

Konditions- und Circuit-Training für jedermann

Autor(en): **Rietmann, Erich**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft [12]

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991193>

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.

Der Mensch treibt Leibesübungen aber in den meisten Fällen nur dann, wenn Einsicht und Anreiz vorhanden sind, wenn der Einzelne Zeit und Gelegenheit hat und entsprechende Einrichtungen vorfindet. Zum Ueben braucht man ferner die Kameradschaft Gleichgesinnter (Pelling). Zur Sicherung des Uebungserfolges gehören aber noch dazu: richtige Ernährung, zusätzliche Körperpflege (Massage, Bäder, Sauna usw.) sowie zweckmässige, dem physiologischen Alter angepasste Ausführung der verschiedenen Uebungen. Die meisten dieser Voraussetzungen fehlen zu Hause im Alltag. Hinzu kommt noch der Umstand, dass sehr viele Schulentlassene und Erwachsene, aus Gründen der Aus- und Weiterbildung, des Berufes oder weil ihre Freizeit durch anderweitige kulturelle Interessen blockiert ist, den Anschluss an einen Turn- und Sportverein nicht finden. Treten diese Menschen in das dritte oder vierte Lebensjahrzehnt ein, spüren sie eines Tages, dass sie ihren Körper bisher sträflich vernachlässigt haben, dass es notwendig wäre, etwas in dieser Richtung zu unternehmen. Vielleicht zeigen sich auch schon erste Altersbeschwerden, für viele ein Alarm-signal. Beim einen oder andern mahnt der Arzt: «Etwas mehr Bewegung würde nichts schaden!»

Genügen unsere Turn- und Sportvereine nicht?

Trotz Einsicht und Ermahnungen von ärztlicher Seite finden jedoch im vorgerückten Alter wenige den Anschluss an den Vereinssport. Und warum?

Tatsache ist, dass viele Turn- und Sportvereine gerade für Männer und Frauen im mittleren Alter offenstehen. Warum aber ist die Zahl derjenigen, die in einer Männer- oder Frauenriege, in einer Senioren- oder Veteranenmannschaft mitmachen, so bescheiden? Warum hat man beispielsweise in Deutschland, wo ähnliche Verhältnisse herrschen, für die Abseitsstehenden, für die von den Turn- und Sportverbänden noch nicht Erfassten, neue Wege studiert und zum Teil beschritten (Aktion des Deutschen Sportbundes unter dem Titel «Der zweite Weg»)?

Auch hier ist der Weg zum Nichtstun mit guten Vorschlägen gepflastert. Die persönliche Bequemlichkeit ist für viele eine derart hohe Hürde, dass die Selbstüberwindung ständig daran strauchelt. Ein sehr weitverbreiteter Grund liegt zweifellos in den Hemmungen; man hat Hemmungen und Angst, sich mit seiner eingetretenen Unbeweglichkeit zu blamieren, man hat Hemmungen, seinen vom Schneider trefflich kaschiereten Dishabitus zu zeigen, man hat Hemmungen, einem Verein beizutreten, in dem sich alles schon seit Jahren kennt. Und dann kommen hinzu all die mannigfachen Verpflichtungen, die man in diesem Altersabschnitt hat, Verpflichtungen gegenüber Familie, Freunden, Geschäft und Amt; gegenüber Politik, kulturellen Hobbies usw. Gerade weil jeder solche Verpflichtungen hat, möchte man sich nicht durch den Beitritt in einen Turn- und Sportverein noch mehr binden. Zum Teil finden viele den Weg in die bestehenden Turn- und Sportvereine aber auch nicht, weil sie einfach das zum Teil nicht unberechtigte Gefühl haben, dass sich im Sportverein alles mehr oder weniger um die erste Mannschaft dreht. Tatsache ist, dass es auch bei uns recht viele Vereine und Clubs gibt, die unter dem Diktat der ersten Mannschaft stehen und die für den Gesundheitssportler nicht sehr viel übrig haben. Es gibt sicher viel mehr Menschen, die gerne etwas für ihren Körper tun möchten, als man so gemeinhin annimmt, vielfach passt ihnen aber die konservative Form unseres Vereinsbetriebes nicht, und so lassen sie es eben bleiben.

Angesichts der gegenwärtigen Situation wurde in verschiedenen Schweizerstädten «Die Turnstunde für jedermann», die meist in Form eines Circuit-Trainings aufgezogen wird, eingeführt. Unseres Wissens hat Zürich damit angefangen, nachher sind Thun, Baden, Chur, Basel und Bern gefolgt. Ueber die Erfahrungen, die mit diesem öffentlichen Training in Zürich gemacht wurden, orientiert der folgende Artikel von Turnlehrer Erich Rietmann, der das Circuit-Training in Zürich leitet.

Konditions- und Circuit-Training für jedermann

Erich Rietmann, Zürich

Für den Turn- und Sportbeflissenen ist die Tatsache nur schwer vorstellbar, dass ihn im täglichen Leben Tausende von Mitmenschen umgeben, die nichts besonderes für ihre körperliche Gesundheit tun.

Und zur körperlichen Gesundheit gehört nun einmal eine bewegungsreiche Tätigkeit, welche im Berufsleben nur selten zu finden ist.

Dabei denken wir nicht nur an eine intensivere Arbeit des Bewegungsapparates, sondern ebenso sehr an eine erhöhte Belastung des Kreislaufsystems.

Intensivierung und Belastung durch turnsportliche Uebungen bedeuten aber auch für den Nichtsportler oder Nichtwettkämpfer die notwendigen Reize, welche die Organe formen und leistungsfähig bzw. widerstandskräftig, kurz, gesund erhalten.

Das Betreiben regelmässiger körperlicher Uebungen nennen wir trainieren. Der Gesundheitsturner bezweckt damit eine körperliche Fitness, die sich in einem allgemeinen Wohlbefinden äussert.

Das körperliche «In-Form-Sein» wird heute allgemein mit dem Begriff «Kondition» umschrieben.

Für den Athleten bedeutet Kondition das Vorhandensein bester Bedingungen bezüglich Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer als unbedingt nötiger Voraussetzung für ein erfolgreiches Bestehen im Wettkampf.

Doch zurück zum Nichtsportler. Viele Mitmenschen sehen die Notwendigkeit der Leibesübungen wohl ein,

doch ist für sie der Weg zum Stadion oder zur Turnhalle zu weit. Dieser Weg ist begleitet von den Meilensteinen der Bequemlichkeit. Vielenorts fehlen wohl auch die geeigneten Möglichkeiten.

Für manche Leute sind auch psychische Hemmungen ein schier unüberwindliches Hindernis. Sie wollen oder können den Anschluss an einen Sportverein nicht finden. Zudem scheuen sie die Verpflichtungen, die ein aktives Vereinsmitglied auf sich nehmen muss.

Weiter trägt die heutige Zeit der Hochkonjunktur mit dem beruflichen Weiterstreben einerseits und den vielfältigen Zerstreuungsmöglichkeiten andererseits auch nicht gerade dazu bei, die Einsicht zur körperlichen Ertüchtigung in die Tat umsetzen zu lassen.

Ferner sind in der Schweiz die Uebungsstunden in Turn- und Sportverein so angesetzt, dass jeweils ein ganzer Abend dafür aufgewendet werden muss.

Als Turn- und Sportlehrer konnte ich die Beobachtung machen, dass eine nicht spezialisierte, umfassende Körperschule mit Musikbegleitung allgemeinen Anklang fand. Sind die Uebungsgelegenheiten zeitlich so angesetzt, dass sie zwischen Arbeitsschluss und den eigentlichen Feierabend fallen, dann sind die Voraussetzungen besonders günstig. Eine solche Körperschule mit Musik gestaltete ich an Ringer-Trainingskursen zu einer scharfen Konditionsgymnastik.

Als Trainingsleiter im Akademischen Sportverband

Zürich, wo der Besuch der Trainingsstunden den Studierenden gänzlich freigestellt ist, überzeugte mich der zahlenmässig überraschend hohe Übungsbesuch von dem Bedürfnis vieler, sich einem intensiven körperlichen Allgemeintraining zu unterziehen.

Die Motive für diesen Wunsch sind vielgestaltig.

Die Nichtsportler wollen aus Vernunftgründen für ihre Gesundheit einen Ausgleich zur Bewegungsarmut schaffen. Die Sonntagsportler (Skifahrer, Wanderer usw.) möchten ihre allgemeine Leistungsfähigkeit erhöhen. Schiedsrichter der verschiedensten Sparten bezwecken eine Vorbereitung auf erhöhte körperliche Beanspruchung.

Schliesslich suchen aktive Wettkämpfer regelmässige Gelegenheiten, um neben der technisch-taktischen Schulung vermehrt konditionelle Arbeit leisten zu können. Zu Tausenden kann man sicher diejenigen zählen, die regelmässig oder ab und zu etwas für ihren Körper tun möchten, ohne sich für eine Vereinsmitgliedschaft verpflichten zu müssen.

All dies liess in mir den Gedanken reifen, ein öffentliches Konditionstraining für jedermann als einen Beitrag zum «Stadion der offenen Türe» einzuführen.

In meiner Eigenschaft als Oberturner des Turnvereins Neumünster in Zürich, konnte ich für diesen Versuch einmal wöchentlich die Turnhalle zur Verfügung stellen. Mitte September 1961 wurde gestartet.

Auf eine Meldung in der Tagespresse erschienen zum ersten Trainingsabend sieben Teilnehmer — ein bescheidener Anfang für eine Großstadt wie Zürich. Unter diesen ersten, die guten Willens waren, befand sich auch ein versierter Sportjournalist. Seinen in der Zeitung veröffentlichten witzigen und anspornenden Betrachtungen ist es wohl zuzuschreiben, dass am zweiten Abend bereits 20 Besucher zu zählen waren. Beim dritten Training übten schon 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, der 20jährige neben dem 60jährigen. Nachdem im Monat November die Teilnehmerzahl dann über 100 stieg, musste der Kurs doppelt geführt werden. Interessant ist, dass viele Schulpflichtige, vor allem Knaben, am Training teilnehmen. Auf Befragen hin war zu erfahren, dass sich die Betreffenden — was vielleicht zu erwarten gewesen wäre — kein besonderes sportliches Ziel gesteckt hatten, sondern einfach aus einem persönlichen Bewegungsdrang heraus mitmachen. Des öfters erlaubten die Eltern den Beitritt zu einem Verein nicht, hatten aber gegen eine unverbindliche Kursteilnahme ohne regelmässige Übungsverpflichtung nichts einzuwenden.

Von allen Teilnehmern wird ein Unkostenbeitrag von Fr. —.50 erhoben. In diesem Betrag ist Licht, Heizung und das Douchen inbegriffen, sowie die Spesen für Musik, technische Einrichtungen usw.

Nach dem Wohnort rekrutieren sich die Besucher des öffentlichen Turnens hauptsächlich aus der Stadt Zürich. Daneben sind ca. 10 Prozent aus der zürcherischen Landschaft. Für diese letzteren, die ihren Arbeitsplatz in der Stadt Zürich haben, ist die Zeit von 18 Uhr 30 bis 19 Uhr 15 besonders günstig.

Teils der grossen Teilnehmerzahl wegen, teils um vielen Besuchern einen allzu weiten Weg ersparen zu können und um die Gelegenheit zum Mitmachen an verschiedenen Wochenabenden zu schaffen, wurde das öffentliche Circuit-Training mehrfach geführt und örtlich dezentralisiert. Zurzeit findet es an fünf verschiedenen Orten statt.

Der im September 1961 begonnene Versuch wurde nun während eines vollen Jahres mit Erfolg weitergeführt. Seriöse Organisation und sportlich einwandfreie Leitung waren die Voraussetzungen dazu. Nach meiner Ueberzeugung steht und fällt aber das öffentliche Turnen mit dem zusätzlichen emotionalen Reiz der Musikbegleitung.

Dies bestätigen mir viele Teilnehmer immer wieder. Im übrigen bedarf es doch einer rührigen Propaganda, zu welcher sich die zürcherischen Tageszeitungen

in verdankenswerter Weise zur Verfügung stellen. Neben der persönlichen Werbung durch die Teilnehmer selber sind es eben doch die Bekanntmachungen durch die Presse, welche viele an und für sich positiv eingestellte Leute aus einer gewissen Lethargie aufzurütteln vermögen.

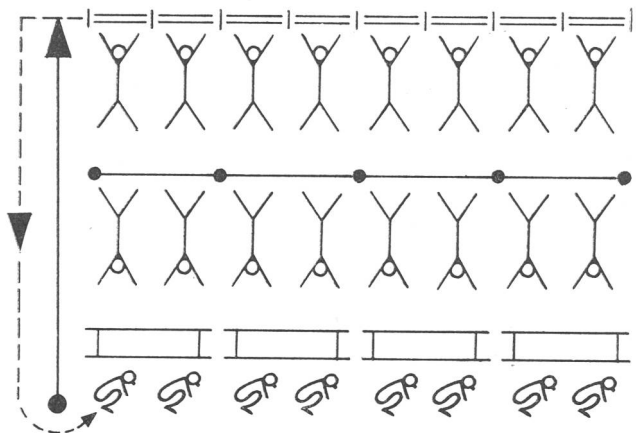
Ueber den Besuch im speziellen wäre anzuführen, dass ca. 20 Prozent der Teilnehmer nur einmal erscheinen, 30 Prozent mehr oder weniger regelmässig. 20 Prozent sind sehr unregelmässig anzutreffen und die restlichen 30 Prozent gehören zu denjenigen, die kein Training verfehlen. Und nun zum Circuit-Training selber.

Während einer halben Stunde wickelt sich zu den Takten der Musik (Tonband) eine intensive Körperschule ab. Laufen, Gehen, Hüpfen und Springen wechseln mit einer Leistungsgymnastik ab, die alle Muskelgruppen des ganzen Körpers mehrfach durcharbeitet. Daneben erfährt das Zirkulationssystem eine bedeutende Belastung. Die Übungen im Stand und in der Bewegung werden variiert durch Boden- und Atemübungen. — Die relativ einfachen Trainerübungsformen werden vom Leiter kurz vorgezeigt und unmittelbar — je nach Auffassungsvermögen und Einsatzwillen — nachgeturnt. Persönliche Korrekturen werden nicht gegeben, wenn nötig nur allgemeine Ausführungshinweise. Im persönlichen Einsatz sind die Teilnehmer gänzlich frei. Das ganze Pensum wird nach der sogenannten «Schrotschuss-Methode» dargeboten, d. h. es wird ohne Rücksicht auf den Einzelnen oder Schwachen die ganze Ladung abgeschossen. Wer will oder kann, steht voll in die Garbe, wer nicht, der lässt sich mehr oder weniger stark streifen. Grundsatz ist: Anstrengen, aber nicht überanstrengen!

Die Übungen folgen sich ohne Pause. Wer aussetzen will, kann dies ohne weiteres tun.

So kommen alle auf ihre Rechnung, der körperlich wenig Leistungsfähige wie der an Konditionsförderung interessierte Athlet. Nach dieser halben Stunde Konditionsgymnastik stellen die Teilnehmer den eigentlichen Circuit-Parcours auf.

Dieser lässt sich in jeder Normal-Turnhalle einrichten. In Zürich wickelt sich das Circuit-Training wie folgt ab:



1. **Kauerstellung:** Sprung an Ort gestreckt hoch.
2. **Barren, schulterhoch, Streckstütze:** Armbeugen zum Knickstütz, Armstrecken.
3. **Rückenlage:** Aufschnellen = gleichzeitiges Bein- und Rumpfeheben aufw., Rückbewegung.
4. **Reck, sprunghoch, Hang:** Klimmzug = Armbeugen und -strecken.
5. **Bauchlage:** Aufbäumen = gleichzeitiges Bein- und Rumpfeheben aufw., Rückbewegung.
6. **Sprossenwand, Hang rücklings:** Beinheben zur Vorhalte, Beinsenken.

— pro Barren bzw. Reck je 2 Mann (= 1 Parcours-Einheit);

— absolvieren der Übungen 1 bis 6

- jede Übung wird nach Kommando 5mal nacheinander wiederholt
- das Kommando gilt gleichzeitig und immer für alle 6 Übungen
- zwischen den Übungen (1—6) je 15 Sek. Pause für den Wechsel zur nächsten Station (nachrücken und aufschliessen bis alle Stationen voll besetzt sind).
- der ganze Parcours (1—6) wird 3mal nacheinander durchlaufen (Normalfall).

Den Teilnehmern steht es vollkommen frei, den Parcours nur zwei- oder gar einmal zu absolvieren. Einzelne verzichten überhaupt. Der Vorteil dieses Parcours, der alle Hauptmuskelgruppen des Körpers beansprucht, liegt darin, dass keine besonderen Bewegungsfertigkeiten mitgebracht werden müssen, dass keine Spezialgeräte (Hanteln usw.) nötig sind und vor allem, dass, wie im obigen Beispiel, mit 4 Einheiten (Barren bzw. Reck) gleichzeitig insgesamt 48 Turnende beschäftigt werden können.

Die Komandi lauten: Bereit — Achtung — und 1 und

2 und 3 und 4 und 5 — Wechsel! Sie werden durch das Tonbandgerät gegeben.

Während der Gymnastik und den Circuit-Pausen gibt der Leiter Anweisungen betreffend richtiger Atmung und Lockerung bzw. Entspannung.

Gemäss vorstehendem Beispiel werden auf diese Weise in einer Viertelstunde 96 Turnende durch den Circuit geschleust. Und alle tun aus eigenem Antrieb mit. Das ist es, was der Leitung grösste Befriedigung verschafft. Ob es nun Menschen sind, die einen Ausgleich zur Berufsarbeit und damit die Erhaltung ihrer Gesundheit suchen oder ob es aktive Sportler sind, die zusätzliche Gelegenheiten für eine Konditionsverbesserung ergreifen, sie alle kommen zu einem gemeinsamen Zusammenfinden, Mädchen und Frau, Jüngling und Mann. Es wäre, um zum Schluss zu kommen, sehr zu begrüssen, wenn sich im Schweizerlande noch viele solche Zentren wie in Zürich gründen liessen. Sicher würde damit dem Bedürfnis weiter Volkskreise entgegenkommen.

Baukonjunkturdämpfung Ja — aber nicht auf Kosten der Volksgesundheit

Hans Brunner, Magglingen

Massnahmen zur Dämpfung der Baukonjunktur

Anfang Juni 1962 wurde eine Mitteilung des Regierungsrates des Kantons Bern betreffend die Ueberprüfung der Bauvorhaben zwecks Konjunkturdämpfung veröffentlicht. Die Berner Regierung fasste die betreffenden Beschlüsse auf eine Empfehlung der Bundesbehörden hin, so dass anzunehmen ist, dass auch in den andern Kantonen ähnliche Massnahmen angeordnet wurden oder noch werden.

Die Notwendigkeit solcher Schritte sowie die Zweckmässigkeit des in Bern beschlossenen Vorgehens seien mit keiner Silbe in Zweifel gezogen. Was uns zu denken gibt, ist die Ausführung dieses Beschlusses. Im Kanton Bern sind die Regierungsstatthalter beauftragt, in ihren Amtsbezirken Ausschüsse von Fachleuten zu bilden, denen die Aufgabe übertragen ist, auf dem Wege von Verhandlungen mit den Auftraggebern eine Einschränkung des übersetzten Bauvolumens zu erreichen. Dieses Verfahren ermöglicht eine vernünftige Auslegung des Beschlusses des Regierungsrates. Aber es garantiert ihn nicht. Wir erlauben uns, einige Fragezeichen dahinter zu setzen, ob alle diese Ausschüsse imstande sein werden, die Fesseln der Einschränkungen auf die richtigen Geleise zu lenken. Die Trennungslinie zwischen «unaufschiebbar» und «aufschiebbar» ist schwer zu erkennen und sie zu finden, setzt ein gehöriges Mass an Uebersicht und Urteilskraft voraus. Weil wir nicht recht daran glauben, dass überall erkannt wird, was darüber und was darunter gehört, melden wir unsere Bedenken an.

Gefahren

Bekanntermassen sind in allen Bezirken der Gemeinschaft jene Positionen ständig gefährdet, die Abstriche oder stiefmütterliche Behandlung ertragen, ohne dass negative Auswirkungen sofort sichtbar werden. Aus diesem Grund wird mit Vorliebe an Schulen aller Stufen die Turnzeit beschnitten, wenn aus irgendwelchen Gründen Schulstunden ausfallen müssen. Solche Tendenzen sind verständlich, denn wer zwischen zwei Wegen zu wählen hat, ist immer versucht, den leichteren, bequemerem zu gehen. Man kann die Schaffung von Grünflächen und Sportanlagen zurückstellen, ohne dass die Kinder anderntags oder in der folgenden Woche erkranken. Also bestehen Gründe zur Befürchtung, dass auch in den genannten Ausschüssen «Fachleute»

sitzen werden, welche die Schaffung von Lebensraum für den immer mehr eingegengten und körperlich stillgelegten Menschen zu den Anliegen zählen, die ruhig zugunsten anderer, «wichtigerer» Projekte schubladisiert werden dürfen.

Wohnraum — Bewegungsraum

Solange die Nachfrage nach Wohnungen nicht gedeckt ist, wird es wahrscheinlich keinem dieser Ausschüsse einfallen, Wohnbauprojekte zurückzustellen. Es scheint uns notwendig zu sein, auf den direkten Zusammenhang zwischen Wohnraum und Grünflächen aufmerksam zu machen. Eine vernünftige Stadt- oder Ortsplanung schliesst aus, dass nur Wohnungen, nicht aber Grünflächen geschaffen werden. In jüngster Zeit wurden anhand sorgfältiger Erhebungen und Berechnungen pro Einwohner 6 m² Grünfläche für Turn-, Spiel- und Freizeitanlagen als notwendig ermittelt, dazu 3 m² Parkanlagen, 1 m² Promenaden und 15 m² für Wald-Naturparkanlagen, ausserdem 0,2 m² für Turnhallen und andere Sportbauten.

Konjunkturdämpfung Ja — aber nicht zu Lasten der Volksgesundheit

Diese Werte sind bei uns nicht erreicht, bei weitem nicht. Die Notwendigkeit ihrer Verwirklichung aber muss heute, im Zeitalter der Verstädterung und der beängstigend zunehmenden Motorisierung und Automation, jedem Denkenden einleuchten. Eine Verschleppung von Bauvorhaben dieser Kategorie würde nichts anderes bedeuten, als dass die Dämpfung der Baukonjunktur auf dem Rücken der Volksgesundheit und der körperlichen Ertüchtigung bewerkstelligt wird. Wir möchten keine Zweifel darüber offenlassen, dass wir Massnahmen zur Dämpfung der Baukonjunktur begrüssen. Wir wehren uns nicht gegen ein Zurückstellen von Projekten für Gross-Stadien und andere Zuschauersport-Anlagen. Hingegen werden wir uns sehr entschieden dafür einsetzen, dass Grünflächen, Kinderspielplätze, Quartiersportanlagen, Schulsportanlagen, Schwimmbäder und ähnliche Bauten nicht auf die endlose Bank «Zurückstellbar» geschoben werden. Wir bitten auch unsere Leser, diesem Anliegen ihr Augenmerk zu schenken und in ihren Kreisen eifersüchtig darüber zu wachen, dass die Massnahmen zur Baukonjunkturdämpfung ihren Zweck erreichen, ohne dass an unserem kostbaren Gut gerüttelt wird.