Die Fitness-Pyramide

Autor(en): **Stäuble, Jürg**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 5

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994649

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

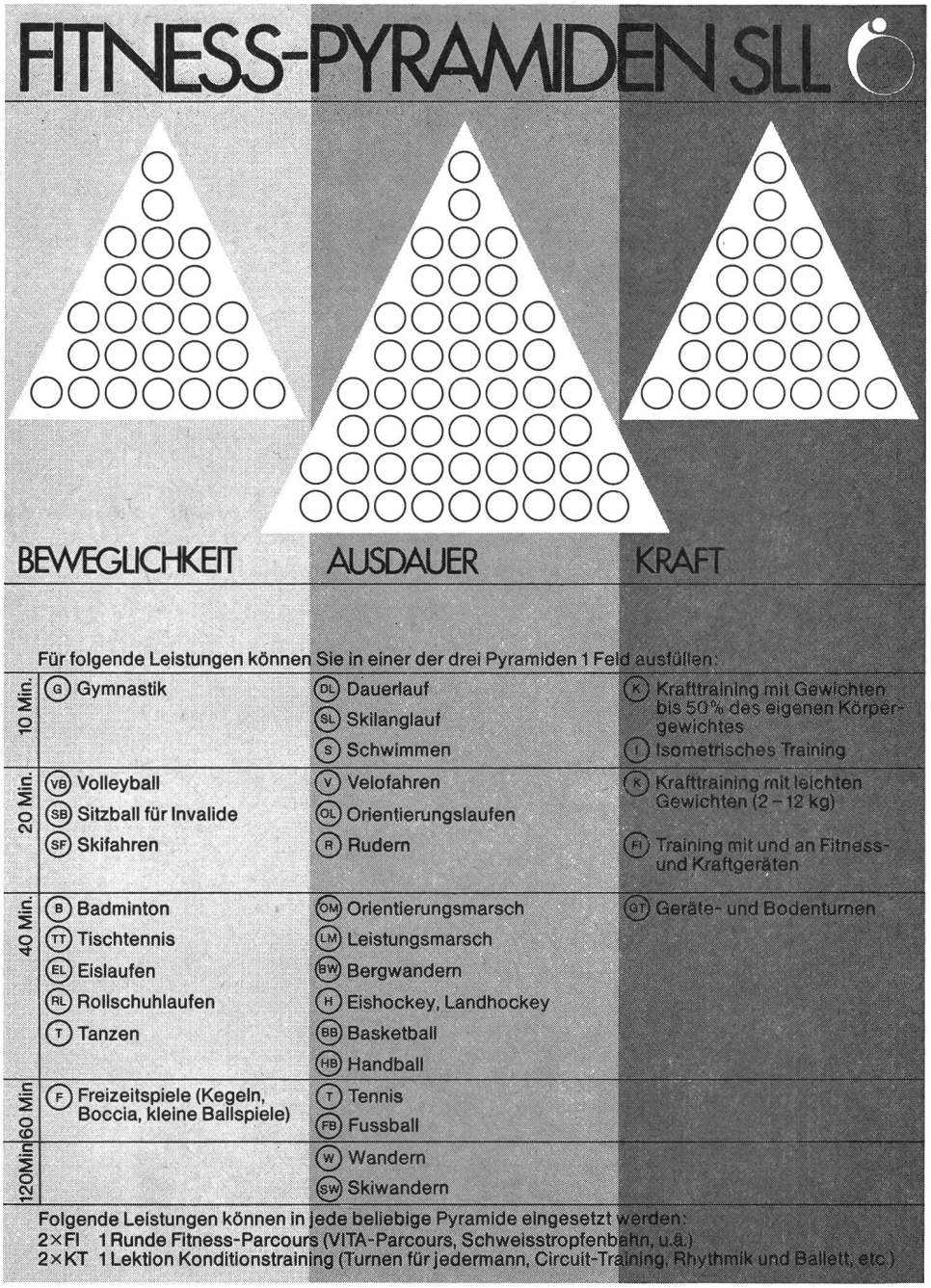
Die Fitness-Pyramide

Jürg Stäuble

Die erste Aktion der Kommission SPORT FÜR ALLE des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen (SLL) ist da!

Sie nennt sich Fitness-Pyramide und kann eigentlich als jüngere Schwester der Trimmspirale, einer erfolgreichen Sport-für-alle-Aktion des Deutschen Sportbundes bezeichnet werden.

Ihr Ziel: Die Fitness-Pyramide möchte den sportlich ganz oder teilweise Passiven helfen, ihre persönliche Fitness aufzubauen und das dazu notwendige, regelmässige Training zu kontrollieren. Um einem allfälligen Irrtum gleich vorzubeugen. Selbstverständlich sind auch jene Leute gern gesehene Gäste der Aktion, die bereits der Kategorie der aktiven Sportler angehören!



Alle können mitmachen,

denn alle finden in den drei Fitnessgebieten Disziplinen, zu denen sie eine Neigung verspüren, die ihrem Temperament und ihrer Leistungsfähigkeit entsprechen. Die ausgewählten Disziplinen sind einer der drei Pyramiden für Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft zugeordnet.

Für jede erbrachte Leistung

schreibt der Teilnehmer die angegebene Abkürzung in die dazugehörende Pyramide. Also zum Beispiel für 10 Minuten Gymnastik **G** in die Pyramide Beweglichkeit, für 20 Minuten Velofahren **V** in die Pyramide Ausdauer oder für 40 Minuten Geräte- und Bodenturnen **GT** in die Pyramide Kraft. Bei den Zeitangaben handelt es sich um Minimalzeiten. Pausen sind möglich, werden jedoch nicht mitgezählt.

Auf dem Gipfel

angelangt ist der Pyramiden-Kletterer dann, wenn er alle hundert Felder in den drei Pyramiden ausgefüllt hat. Er belegt damit, ein vielseitiges und umfangreiches Fitness-Training absolviert zu haben und ist berechtigt, die Auszeichnung des SLL, eine hübsche Ansteckнadel, zu beziehen.

Wie und wo ist diese Auszeichnung erhältlich?

Dafür gibt es drei Möglichkeiten:

1. Der Teilnehmer bringt seine ausgefüllte Karte in eine Drogerie, zahlt zwei Franken und kann die Auszeichnung entgegennehmen.
2. Er wählt das gleiche Vorgehen in einem Intersport-Fachgeschäft.
3. Er zahlt am Postschalter zwei Franken auf Postcheckkonto 30-18611 «SPORT FÜR ALLE, Bern», steckt die Karte und den Postcheck-Empfangsschein in ein Couvert und adressiert es an:
   SLL - SPORT FÜR ALLE
   Postfach 12
   3000 Bern 32
   Die Auszeichnung wird ihm dann per Post zugestellt.

Machen auch Sie mit,

denn Fitnesstraining verhilft zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit, es entspannt und macht Spass!