Zweckgymnastik und Muskelkrafttraining des Sprinters [Fortsetzung]

Autor(en): **Roth, Hermann / Gold, Georg**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 12

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991049

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

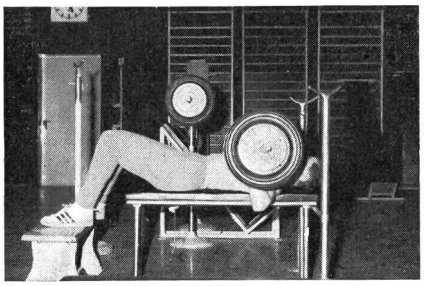
Zweckgymnastik und Muskelkrafttraining des Sprinters (III)

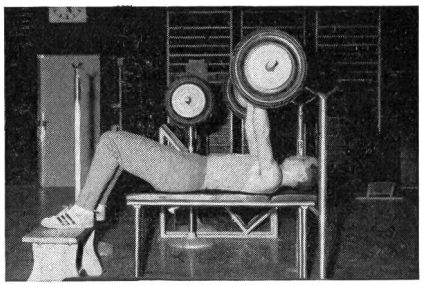
Hermann Roth und Georg Gold, Mainz

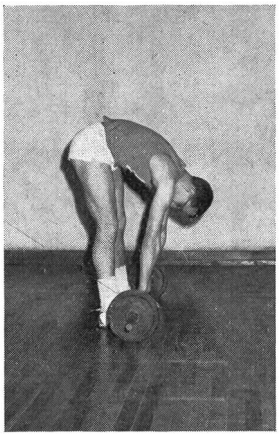
Übungen mit Gewichtheben

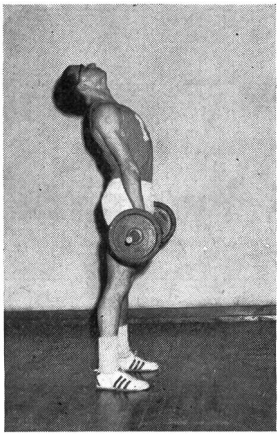
Übung 1

Bankdrücken. Gewicht etwa 50 kg. 3 Serien zu 8 bis 10 Wiederholungen mit 3 Minuten Pause zwischen den Serien.



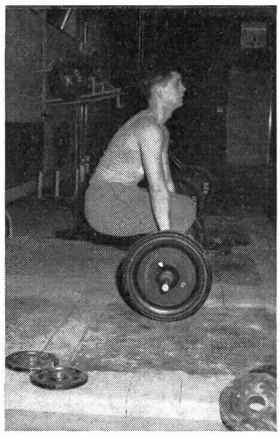


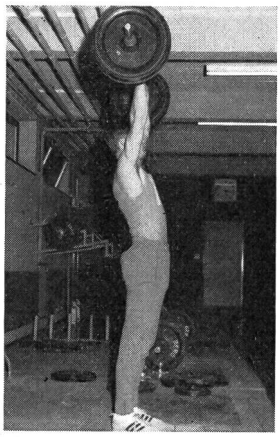




Übung 2

Anheben einer 50 kg schweren Hantel mit durchgedrückten Knien. Ausführung und Pausen wie Übung 1.



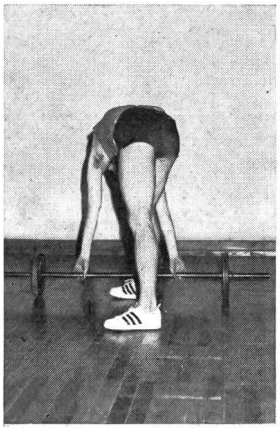


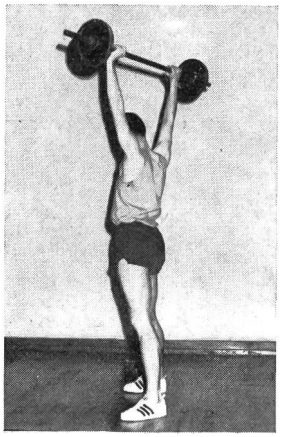
Übung 3

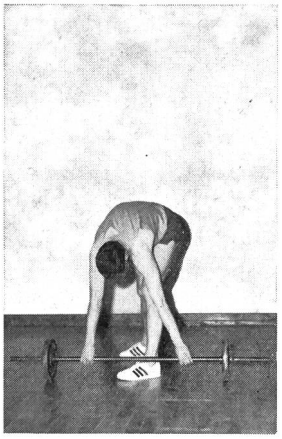
Aus der tiefen Hocke Reissen. Gewicht der Hantel etwa 40 kg. Wiederholungen und Pausen wie Übung 1.

Übung 4

Aus der Rumpfseitbeuge eine Hantel von etwa 35 kg heben über die Hochhalte zur Rumpfseitbeuge der anderen Seite. Wiederholungen und Pausen wie Übung 1.

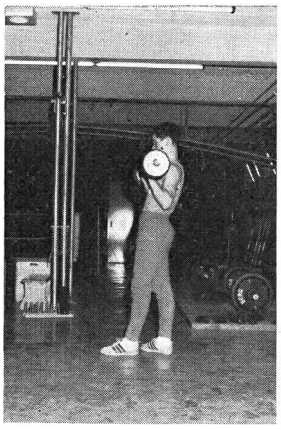


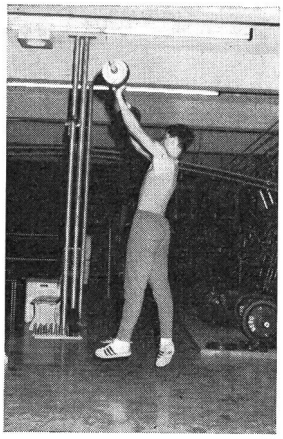




Traumwechsel über 4 mal 100 m

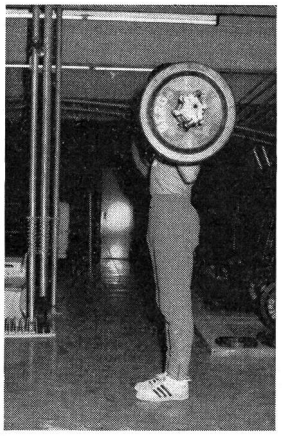
Heinz Vogel (DSB)

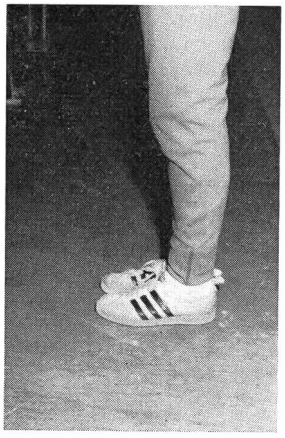


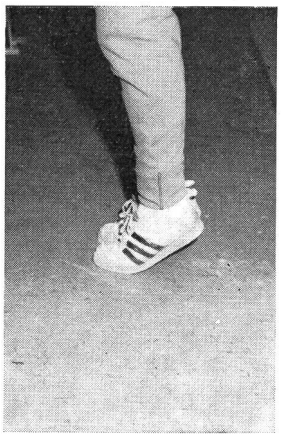


Übung 5

Schnelles Stossen der etwa 20—25 kg schweren Hantel nach schräg oben mit gleichzeitigen Wechsel-Schrittsprüngen. Wiederholungen und Pausen wie Übung 1.







Übung 6

Mit einer etwa 65—70 kg schweren Hantel auf den Schultern Zehenstand heben und senken. Wiederholungen und Pausen wie Übung 1.

Die Technische Kommission des Internationalen Leichtathletik-Verbandes (IAAF) hatte sich geirrt, als sie 1963 eine zusätzliche Zehnmeter-Marke zu dem bereits gültigen Wechselraum (20 Meter für 4-mal-100-m-Staffeln verbindlich machte. Seit dieser Zeit nahm die Zahl der Disqualifikationen durch Stabverlust oder Überschreiten der Wechselmarke nicht etwa ab, sondern hielt sich weiter im Rahmen der gewohnten Grössenordnungen. Nur das Risiko beim Wechsel ist grösser geworden. In der Entwicklung aber erhielt nun das Trainingslagersystem mit mehrwöchigen Schulungen für Staffeln noch mehr den Vorrang, als es früher ohnehin schon der Fall gewesen war.

Es ist kein Zufall, dass die Sprinterstaffeln der letzten Jahre vor allem durch Franzosen, Polen und sowjetische Kurzstreckenläufer beherrscht wurden. Lediglich die Amerikaner machten dank ihrer läuferischen Überlegenheit eine Ausnahme. Ihre Wechseltechnik schien bei allen grossen internationalen Gelegenheiten durchwegs unterentwickelt. Bei den Olympischen Spielen 1964 in Tokio rettete nur der Ausnahmesprinter Bob Hayes durch seinen Sturmlauf vom fünften Platz beim letzten Wechsel bis zum Weltrekord- und Goldmedaillensieg in 39,0 Sekunden (noch heute gültig) das USA-Prestige.

Eine phantastische Serie

1966 trat die französische 4-mal-100-m-Staffel mit Marc Berger, Jocelyn Delecour, Claude Piquemal und Roger Bambuck endgültig in die Fussstapfen der einst führenden Deutschen in Europa. Mit dieser Mannschaft erreichte Frankreich eine auf unserem Kontinent noch nie erreichte phantastische Staffelserie:

39,2 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Kiew 17. 9.

39,4 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Thonen I. B. 31. 7.

39,4 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Viry-Chatillon 7. 8.

39,4 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Budapest 4. 9.