

# Für Fitneß, Wohlbefinden und Entspannung

Liebe Universitätsangehörige, unter dem Motto: Hochschulsport für Studenten, Mitarbeiter und deren Angehörige - für Fitneß, Wohlbefinden und Entspannung vom täglichen Arbeits- und Studienprozess - stellt sich das Institut für Körpererziehung der Leipziger Universität den Erfordernissen der Zeit.

Darüber hinaus wenden wir uns an die vielen Sportinteressenten in der Umgebung unserer Sportstätten und bieten ihnen die Teilnahme an den Kursen und Treffs an.

Wir möchten Sie auf unser umfangreiches Sportangebot aufmerksam machen und verbinden damit zugleich den Wunsch zur regen In-

anspruchnahme.

In besonderem Maße sollten Sie sich, liebe StudentInnen, von unserem Programm angesprochen fühlen. Denn Sie bzw. Ihre Vorgänger waren es, die dafür Sorge trugen, daß die Alma mater Lipsiensis im akademischen Sport häufig als Wegbereiter neuen Ideengutes galt. Auch jetzt, unter den Bedingungen des freiwilligen Hochschulsports, schafft das IFK erneut die Voraussetzungen für eine vielfältige und interessante sportliche Betätigung.

Nutzen Sie diese, und Sie investieren in Ihre Zukunft!  
Dr. sc. Hans-Jörg Kirste  
Direktor

## Teilnahmeberechtigung

Das Sportprogramm ist offen für alle Studenten und Mitarbeiter der KMU Leipzig und deren Angehörige. Die Teilnahme von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren ist nur in den dafür speziell ausgewiesenen Sportkursen erlaubt.

An nicht ausgelasteten Sportangeboten können Gäste teilnehmen. Damit sind insbesondere sportinteressierte Bürger aus der Umgebung unserer Sportstätten gemeint. Ein Anspruch auf Teilnahme besteht nicht, im Einzelfall entscheidet der Sportlehrer.

## Geltungszeitraum

Das Sportprogramm gilt vom 1. Oktober 1990 bis 27. Juli 1991. Änderungen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

## Charakteristik der Sportangebote

Damit unser Sportprogramm einem möglichst breiten Teilnehmerkreis erreicht und trotzdem gezielt individuelle Bedürfnisse, Interessen und sportliche Voraussetzungen beim Sporttreiben berücksichtigt, bieten wir vier verschiedene Möglichkeiten sportlicher Aktivitäten an. Wählen Sie das Richtige für sich aus - es ist im folgenden kurz erläutert!

**Sporttreffs** sind für alle (Frauen und Männer, Anfänger und Fortgeschrittene) offene Angebotsformen, die Sie ohne Voranmeldung besuchen können. Lose, aufeinanderfolgende, inhaltlich beschlossene Sportstunden ermöglichen sowohl eine kontinuierliche als auch eine sporadische Teilnahme.

**Sportkurse** setzen sich aus inhaltlich und methodisch aufeinander aufbauenden Übungsstunden zusammen. Sie sind lernorientiert und auf einen speziellen Teilnehmerkreis ausgerichtet. Es werden je nach Sportart Kurse

für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Die Kurse reichen, sofern bei der Sportart nichts anderes ausgewiesen ist, jeweils über ein Semester. Eine Wiederholung der Teilnahme ist möglich. Für Kurse besteht Anmeldepflicht. Die Anmeldung ist jeweils zu Semesterbeginn in der 1. und 2. Kursstunde vorzunehmen. Teilnahmeanspruch besteht nur, wenn eine gültige Teilnehmerkarte vorgezeigt werden kann.

Für Studenten und Mitarbeiter, die ein regelmäßiges Training in einer Sportart absolvieren und an den Wettkämpfen teilnehmen möchten, bieten wir ein leistungsorientiertes Training an. Da in den Sportarten unterschiedliches Leistungsniveau gewünscht wird und Mannschaften verschiedener Leitungsklassen bestehen, informieren Sie sich bitte (s. u.) genauer.

**Sportliche Wettkämpfe** (Studentenliga, Universitätsmeisterschaften, Läufe mit Musik...) sollten Ihnen die Möglichkeit geben, individuell sportliche Leistungen zu testen oder sich einer Mannschaft anzuschließen und mit ihr am sportlichen Erfolg zu kämpfen. Dabei werden Kommunikation, Freude und Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Informieren Sie sich im Abschnitt der Sie interessierenden Sportart.

## Kosten


Die Teilnahme an der Sportveranstaltung ist in der Regel kostenlos. Bei einigen materialaufwendigen Sportarten (Reiten, Tennis, Kanusport, Surfen) wird ein Entgelt erhoben, dessen Höhe Sie bitte den Hinweisen zur Sportart entnehmen.


















Für Gäste an unserem Sportangebot ist die Teilnahme kostenpflichtig. Über den Betrag informiert Sie der Sportlehrer.

ALMA MATER LIPSIENSIS · ALMA MATER LIPSIENSIS · ALMA MATER LIPSIENSIS

## SPORT ANGEBOT

### 1990/91



## Fitneßtraining

Alle, die Fitneß vielseitig entwickeln wollen und die Abwechslung lieben, sollten sich an einem der folgenden Sportangebote beteiligen. Gymnastik, Sportspiele und kleine Spiele, Krafttraining, Entspannungsübungen und Jogging sind die Inhalte der sportlichen Ausbildung. Gesundheitsorientierte Leistungsüberprüfungen sind auf Wunsch möglich.

### Autogenes Training, Krafttraining und Jogging

Der Kurs möchte einen Ausgleich zu den vorwiegend geistigen Studienanforderungen vermitteln. Allgemeine Fitneß wird durch Lauf- und Krafttraining verbessert. Die Teilnehmer werden in das autogene Training - ein psychologisches Entspannungsverfahren - eingewiesen und erlernen Grundformen.

### Gymnastik und Spiele (Frauen)

Wohlbefinden durch Beweglichkeit und Kraft, Spaß am Spielen mit und ohne Ball sollen Entspannung und Ausgleich zu Studium und Beruf schaffen.

### Jogging und Krafttraining

Durch Kombination von Jogging und Kraftübungen schützen Sie sich vor den Gefahren des weitverbreiteten Bewegungsmangels. In den Treffs können Sie aktiv etwas gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Funktionsstörungen im Stütz- und Bewegungsapparat tun.

### Krafttraining, Rad-Orientierung

## rungsfahren und Jogging

Durch die Kombination von Krafttraining mit Radfahren und Laufen in Leipzigs reizvollem nördlichen Auewald wird ein vielfältiges, abwechslungsreiches Konditionierungsprogramm geboten, bei dem Sie zugleich botanisch, geologisch und historisch interessante Gebiete kennenlernen. Radausleihe ist möglich.

### Pogpymnastik, Krafttraining, Stretching und Jogging

Mit Pogpymnastik vorbereitet und in Schwung gebracht, durch Kraftübungen die Muskulatur gestärkt und mittels Stretching die Beweglichkeit erhöht - so vielseitig ist das Programm dieses Treffs. Ergänzt durch lockere Läufe soll die individuelle Leistungsfähigkeit entwickelt, Entspannung und Freude vermittelt werden.

### Sportspiele, Freizeitspiele und Konditionierungsübungen

Von den Interessen der Teilnehmer ausgehend wird ein abwechslungsreiches Sportprogramm angeboten. Es ist besonders für Teilnehmer geeignet, die „probieren“ wollen und sich vielseitig fit halten möchten. Möglich sind Federball, Softballtennis, Tischtennis, Volleyball, Handball, Gymnastik und allgemeine konditionierende Übungsformen.

### Kanu, Kraftsport und Spiele

Ziele sind das Erlernen des Kanudierfahrens Kanu-CX, der Erwerb von Kraftfähigkeiten und ein freudvoller Ausgleich mit den Sportspielen Fußball oder Volleyball.

Übungs- und Trainingsmöglichkeiten an.

## Handball

Anliegen ist freudvolles und intensives Handballspielen. Die Teilnehmer können die gebräuchlichsten Handballtechniken, wie Werfen, Fangen, Dribbeln ebenso wie taktisches Spielverhalten erlernen, üben und weiterentwickeln.

Studenten/innen mit Interesse am Wettkampfsport und entsprechenden guten Voraussetzungen sollten die Trainingszeiten nutzen. Dazu gehört die Bereitschaft, am Wochenende Punktspiele zu bestreiten.

## Jazzdance

Rhythmisches Bewegen nach Jazzmusik, das Dynamik, Ästhetik und Kreativität fördert, steht im Mittelpunkt der Kurse. Körper- und Bewegungsgefühl, elementare Körperhaltung und Ausdrucksstärke werden geschult. Dabei vermittelt der Anfängerkurs Isolationstechniken, einfache, aber effektvolle Jazzfolgen werden erarbeitet. Im Kurs für Fortgeschrittene (Vorkenntnisse nötig, z. B. ein Anfängerkurs) werden Isolationstechniken vertieft, polyzentrische Bewegungen erarbeitet und einige Jazzkombinationen zusammengestellt. Die Ausführungsgruppe erarbeitet Jazzkompositionen, die in der Öffentlichkeit dargeboten werden sollen (Vorkenntnisse sind erforderlich)

## Judo-Kampfsport

Im Kurs für Anfänger erwerben Sie die Graduierung Gelbgurt. Durch Fallübungen sichern Sie sich vor Verletzungen. Die Wurf- und Grifftechnik schult Ihr Koordinationsvermögen.

Die Treffs für graduierte Judokas ermöglichen den Erwerb höherer Graduierungen. Die Grundtechniken werden durch technisch-taktische Elemente und deren Anwendung im wettkampfnahen Bereich ergänzt. Der Trainings- und Wettkampfbetrieb ermöglicht eine vielseitige Betätigung graduierten Judokas aller Leistungsbereiche sowie die Teilnahme an Wettkämpfen.

In allen Ausbildungsformen der Sportart Judo tragen die spezielle Gymnastik, Spiele und Kampfübungen zur allgemeinen Konditionierung bei. Übungen in der Selbstverteidigung bereichern das Stoffangebot.

## Judo-Selbstverteidigung

Im Kurs für Anfänger ohne Voraussetzungen im Judo üben und festigen Sie standardisierte Bewegungen und Verhaltensweisen bei tätlichen Angriffen in Notwehrsituationen. Spezielle Gymnastik trägt zur Schulung der Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Entspannung bei. Kleine Spiele und Kampfübungen sorgen für Spaß, Abwechslung und physische Konditionierung. Beim Treff für Fortgeschrittene erwerben Sie Sicherheit im Verhalten in Notwehrsituationen. Ihre Kenntnisse im Judo und in der Judo-Selbstverteidigung werden durch Elemente anderer Kampfsportarten ergänzt (Karate, Aikido, Jui-Jitsu).

## Kanusport

In einem vielseitigen Übungsprogramm erwerben Sie technische Fertigkeiten und athletische Voraus-



setzungen dieser sich nun auch dem Studentensport öffnenden Sportart. Der Kanusport ermöglicht eine nahezu ideale Verbindung von sportlicher Betätigung mit touristischen Interessen. Ziel ist die Befähigung zur selbständigen Ausübung des Wassersports, um bei touristischen Unternehmungen mittlere Schwierigkeiten meistern zu können. Darauf aufbauend sind Spezialisierungen in den unterschiedlichen Disziplinen des Kanusports möglich, bei denen die Techniken des Rennsports und des Wildwasserfahrens erworben werden können.

## Karate

In diesem Kurs für Anfänger werden Sie mit der Theorie und Praxis des Karatesports bekannt gemacht. Nach Erlernen der wichtigsten Karategrundtechniken üben Sie deren praxiswirksame Anwendung in der Selbstverteidigung. Intensives Üben der Karate-techniken und spezielle Gymnastik dienen Ihrer physischen Konditionierung und der Erhöhung der Beweglichkeit.

## Kraftsport

Kraftsportkurse (Bodybuilding für Männer und Bodystyling für Frauen) werden für Anfänger und Fortgeschrittene getrennt angeboten.

Ziel der Anfängerkurse besteht in der Vermittlung von Grundlagenwissen zum Krafttraining und zur Handhabung der Krafttrainingsgeräte. Es wird mit relativ leichten Gewichten geübt.

Die Kurse für Fortgeschrittene richten sich an diejenigen, die bereits Erfahrung mit dem Krafttraining haben. Es wird mit größeren Gewichten und höheren Übungsfrequenzen trainiert und eine Anleitung zum selbständigen Auswählen von Übungen und zur Selbstgestaltung eines Trainings gegeben.

Freies Krafttraining unter Anleitung ist in den Treffs möglich.

Wettkämpfer oder alle, die es werden wollen, nutzen die Trainingszeit.



## Unsere Angebote:



BÜCKEN???  
Schon, aber nur nicht zu tief!!!

## Badminton

Badminton ist ein ideales Spiel für Anfänger in dieser Sportart und Aktive. Es gehört zu den Rückschlagspielen, und der Spielgedanke gleicht dem des Volleyballs (es darf aber nicht abgespielt werden). Es kann im „Einzel“ und im „Doppelspiel“ gespielt und die Spielintention individuell gestaltet werden. Material wird bereitgestellt!

lich oder weiblich, groß oder klein, Anfänger oder Fortgeschrittener ist, für jeden bzw. für jede findet sich das Entsprechende. Basketball als das fairste aller Ballspiele bietet besonders die Möglichkeit, mit dem Partner bzw. der Partnerin gemeinsam zu spielen und zu üben. Aktive Spielerinnen und Spieler können in Wettkampfmannschaften den Körben nachjagen.

## Basketball

Bei allen Angeboten in der Sportart Basketball stehen Spiele, Spaß und gemeinsame Erlebnisse im Vordergrund. Egal, ob man männ-

## Bergsteigen

Möglichkeiten bietet die Sektion Bergsteigen der Hochschulsportgemeinschaft an. Informieren Sie sich bitte im HSG-Büro.

## Fußball

Freude und Spaß am Fußballspiel auf dem Klein- und Großfeld ist vorrangiges Ziel in den Treffs und Kursen. Außerdem wollen wir einfache Spielzüge, Standards und Torschüsse üben und uns damit auf das Universitätssturnier vorbereiten.

Studenten, die Interesse haben, in Wettkampfmannschaften zu spielen, melden sich in den Kursen. Am Frauenfußball interessierte Studentinnen nehmen schriftlich Kontakt mit Frau I. Birk, IFK, auf.

## Gerätturnen

Erst üben, dann trainieren und schließlich im Wettkampf die Kräfte messen. Geschicklichkeit, Kraft und Mut - Voraussetzungen, um in vielen Lebenslagen bestehen zu können. Eigenen Sie sich diese Fähigkeiten und Eigenschaften durch die Teilnahme an den

## Frisbee

„Ultimate“ Frisbee - von Studenten 1968 in den USA erfunden - startete dieses Spiel seinen Siegeszug durch die ganze westliche Hemisphäre und ist nun auch bei uns. Ein Mannschaftsspiel ohne Schiedsrichter und doch total fair. Eine Herausforderung an alle Spieler/innen! Dieser Kurs zum Kennenlernen von „Ultimate“ und vieler anderer Frisbee (Flugscheiben)-Disziplinen ist für alle geeignet, die Interesse an Neuem haben.

## Leichtathletik

In den Leichtathletiktreffs wollen wir allen Interessierten, sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen, eine sinnvolle sportliche Betätigung ermöglichen und Anregungen für selbständiges Üben geben. Durch freudvolle, abwechslungsreiche leichtathletische Übungen - Lauf, Sprung, Wurf - kombiniert mit Spielen und Fitneßprogrammen sollen Gesundheit und Leistungsfähigkeit gefördert werden. Wer regelmäßig trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen möchte, sollte die Trainingszeiten nutzen.

rungsaufgaben. Also - statt Monotonie beim Joggen - Laufen mit Köpfchen quer durch Leipzigs Auewälder.

In die Treffs werden auch andere touristische Disziplinen integriert, im Winter z. B. werden Grundlagen des touristischen Skilaufs vermittelt. Exkursionen in die Laufgebiete anderer Hochschulen sind vorgesehen. Informationen dazu erhalten Sie zu jedem Orientierungslauf-Treff.

## Pogpymnastik

Wer sich gern nach modernen Rhythmen bewegt, sollte an den Pogpymnastiktreffs teilnehmen. Kondition, Beweglichkeit, Freude und Entspannung sind unser Ziel. Die Übungen sind so ausgewählt, daß die Muskulatur allseitig gekräftigt, gelockert und entspannt wird. Auch das Kreislauftraining kommt dabei nicht zu kurz.

## Reiten

Reitkurse sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bieten wir zusammen mit der Firma Lucas in Leutzsch an. Wer Interesse und Spaß daran hat, sich mit dem Reitsport zu beschäftigen, schreibt sich in die Kurse ein.

## New Dance

Diese Kurse sollen Ihnen Freude an der elementaren Bewegung vermitteln und von da aus zum ursprünglichen Tanz führen. Es werden Kreativität, Flexibilität und Ausdrucksstärke gefördert und gefordert. In lockerer und kooperativer Atmosphäre werden motorische und tänzerische Fähigkeiten, Körperbewußtsein, Improvisationsvermögen und Gruppenverhalten erprobt. Bewegungstherapeutische Aspekte werden einbezogen.

## Orientierungslauf

Die Sportart vereint Laufkonditionierung und anspruchsvolle Orientie-

(FORTSETZUNG S. 6)