (WR 8:22,6 von Jazy, 1965), die drei Meilen in 12:48,0 (WR 12:52,4 von Clarke, 1965) und die 5000 m in 13:18,0 (WR 13:24,2, eigener, 1965) zu laufen. Bisher hält Keino zwei Weltrekorde, über 3000 und 5000 m.

Rauchverbot für Olympiateilnehmer in Mexiko?

Ein absolutes Rauchverbot für alle aktiven Teilnehmer an den Olympischen Spielen in Mexiko forderte der Dozent der Akademie für Arbeitsmedizin in Berlin, Diplom-Chemiker Dr. med. Friedrich Pottheine. Der Wissenschaftler begründete, laut «Fussball Trainer», seine Forderung so: «Angesichts der Höhenlage von Mexiko-City kann es nach Nikotingenuss zu erheblichen Leistungseinbussen und sogar zu körperlichen Schädigungen bei den Sportlern kommen. Der Kohlenmonoxydanteil des Zigarettenrauches bindet sich 200-mal schneller an die roten Blutkörperchen als der so lebenswichtige Sauerstoff. Bereits in Meereshöhe lässt sich eine deutliche Belastung des Blutfarbstoffes mit Kohlenmonoxyd erkennen. In den dünneren Luftschichten dagegen, wie sie auf den Wettkampfstätten von Mexiko-City herrschen, muss die Atemnot bei rauchenden Sportlern infolge des abnehmenden Sauerstoffgehaltes immer grösser werden.»

Höhentraining in Nairobi

DSB. Afrikas Sportverbände sind sehr an einem Vorschlag interessiert, den Kenias Leichtathletik-Trainer Velzian jetzt machte. Velzian plant ein gemeinsames Trainingslager für die Olympischen Spiele in Mexiko-City 1968 in Thomson's Falls, einem 100 Kilometer nördlich von Nairobi gelegenen Ort in einer Höhe von 2200 Meter. Thomson's Falls soll die gleichen atmosphärischen und klimatischen Verhältnisse wie Mexiko-City aufweisen. Im Juni sollen an dieser Stelle bereits verschiedene Leichtathletik-Wettbewerbe ausgetragen werden.

Man will sich nicht quälen

Talent allein genügt nicht. Ohne gezieltes Training und die richtige Einstellung zum Sport ist bei der starken internationalen Konkurrenz kein bleibender Erfolg zu erringen. «Man will sich nicht mehr quälen», beurteilte Günther Osterrieder, der gegenwärtige Jugendtrainer des Deutschen Ski-Verbandes, die Situation im alpinen Skisport. «Solange die Jungen und Mädchen in die Schule gehen und von zuhause in den Ferien finanziell unterstützt werden, um sich auf den weissen Hängen auszutoben, herrscht Freude. Doch Skilaufen zum Vergnügen dann aufhören, wenn es weh tut, bringt keinen Spitzensportler hervor. Die heutige Jugend hat einfach zu viele Interessen. Dadurch leidet auch die Leistung im Skisport.»

Im Basketball herrschen Profi-Sitten

7000 Zuschauer hatten in Bologna allen Grund zum jubeln: Erstmals gewann eine italienische Mannschaft den Basketball-Europapokal der Männer. Er war sechsmal in die UdSSR (dreimal nach Riga, zweimal nach Moskau und einmal nach Tiflis) gegangen, in den vergangenen zwei Jahren gewann Real Madrid den «Silbernen Korb». Doch nun hatten sich die Investitionen der Mailänder Fleischfabrik Simmenthal rentiert. Dank ihrer zwei amerikanischen Fremdenlegionäre holte sie im fünften Anlauf durch ein knappes 77:72 über Slavia Prag die Trophäe.
Die Manager von Simmenthal hatten sich geschickt der Dienste des Kapitäns der siegreichen amerikanischen Olympiamannschaft von Tokio, Bill Bradley, versichert. Der in Oxford studierende Rhodes-Stipendiat, dessen Salär ganz offen mit 1000 Dollar pro Spiel angegeben wird, flog zu den jeweiligen Europacuptreffen heran. Zusammen mit seinem Landsmann Skip Thoren bildete er das Rückgrat des neuen Cupgewinners. Beide Yankees warfen bis zu 75 Prozent aller Punkte.

Platz für Rekordschwimmer

Köln soll, laut «Kölnische Rundschau», ein Schwimmsportleistungszentrum erhalten, das in Verbindung mit den Anlagen der Sporthochschule geschaffen wird. Wie im Sportausschuss mitgeteilt wurde, sind die Verhandlungen im Gange. Der Deutsche Sportbund und das Nationale Olympische Komitee bemühen sich darum, Leistungszentren für den Sport in der Bundesrepublik zu schaffen. Dort sollen die deutschen Sportler auf grosse internationale Aufgaben, besonders auf Europameisterschaften und Olympische Spiele vorbereitet werden. Für Köln ist das Schwimmsportleistungszentrum vorgesehen. Die Gesamtbaukosten werden auf rund 14 Millionen DM geschätzt; sie sollen zu je einem Drittel von der Bundesrepublik, dem Land Nordrhein-Westfalen und der Stadt Köln übernommen werden. Die Anlage, die auf dem Waldgelände westlich der Jahnwiese vorgesehen ist, wird eine Schwimmhalle mit einem 21×50 Meter grossen Becken erhalten; ausserdem ist eine Sprunghalle mit 10-Meter-Turm und einer Beckengrösse von 20×20 Metern mit entsprechenden Nebenräumen vorgesehen. Weiter werden noch Übungsräume errichtet. Das Heim für die Kursusteilnehmer soll 18 Zimmer, Unterrichts- und Gemeinschaftsräume umfassen.

Partnerübungen

Jean Studer

Aus der Arbeit des Zentralkurses für Leiter und Instruktoren der kantonalen WK 1966

1. Beweglichkeitsübungen

1. 1 Beweglichkeit der Arm- und Schultergelenke

— Gegenüberstellung, Oberkörper nach vorn gebeugt, Hände auf den Schultern des Partners: Rumpfbeugen do. aus Kniestand;

— Rücken an Rücken, Arme sw. gestreckt. Hände fassen. Vorschritt l. und r.
mit Strecken des Oberkörpers, do. Arme in Hochhalte.

1. 2 Beweglichkeit der Wirbelsäule vorwärts und rückwärts.

— Im Sitz mit geschlossenen Beinen, Partner im Rücken: Rumpfbeugen vw. mit Druck des Partners; Aufrichten des Oberkörpers mit Zug an den Armen sw. rückwärts;

— Rücken an Rücken, Fassen der Hände zwischen den gegrätschten Beinen: wechselseitig ziehen;

— Rücken an Rücken, Arme in Hochhalte, aufladen des Partners auf den Rücken; Rumpfbeugen vw.,
do. aber im Sitz;

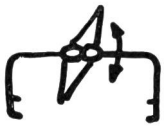
— Knieliegestütz, Arme nach vorn gestreckt: Partner drückt auf die Schultern;

1. 3 Beweglichkeit der Wirbelsäule seitwärts und drehend

— Rücken an Rücken, Arme sw. gestreckt, Hände gefasst: Rumpfbeugen seitwärts;

— Seite an Seite, Hände über dem Kopf gefasst: Gewichtsverlagerung nach aussen, das innere Bein bleibt gestreckt;

— Gegenüberstellung: Rumpfneigehalte mit Fassen der sw. gestreckten Arme: Rumpfdrehen;



do. aber mit Sitz Rücken an an Rücken.

1. 4 Beweglichkeit der Hüftgelenke und Beine

— Seite an Seite, Arme auf Schulter des Partners: Beinschwingen vw. und rw. im Gegentakt;

— Rückenlage, Beine in Hochhalte, leicht gegrätscht: spreizen sw. der Beine durch Partner.

2. Geschicklichkeitsübungen

2. 1 Gegenüberstellung, Hände gefasst: absitzen, rollen rw. und vw., zum Fassen der Hände und Aufstehen mit kleinem Sprung.

2. 2 Gegenüberstellung, Hände gefasst: einsteigen mit dem äusseren Bein über die Arme, ausdrehen des Körpers und aussteigen mit dem anderen Bein.

2. 3 Gegenüberstellung, Hände gefasst: sw. schwingen der Arme, mit Körperdrehung wie beim Diskuswerfen.

2. 4 Im Sitz, Beine gegrätscht, Arme in Hochhalte: Stützsprung des Partners zwischen den gestreckten Beinen durch;
do. Sprung mit gegrätschten Beinen.

2. 5 Seite an Seite, Hände gefasst: Stützsprung über die Arme (Hocke);
do. Stützsprung, anschliessend Rolle vw.

3. Kraftübungen

3. 1 Arm- und Schultermuskulatur

— Rückenlage, Arme in Hochhalte, Partner stützt sich auf die gestreckten Arme: gleichzeitiges Beugen und Strecken der Arme;

— Rückenlage, Arme in Hochhalte, Fassen der Fussgelenke des Partners, der im Liegestütz über ihm liegt: Beugen und Strecken der Arme;

— Liegestützspringen, Partner fasst Fussgelenke;

— Kniestand, Arme sw. leicht gebeugt: Beugen und Strecken der Arme gegen Widerstand des Partners (auch isometrische Form);

— Tragen des Partners auf den Armen (6 Sek.).

— Rückenlage, Beine in Schräghochhalte: Schliessen der Beine bzw. Zusammendrücken der Arme gegen Widerstand.

3. 2 Rumpfmuskulatur (Rücken und Bauch)

— Rückenlage, Beine in Hochhalte: Wegstossen der Beine gegen den Boden durch den Partner;

— Gegenübersitzend mit gegrätschten und gekreuzten Beinen: Rumpfsenken und -heben wechselweise;

— Gleichgewicht auf dem Gesäss: Beinkreisen einwärts resp. auswärts für den Partner;

— Rückenlage, Partner im Kniestand zwischen den Beinen: Aufrichten des Oberkörpers, gegen leichten Widerstand des Partners (auch isometrische Form);

— Liegestütz mit gegrätschten Beinen, Partner umfasst Hüftgürtel: Aufrichten des Oberkörpers durch Abstossen mit den Armen vom Boden.

3. 3 Rumpfmuskulatur (schräge Muskeln)

— Partner im Hüftsitz: Rumpfbeugen sw.;

— zu dritt, Füsse zusammen: die Partner umfassen je ein Handgelenk und ziehen wechselseitig;

— Partner liegt auf den Schultern: Rumpfdrehen.

3. 4 Bein- und Gesässmuskulatur

— Rückenlage, Beine in Hochhalte, Partner fasst die Füsse und drückt sie gegen die Brust: Beugen u. Strecken der Beine.

— Kniestand, Partner fasst Fussgelenke: Rumpfbeugen vw. und rw.
do. auch isometrische Form.

— Bauchlage: Anziehen der Unterschenkel gegen Widerstand durch den Partner.
do. auch isometrische Form.

— Im Sitz gegenüber, Beine gestreckt (oder gebeugt): Grätschen und Schliessen der Beine gegen Widerstand.

— Partner im Reitsitz: Hopserhüpfen,
do. Steigen auf eine Bank;

— Im Sitz, Beine gegrätscht: Grätsch- und Schlusssprünge des Partners über den geschlossenen resp. gegrätschten Beinen.

— Rumpfneigehaltung, der Partner fasst sich mit gestreckten Armen am Nacken. Strecken und Beugen der Beine (ohne die Wirbelsäule zu beugen).