

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

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 6

**Artikel:** Finnen- und Schweisstropfenbahn

**Autor:** Kreiss, Friedheim

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994132>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 09.11.2024

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

## Finnen- und Schweisstropfenbahn

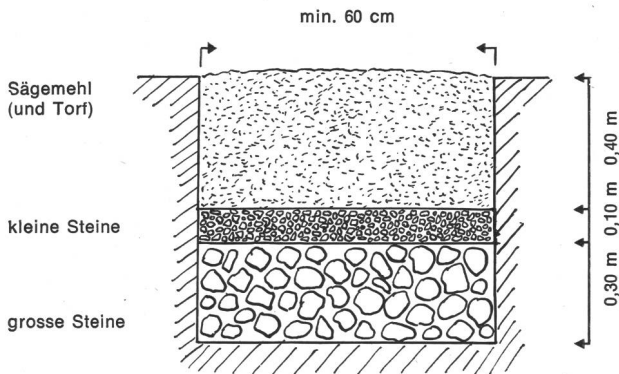
Friedhelm Kreiss, Münster / Westf.

Gehen allein ist zwar gesund und gut, aber der Lauf erst verlangt die richtige Anstrengung. Hier meldet sich der Bauch als Störenfried und Bugballast. Gehen lässt sich auch mit grosser Körperfülle, beim Laufen dagegen meldet sich jedes Kilo Übergewicht. So steuert der Lauf Kreislauf und Gewicht, um körperliches Wohlbefinden zu schenken.

In Skandinavien wurde eine Bahn erprobt, die leicht zu bauen ist, wenig Pflege erfordert und auch hierzulande schon viele Freunde hat. Ausgehend von der Feststellung, dass ein weicher, federnder Boden die Freude am Lauf erhöht und Schäden der Laufgelenke, Bänder und Muskeln weitgehend verhindert, besteht diese Finnenbahn aus einem Gemisch von Sägemehl und Torf. Zwar sind die Zeiten des Leistungssportlers auf dieser Bahn schlechter als die Vergleichswerte auf einer Aschenbahn, da der weiche Boden einen grösseren Krafteinsatz verlangt; dennoch verlockt dieser Untergrund geradezu zum Lauf und ist als Trainingsbahn bestens geeignet. Dem Laufbedürfnis des Jedermannsportlers kommt die Finnenbahn sehr entgegen. Die Länge der Bahn ist variabel, sie sollte aber eine multiplizierbare Strecke enthalten, damit Leistungssportler und Freizeitsportler in gleicher Weise trainieren können. Der Leistungssportler benötigt nun einmal Strecken, die wett-kampfmässige Leistungserhebungen ermöglichen (400, 800, 1000 Meter o. ä.).

### Die Anlage und Pflege einer Finnenbahn:

Querschnitt der Bahn



Bei wasserdurchlässigem Boden ist kein Sickergeröll nötig. Eine seitliche Einfassung der Bahn mit Kantensteinen ist sicherlich erstrebenswert<sup>1)</sup> für eine saubere Bahnführung, aber gewiss nicht erforderlich.

### Die Pflege der Bahn:

- von harten Gegenständen freihalten,
- von Zeit zu Zeit Sägemehl mit Rechen etwas auflockern,
- in grösseren Zeitabständen die Bahn mit der Bodenfräse tiefer und intensiver auflockern,
- das Sägemehl setzt sich, deshalb je nach Notwendigkeit nachfüllen,
- in grösseren Abständen, d. h. je nach Witterung und Klima, in 1 bis 5 Jahren, ist das Sägemehl zu erneuern.

<sup>1)</sup> Diese Empfehlung entspricht nicht der schweizerischen Auffassung (vergl. Bild und Text Seite 160)

### Die Schweisstropfenbahn

Kombiniert man nun die Finnenbahn mit vielen verschiedenen, frei benützbaren Geräten und Einrichtungen für ein individuelles Konditionstraining, so haben wir die «Schweisstropfenbahn», wie sie in der Abteilung Zweiter Weg des DSB entwickelt wurde. Es geht hierbei um eine Prüfung, Beurteilung und den Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit. Etwa sechs verschiedene Testübungen sind auf sechs Stationen während einer bestimmten Zeiteinheit oder frei nach Wahl mit dem Bestreben der meisten Wiederholungen auszuführen. Zwischen jeder Station ist eine Intervallstrecke von freigewählter oder vorgegebener Länge auf der Bahn laufend (gehend) zurückzulegen. Diese Normung lässt sich unschwer erreichen, indem man für Lauf und Übung eine bestimmte Zeiteinheit festsetzt.

Die Geräte sollten in unmittelbarer Nähe der Laufbahn stehen. Ein Schild muss die geforderten Übungen vorstellen, beschreiben und Masszahlen der Leistungsfähigkeit bieten (etwa nach dem Prinzip: Jedermannsportler, Leistungssportler o. ä.). Die Übungsfolge entspricht dem Prinzip des Circuit-Trainings, indem möglichst nicht zwei Stationen aufeinander folgen, die dieselben Muskelgruppen ansprechen. Ein Vorschlag zu einer solchen Anlage könnte etwa so aussehen:

Übungsziel: 1. Bauch-, Rumpfmuskeln, 2. Armmuskeln, 3. Beinmuskeln, 4. Geschicklichkeit, 5. Muskeln für Stützarbeit.

### Die Testübungen:

1. Sitz auf einer ca. 30 cm hohen, 20 cm breiten Bank, Hände in Nackenhalte verschränkt, Füsse unter einer Latte fixiert, Rückbeugen des Rumpfes bis zur Bodenberührung — Rumpfbeugen vorwärts.

«Schweisstropfenbahn» (Anlage 1967 in Münster) «Bauchmuskeltraining»





«Schweisstropfenbahn» (Anlage 1967 in Münster) «Hangelreck»

2. Leiterhängeln. An den Holmen einer Hangelleiter (ca. 4,50 m lang, 2,50 m an der höchsten Stelle) vorwärts und rückwärts hangeln; der Körper muss frei hängen.
3. Schlängellauf um Baumpfosten (6 Pfosten, ca. 1 m hoch, Abstand etwa 4 m).
4. Durchstüßeln einer Holmengasse.
5. Hürdensprünge im Schlussprung oder Hürdenlauf über ca. 60 cm über dem Boden quergelegte Holzbalken. (Abstand ca. 4 m).
6. Klimmziehen am Stufenreck; der Körper hängt frei vom Boden.

Alle Geräte sollten so gear tet sein, dass sie unbeschadet von jeder Witterung im Freien stehen können.

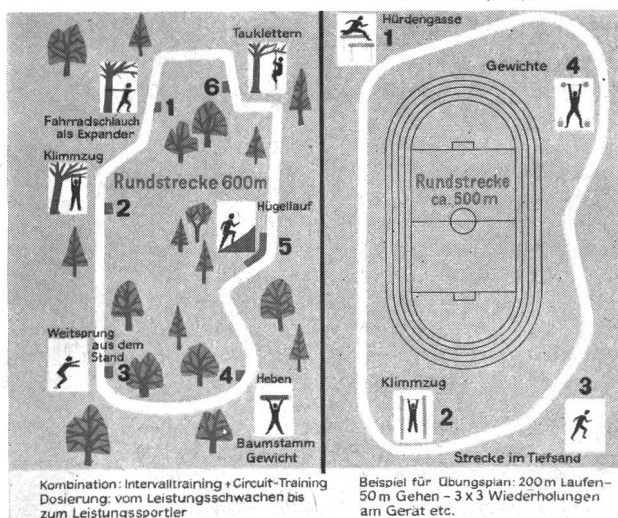
Die Anlage einer solchen Bahn auf einem Freizeitgelände erfüllt zweierlei Funktionen: Sie bietet dem Leistungssportler eine neue, interessante Trainingsvariante. Für den Zweiten Weg ist sie besonders attraktiv, begünstigt sie doch die Eigeninitiative des Teilnehmers.

### Schweisstropfen-Bahn

(Aus der Lehrbildreihe Zweiter Weg des Deutschen Sportbundes)

... im Gelände

... rund um den Sportplatz



Kombination: Intervalltraining + Circuit-Training  
Dosierung: vom Leistungsschwachen bis zum Leistungssportler

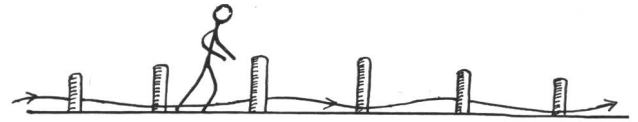
Beispiel für Übungsplan: 200 m Laufen - 50 m Gehen - 3 x 3 Wiederholungen am Gerät etc.

- Übungsziel: 1. Bauch- und Rumpfmuskeln  
2. Armmuskeln

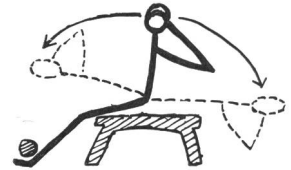
3. Beinmuskeln  
4. Geschicklichkeit  
5. Stützmuskeln

### Schema zur Stationsanordnung

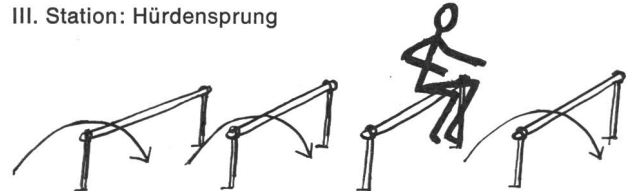
I. Station: Schlängellauf



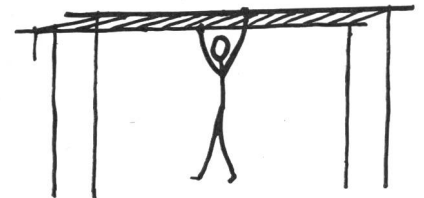
II. Station: Rumpfbeugen



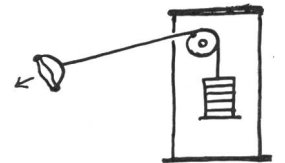
III. Station: Hürdensprung



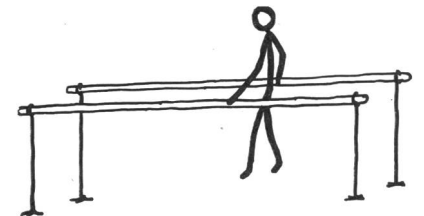
IV. Station: Leiterhängeln



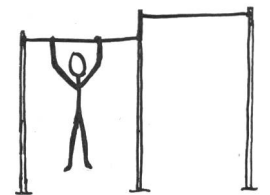
V. Station: Zuggewichte



VI. Station: Durchstüßen



VII. Station: Klimmziehen



Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt beim Aufbau einer Anlage für das Selbsttraining. Links ein Beispiel für eine 600-m-Rundstrecke im Gelände: Weitsprung aus dem Stand, Klimmzug, Expander (ein Fahrradschlauch!), Tauklettern, Hügelauflauf und Heben (Baumstamm) ergeben zusammen eine Kombination aus Intervalltraining und Circuittraining, wobei die Dosierung vom Leistungsschwachen bis zum Leistungssportler reicht. Eine ähnliche Bahn lässt sich leicht auch rund um einen Sportplatz anlegen: Hürdengasse, Gewichtheben, Strecke im Tiefsand und Klimmzug ermöglichen zusammen mit Laufen und Gehen unzählige Kombinationen für jede Kondition und für jedes Alter.