



Rektor, Universitäts-Gewerkschaftsleitung und FDJ-Kreisleitung rufen auf zum I. SPORTLICHEN FERNWETTKAMPF

aller Angehörigen der Karl-Marx-Universität

Körperskultur und Sport sind in der sozialistischen Gesellschaft Lebensprinzip der Bürger. Keiner ist zu jung, keiner ist zu alt, um Sport zu treiben. Der sozialistische Mensch treibt regelmäßig Sport.

Eben deshalb nimmt das V. Deutsche Turn- und Sportfest bei der Vorbereitung des 20. Jahrestages unserer sozialistischen Deutschen Demokratischen Republik einen hervorragenden Platz ein. Für die Verwirklichung des Mottoes dieses Festes tragen wir als Leipziger Bürger, als Gastgeber eine besondere Verantwortung. Für unser soziales Vaterland – gesund und leistungsfähig, lebensfröh und optimistisch für Frieden und Sozialismus – alle treiben Sport.

Wer regelmäßig Sport treibt, entspannt sich und festigt seine Gesundheit, erhöht sein körperliches Leistungsvermögen. Deshalb rufen Rektor, Universitätsgewerkschaftsleitung und FDJ-Kreisleitung alle Wissenschaftler und Studenten, Arbeiter und Angestellte auf, sich am I. Sportlichen Fernwettkampf der Karl-Marx-Universität zu beteiligen!

Wir wissen, daß es für den einzelnen oft Bedingungen gibt, die regelmäßiger Mitarbeit in einer Sektion unserer Sportgemeinschaften entgegenstehen. Wir kennen die Schwierigkeit, sich in jeder Woche ganz bestimmte Stunden für den

Sport frei zu halten. Uns sind die verständlichen Hemmungen älterer Kollegen bekannt, sich mit Jüngeren im sportlichen Wettkampf zu messen. Die Übungen unseres Fernwettkampfes sind deshalb so gewählt, daß sie in der Wohnung geübt werden können; und wenn die ganze Familie dafür interessiert wird – um so besser, um so größer ist die Begeisterung.

Es kommt in erster Linie auf die Teilnahme und die regelmäßige Körperübung an, natürlich auch auf gute Ergebnisse. Dementsprechend werden den besten Sektionen oder selbständigen Institutionen wertvolle Sportgeräte als Preise zur Verfügung stehen – gewertet wird die Zahl davon, die mitmachen, im Verhältnis zur Zahl aller Angehörigen der Sektion oder Einrichtung. Die besten Einzelleistungen werden getrennt nach Altersgruppen und Geschlecht in einem direkten Vergleich der jeweils zehn besten Einzelergebnisse (Anfang Oktober ermittelt und veröffentlicht) ebenfalls mit wertvollen Preisen prämiert. Einsendeschluß ist der 20. September 1969, die Auszeichnung der Sieger erfolgt auf der Feier der Karl-Marx-Universität zum 20. Jahrestag der DDR.

Prof. Dr. Ernst Werner, Rektor
Dr. Fritz Holzappel, Vorsitzender der UOL
Werner Hannig, 1. Sekretär der FDJ-Kreisleitung

Name, Vorname: _____ **Alter:** _____

Beschäftigt als: _____

Sektion/Bereich: _____

	Anzahl	Punkte
1. Liegestütze		
2. Kniebeugen (in 60 Sek.)		
3. Rumpfbeugen		
4. Heben in den Sitz		
5. Heben in der Bauchlage		
Treiben Sie schon regelmäßig Sport?	ja/nein	Gesamtpkt.
Haben sich diese Übungen auf Ihr allgemeines Wohlbefinden ausgewirkt?	ja/nein	

An diesem Kalenderausschnitt können Sie Ihre Übungsstunde ankreuzen. Übungsstunde insgesamt:

11.11	11.11
11.12.20	11.12.20
11.12.21	11.12.21
11.12.22	11.12.22
11.12.23	11.12.23
11.12.24	11.12.24
11.12.25	11.12.25
11.12.26	11.12.26
11.12.27	11.12.27
11.12.28	11.12.28
11.12.29	11.12.29
11.12.30	11.12.30
11.12.31	11.12.31
12.01.01	12.01.01
12.01.02	12.01.02
12.01.03	12.01.03
12.01.04	12.01.04
12.01.05	12.01.05
12.01.06	12.01.06
12.01.07	12.01.07
12.01.08	12.01.08
12.01.09	12.01.09
12.01.10	12.01.10
12.01.11	12.01.11
12.01.12	12.01.12
12.01.13	12.01.13
12.01.14	12.01.14
12.01.15	12.01.15
12.01.16	12.01.16
12.01.17	12.01.17
12.01.18	12.01.18
12.01.19	12.01.19
12.01.20	12.01.20
12.01.21	12.01.21
12.01.22	12.01.22
12.01.23	12.01.23
12.01.24	12.01.24
12.01.25	12.01.25
12.01.26	12.01.26
12.01.27	12.01.27
12.01.28	12.01.28
12.01.29	12.01.29
12.01.30	12.01.30
12.01.31	12.01.31
12.02.01	12.02.01
12.02.02	12.02.02
12.02.03	12.02.03
12.02.04	12.02.04
12.02.05	12.02.05
12.02.06	12.02.06
12.02.07	12.02.07
12.02.08	12.02.08
12.02.09	12.02.09
12.02.10	12.02.10
12.02.11	12.02.11
12.02.12	12.02.12
12.02.13	12.02.13
12.02.14	12.02.14
12.02.15	12.02.15
12.02.16	12.02.16
12.02.17	12.02.17
12.02.18	12.02.18
12.02.19	12.02.19
12.02.20	12.02.20
12.02.21	12.02.21
12.02.22	12.02.22
12.02.23	12.02.23
12.02.24	12.02.24
12.02.25	12.02.25
12.02.26	12.02.26
12.02.27	12.02.27
12.02.28	12.02.28
12.02.29	12.02.29
12.02.30	12.02.30
12.03.01	12.03.01
12.03.02	12.03.02
12.03.03	12.03.03
12.03.04	12.03.04
12.03.05	12.03.05
12.03.06	12.03.06
12.03.07	12.03.07
12.03.08	12.03.08
12.03.09	12.03.09
12.03.10	12.03.10
12.03.11	12.03.11
12.03.12	12.03.12
12.03.13	12.03.13
12.03.14	12.03.14
12.03.15	12.03.15
12.03.16	12.03.16
12.03.17	12.03.17
12.03.18	12.03.18
12.03.19	12.03.19
12.03.20	12.03.20
12.03.21	12.03.21
12.03.22	12.03.22
12.03.23	12.03.23
12.03.24	12.03.24
12.03.25	12.03.25
12.03.26	12.03.26
12.03.27	12.03.27
12.03.28	12.03.28
12.03.29	12.03.29
12.03.30	12.03.30
12.03.31	12.03.31

Das sind die Übungen:



1. Liegestütze

Beugen und Strecken der Arme in rhythmischem Wechsel. Die Finger sind gespreizt, und die Arme werden in Schulterbreite gestützt. Der Körper soll nicht durchhängen. Beim Beugen der Arme muß die Armstellung unter 90 Grad betragen (Bild ganz oben). Weibliche Teilnehmer dürfen Knie, Unterschenkel und Füße auflagen (weiltes Bild oben).

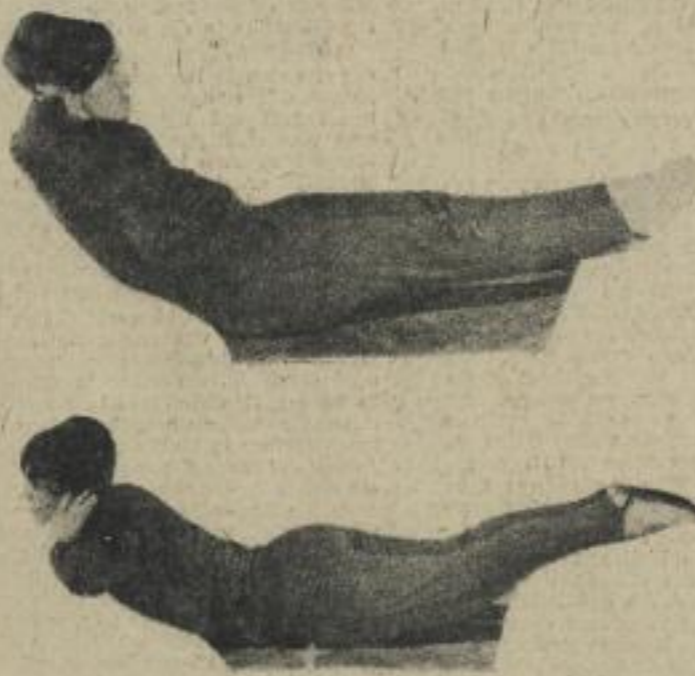
3. Rumpfbeugen

Die Knie sind durchgedrückt; durch alternatives Nachleihen versuchen sie mit den Fingerspitzen den tiefsten Punkt zu erreichen. Berühren die Fingerspitzen den Boden, muß die Übung von einer feststehenden Erhöhung erfolgen (Hocker, Treppensatz, Fußbank). Gemessen wird die extreme Reichweite der Fingerspitzen in der völligen Ruhestellung, nicht während des Federn! (Bild links).



5. Rumpfheben in der Bauchlage

Aus der Bauchlage Heben des Rumpfes in die Spannbeuge. Die Hände sind in der Nackenhalbe. Beim Anheben in die Spannbeuge soll das Kinn etwa 20 Zentimeter vom Fußboden entfernt sein. Beine dürfen gehalten werden (Bild rechts).



2. Kniebeugen (innerhalb von 60 Sekunden)

Beim Beugen wird das Gesicht unmittelbar an die Fersen gebracht (Bild oben).

4. Rumpfheben in den Sitz

Aus der Rückenlage Heben in den Sitz. Hände in der Nackenhalbe. (Rhythmischer Wechsel zwischen Sitzen und Liegen.) Kommen Sie zunächst nicht in den Sitz, so kann vorläufig ein Partner durch Halten der Füße diese Übung erleichtern (Bild unten).

Die Preise

Die Kollektivpreise für die beste Beteiligung

Gruppe A – Sektionen und selbständige Einrichtungen mit mehr als 100 Angehörigen

1. Preis: 5 Garnituren für Bogenschießen (Bogen, Schiebe- und Pfeile)
2. Preis: 1 Tischtennisgarnitur (Platte, Netz, Schläger, Bälle) und 1 Volleyballgarnitur (Netz und Ball)
3. Preis: 1 Tischtennisgarnitur

Gruppe B – selbständige Einrichtungen mit weniger als 100 Angehörigen

1. Preis: 3 Garnituren für Bogenschießen
2. Preis: 1 Tischtennisgarnitur
3. Preis: 1 Volleyballgarnitur

Für die besten Einrichtungen beider Gruppen stellt „Universitätsteilnahme“ außerdem einen Wanderpreis zur Verfügung – der I. Fernwettkampf soll ja schließlich nicht der letzte sein.

Die Preise für die besten Einzelleistungen

In jeder Altersklasse werden für die zehn am Endauscheid Teilnehmenden folgende zehn Preise vergeben:

1. Preis: 1 Garnitur für Bogenschießen
2. und 3. Preis: 1 Luftgewehr
4. bis 10. Preis: 1 Federballgarnitur (2 Schläger und Bälle)

Die Bewertung

Bei den Übungen 1, 2, 4, 5 für jede richtige Ausführung 1 Punkt (z. B. 13 Liegestütze oder Kniebeugen – je 13 Punkte).

Übung 3: Zentimeter unter Fußstellung $\times 4 =$ Punkte. Beispiel: Die Fingerspitzen reichen bis 6 Zentimeter unter die Standfläche; eingetragen werden -6 cm. Bewertung: $6 \times 4 = 24$ Punkte. Für die Teilnehmer, die nicht unter die Fußstellung reichen (Zentimeterangabe erfolgt mit dem Vorzeichen $-$), gibt es nach 3 Punkte bei 0 cm (Fingerspitzen genau bis zur Standfläche), 2 Punkte bei -1 cm, 1 Punkt bei -2 cm, 0 Punkte bei -3 cm oder schlechter.

Diese Punktbewertung gilt für alle Altersklassen, jede Klasse wird aber gesondert gewertet.

Altersklassen (jeweils getrennt männlich/weiblich): bis 29 Jahre – 30 bis 39 Jahre – 40 bis 49 Jahre – 50 bis 59 Jahre – 60 Jahre und älter.

Was haben Sie nun zu tun, um am Fernwettkampf teilzunehmen?

- Die Übungen auszuführen;
- In die vorletzte Spalte des Vordrucks die Anzahl Ihrer Liegestütze, Kniebeugen usw. bzw. die erreichten Zentimeter beim Rumpfbeugen einzutragen und auf jeden Fall Name, Einrichtung und Alter aufzuschreiben. Freuen würden wir uns außerdem, wenn Sie die vorgedruckten Testfragen beantworten, auf dem Kalenderausschnitt Ihre Übungsstunde ankreuzen und die Summe unten vermerken würden.
- Den Vordruck auszuschneiden, auf eine Postkarte zu kleben und bis 20. September an diese Adresse zu schicken: Sportkommission der Karl-Marx-Universität, 7031 Leipzig, Stieglitzstraße 40. Kennwort: Fernwettkampf.

Ratschläge vorm Üben

Versuchen Sie, diese Grundübungen 2. bis 3mal wöchentlich durchzuführen. Sie finden sicher rasch daran Gefallen, gewöhnen sich an die Anstrengungen und erreichen schnell bessere Ergebnisse. Dabei sollten Sie öfter zur Erholung üben, um einen echten Reiz für den Organismus zu erzielen. Beginnen Sie zunächst gelinde und steigern Sie das Pensum allmählich. Vielleicht halten Sie Ihre Ausgangswerte fest, die Ergebnisse, mit denen Sie angefangen haben – es macht sicher Freude, wenn Sie selbst Ihre Leistungssteigerung genau verfolgen können.

Durch Messen Ihres Pulses (Schlagfrequenz) im Zustand der Ruhe sowie unmittelbar nach der körperlichen Anstrengung und durch Ermitteln der Zeitdauer, in der der Ausgangswert wieder erreicht wird, können Sie selbst im Laufe der Zeit feststellen, daß Sie nicht mehr zu den Untrainierten gehören. Bei regelmäßigen Üben ist die Schlagfrequenz nach körperlichen Anstrengungen nicht mehr so hoch und der Ausgangswert wird schneller erreicht.

Da wir uns ja anstrengen wollen, ist zu empfehlen, nicht unmittelbar nach dem Aufstehen, auch nicht nach Mahlzeiten oder direkt vor dem Schlafengehen zu üben. Dagegen ist ein geöffnetes Fenster und sportgemäße Bekleidung sehr ratsam. – Viel Spaß! Sportlehrer Achim Hauf