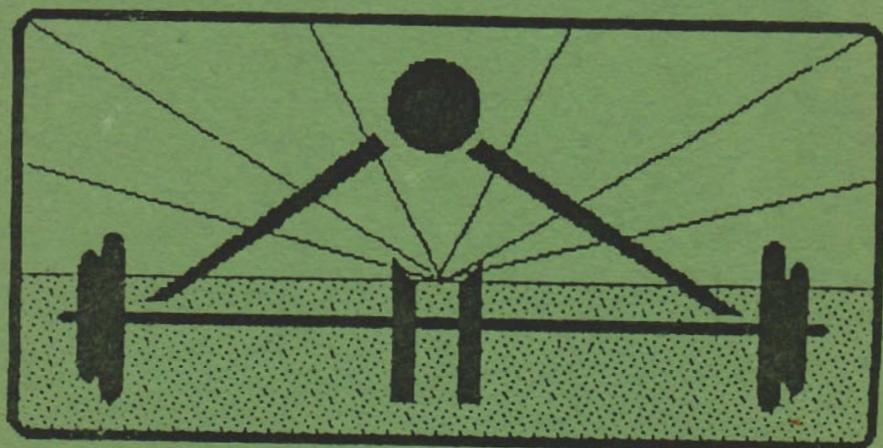


# ASR - Magazin



gegründet 1909

Vereinsorgan des  
Athletik-Sport Rorschach

Nr. 1

April 1989

# Treffpunkt vieler Sportler

**Speiserestaurant  
Löwengarten  
Rorschach**



Mit freundlicher Empfehlung

Fam. A. und R. Müller      Tel. 41 21 09

Alles für die  
kleinen Leute  
im

Baby  
Hus  
Keller  
Nähmaschinen



Rorschach, Hafenplatz  
Telefon 41 13 58

**See-Garage AG  
Rorschach**

Thurgauerstrasse 27 9400 Rorschach  
071/41 03 40

**Offizielle  
HONDA-  
Vertretung**

## Vorwort zur ersten Ausgabe

Der Athletik-Sportverein Rorschach (ASR) gehört seit 1909 zum Vereinsleben unserer Stadt. In den letzten 20 Jahren wurde der Name Rorschach im Zusammenhang mit den zahlreichen Erfolgen des ASR immer wieder positiv erwähnt.

Die Gewichtheber selber hielten sich im Hintergrund. Ein ungestörtes Training und die Freude am Sport war ihnen wichtiger als Publizität.

Um das ganze Jahr unabhängig von den Schulferien trainieren zu können, richtete sich der ASR vor zehn Jahren in den Kellern der alten Zivilschutzanlage Wachsbleiche ein.

Mit dem Ziel, aus dem Untergrund herauszutreten, geben wir dieses Vereinsblatt heraus. Wir wollen die Freunde des Gewichthebersports, unsere Gönner und Passivmitglieder, sowie die Behörden von Rorschach und Rorschacherberg regelmässig über unsere Aktivitäten informieren.

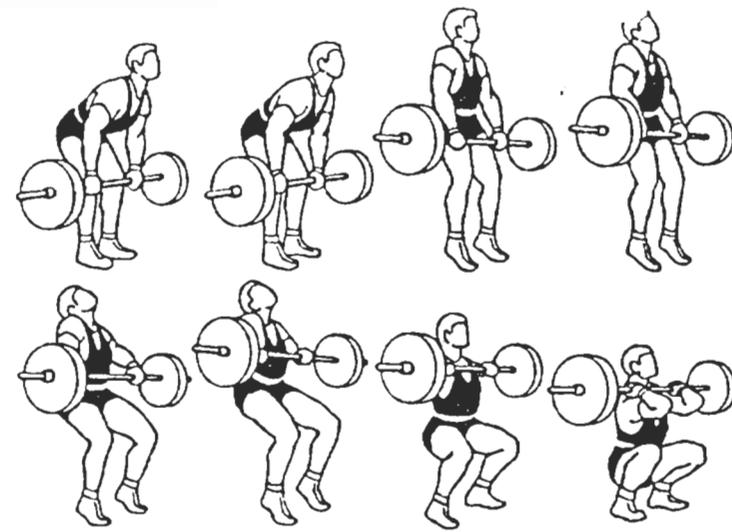
*Martin Graber*

## Entwicklung des olympischen Gewichthebens

Bereits bei der Olympiade 1896 war das Gewichtheben eine Wettkampfdisziplin. Eine Einteilung in Gewichtsklassen kannte man damals allerdings noch nicht. Diese wurden erstmals 1920 eingeführt. Der damalige Dreikampf bestand aus einarmig Reissen, einarmig Stossen und beidarmig Stossen. Bei der Olympiade in Paris 1924 kam der Fünfkampf, bestehend aus einarmig Reissen und Stossen und beidarmig Drücken, Reissen und Stossen. Doch schon vier Jahre später wurde der moderne Dreikampf eingeführt, der bis Ende 1972 bestand. Dieser verzichtete auf die einarmigen Disziplinen.

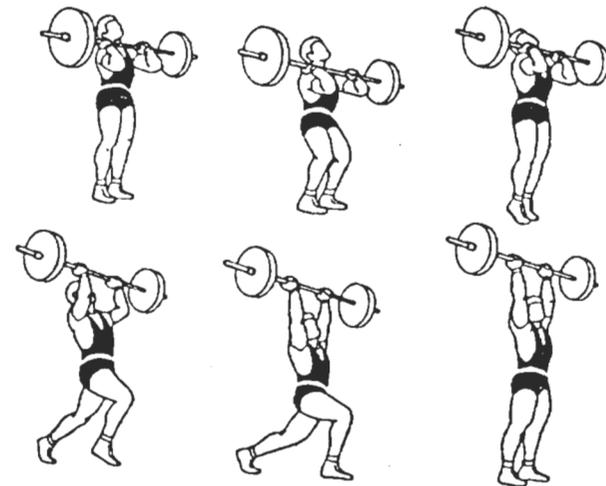
## Der olympische Zweikampf

Die erste Disziplin heisst Reissen. Dabei zieht der Gewichtheber die Hantel in einem Zug über den Kopf. Beim Reissen fasst der Athlet die Stange aussen. So erkennt man auf Fotos sehr leicht, ob gerissen oder gestossen wurde. Ein Einknicken der Arme oder Nachdrücken sind nicht erlaubt.



Umsetzen mit Sprung in die Hocke

Fürs Stossen wird das Gewicht zuerst umgesetzt. Nach dem Aufstehen aus der Hocke liegt das Gewicht auf dem Schlüsselbein und den Schultern auf und wird unter Anspannung des ganzen Körpers mit den Beinen nach oben gestossen.



Ausstossen mit Sprung in den Ausfall

## Wettkampf

Drei Kampfrichter wiegen eine Stunde vor Wettkampfbeginn die Athleten ab. Während des Wettkampfs überwachen sie die korrekte Ausführung der Versuche. "Kraftakte" sind zum Schutz der Gesundheit nicht erlaubt.

Gewichtheberwettkämpfe beanspruchen in der Regel nur wenig Platz. Eine starke Unterlage von 4x4m genügt. Dazu braucht es einen Nebenraum mit Hanteln zum Aufwärmen.

Das Hantelgewicht wird sukzessive erhöht. Der Heber steigt bei seinem gewünschten Hebegewicht ein. In jeder Disziplin hat er drei Versuche.

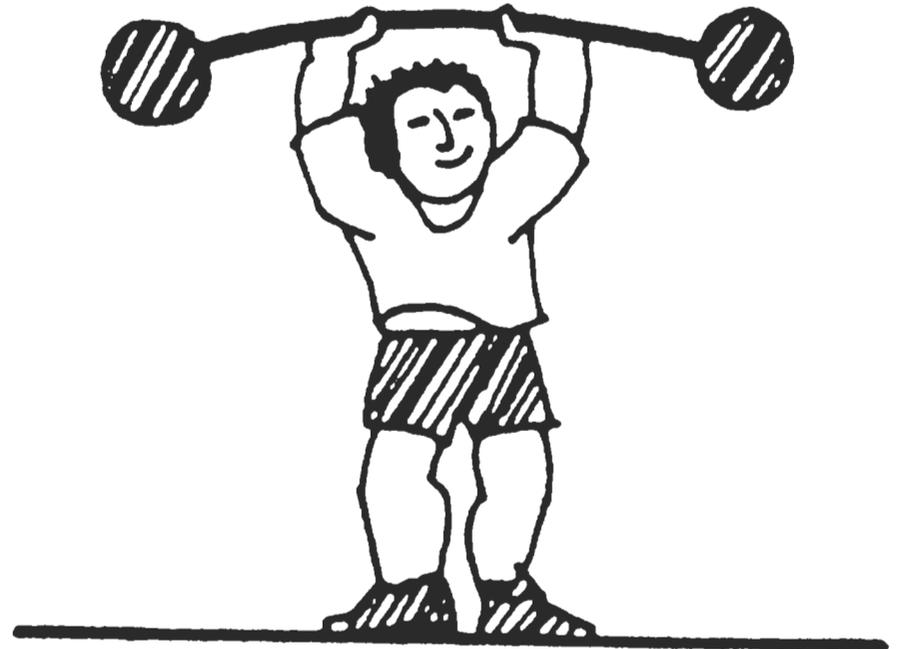
Nach dem Reißen begibt sich der Sportler wieder in den Aufwärmeraum, um sich auf das Stossen vorzubereiten.

Der beste Versuch im Reißen und Stossen wird zusammengezählt. Innerhalb der gleichen Gewichtsklasse kann man die Athleten nach dem Zweikampfergebnis rangieren. Für Vergleiche mit Hebern anderer Gewichtsklassen und für Mannschaftswettkämpfe braucht man eine Punktetabelle.

## Gewichtsklassen

Die Gewichtheber sind in zehn Gewichtsklassen eingeteilt. Ausser in der höchsten Klasse (Superschwer) ist jeder Heber darauf bedacht, kein unnötiges Körpergewicht auf die Waage zu bringen.

Dank der zehn Gewichtsklassen kann wirklich jeder Athlet gerecht bewertet werden. Vor allem kleine, leichte Sportler sind keineswegs benachteiligt.



## Kurzportrait des ASR

Der Athletik-Sportverein Rorschach wurde 1909 unter dem Namen Kraft-Sportverein Rorschach gegründet. Ueber die Geschichte des Vereins werden wir im Herbst ausführlich berichten.

## Mitglieder

Zur Zeit zählt der Verein 26 Aktiv- und Ehrenmitglieder. Diese treffen sich am Montag- und Donnerstagabend zum Training in der alten Zivilschutzanlage am Braukellerweg. Gleichzeitig trainieren im Kraftraum die Fitnessmitglieder.

Eine wichtige moralische und finanzielle Unterstützung sind unsere geschätzten Passivmitglieder und Gönner.

## Vorstand

Präsident:	Felix Tobler
Technischer Leiter:	Martin Graber
Kassier:	Josef Riedener
Aktuar:	Franz Reichlin
Materialverwalter:	Raphael Grab

## Training

Ein erfolgreiches Krafttraining muss vielseitig aufgebaut sein. Die Gewichtheber fördern dabei ihre Technik, Schnellkraft und Beweglichkeit. Kampfgeist und Konzentration sind notwendig, um am Wettkampf über sich hinauszuwachsen.

## Anfängerkurse

Neulinge sind jederzeit herzlich willkommen!

Der Athletik-Sportverein führt während des Trainings am Montag- und Donnerstagabend auch Einführungskurse ins Gewichtheben durch.

Wir möchten Dir in erster Linie den richtigen Umgang mit Hanteln und Kraftmaschinen zeigen. In einem abwechslungsreichen Training förderst Du Deine Beweglichkeit, die Körperkontrolle und die Kraft.

Sobald Du die Technik des Gewichthebens begriffen hast, steht Dir die Möglichkeit offen, an verschiedenen Wettkämpfen mitzumachen.

Kontaktadressen: Felix Tobler Tel. 33 41 65  
Daniel Graber Tel. 42 30 86

## Krafttraining

Die Kraft spielt im sportlichen Leben eine überragende Rolle. Eine ausgeglichene Entwicklung der Muskulatur ist für den Fitness- wie für den Hochleistungssportler die wichtigste Grundlage zur Leistungssteigerung und zum Schutze vor Sportverletzungen.

Das Krafttraining zur Leistungssteigerung für Leichtathleten, Ruderer, Skifahrer, Ringer und viele andere Sportler ist schon lange bekannt.

Krafttraining als Fitnesstraining mit den Möglichkeiten Übergewicht zu reduzieren oder aber Untergewicht durch Muskelzuwachs auszugleichen, ist in den letzten Jahren bekannt und sehr beliebt geworden. Nach Verletzungen oder Krankheit dient Krafttraining als Rehabilitations- bzw. Regenerationsmassnahme.

Für Fitnessbewusste und für Sportler aus der Region haben wir bereits vor acht Jahren einen Kraftraum eingerichtet. Dieser steht während den Trainingszeiten jedermann zu günstigen Bedingungen zur Verfügung.

Rorschach Kirchstr. 13		Rorschach Kirchstr. 13	
• immer aktuell •	 LACOSTE 	• immer aktuell •	  Wir lösen auch Ihr Sportschuh-Problem! Neu: SIDAS-Sohlen!
• immer aktuell •	Tel. 41 18 09	• immer aktuell •	Tel. 41 18 09

**OPTIK - FOTO**  
**Feistle**  
staatl. gepr. Optiker  
Tel. 0 71 / 41 22 33  
Hauptstr. 54  
9400 Rorschach

buchhandlung neugasse 11 rorschach  
**meisel**  
papeterie

Unsere permanente

## AUSSTELLUNG

mit den neuesten Modellen sollten Sie sich unbedingt ansehen, bevor Sie sich Ihren Wunsch nach einem neuen

- **Rasenmäher** oder einem modernen
- **Velo** oder nach einem
- **Mofa** vielleicht mit Katalysator erfüllen. Sie werden es nicht bereuen...



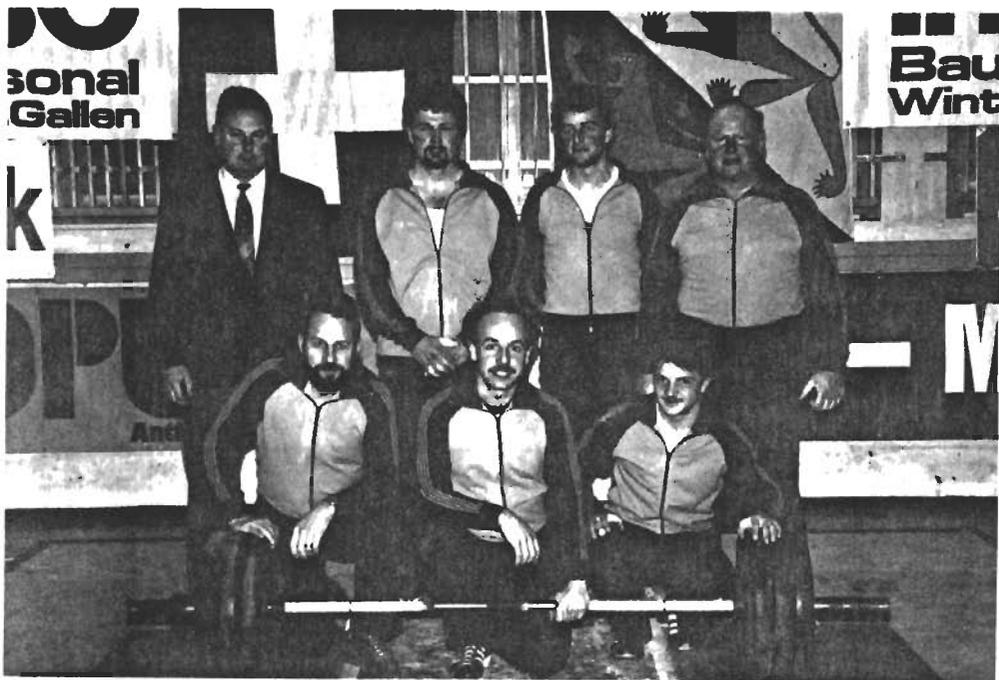
071/41 75 10  
**TSCHIEMER**  
KAMORSTR. 8 · RORSCHACH



## Mannschaftsmeisterschaft

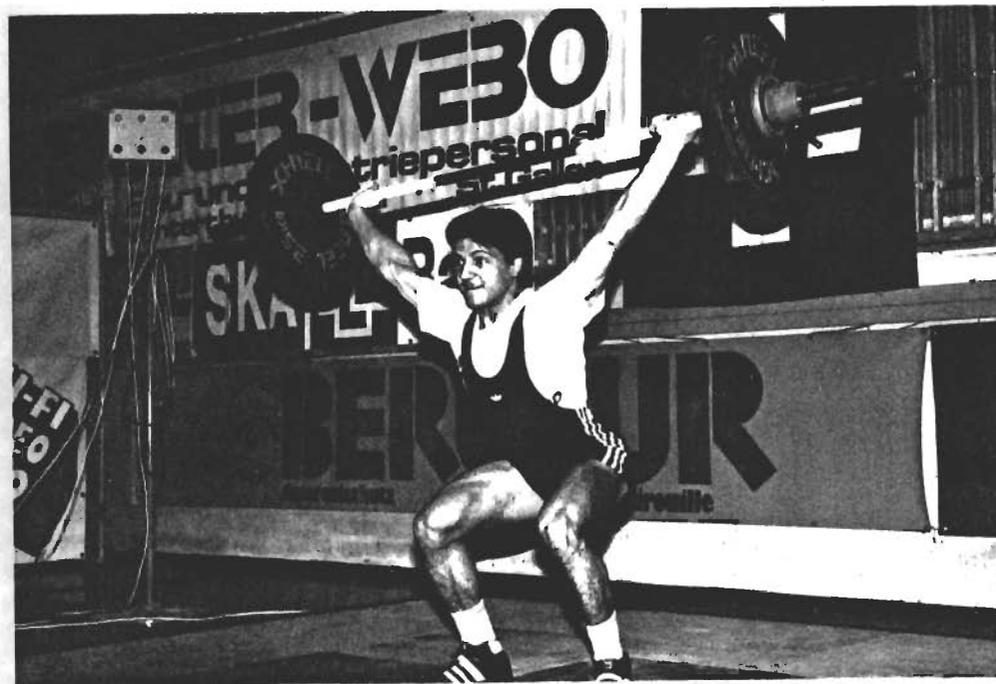
In der NLA heben die Mannschaften von Sirnach, Tramelan, Moutier und Rorschach. Nach den zwei Frühjahrswettkämpfen präsentiert sich die Rangliste wie folgt:

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1. AC Sirnach   | 1782 Punkte |
| 2. AS Rorschach | 1633 Punkte |
| 3. CH Moutier   | 1619 Punkte |
| 4. HC Tramelan  | 1592 Punkte |



Hinterer Reihe: Robert Richner, Kampfrichter  
Franz Rieder, Leo Graber, Linus Graber

Knieend: Stefan, Martin und Christoph Graber



## Jugend-Schweizerrekorde für Christoph Graber

In der 2. Runde der NLA in Tramelan übertraf Christoph Graber mit 110 kg im Stossen und 197,5 kg im Zweikampf die Jugendrekorde im Federgewicht.

Der achtzehnjährige Zeichnerlehrling ist zudem Schweizermeister. Gute Grundlagen fürs Gewichtheben brachte Christoph vom Kunstturnen her mit. Die Technik schaute er den Athleten ab, wenn er seinen Vater Daniel an Wettkämpfe begleitete.

## Dank

Wir danken allen Firmen, die durch ihr Inserat die Herausgabe unseres Magazins ermöglicht haben recht herzlich und bitten unsere Mitglieder und Leser, diese bei ihren Einkäufen zu unterstützen. Auch den Passivmitgliedern und Gönnern, sowie den Behörden gilt unser Dank für ihre Unterstützung.

## Einladung

Gerne laden wir Sie zu unseren Veranstaltungen ein. Die Daten ersehen Sie aus dem nebenstehenden Jahresprogramm. Ueber die genaue Zeit und den Ort werden wir Sie rechtzeitig informieren.

## Kontaktadressen

Wenn Sie gerne mehr über den ASR erfahren wollen oder mit uns trainieren möchten, rufen Sie an.

Felix Tobler	33 41 65
Daniel Graber	42 30 86
Martin Graber	71 57 30

Sie sind jederzeit herzlich willkommen !

## Wichtige Daten

- |              |   |
|--------------|---|
| 22. April    | Junioren-SM in Sirnach                    |
| ** 27. Mai   | Deutsch-SM in Rorschach                   |
| 10. Juni     | SM Elite in Tramelan                      |
| 17. Juni     | Arge Alp Cup in Salzburg                  |
| 2. Juli      | Familienausflug ins Bündnerland           |
|              | Sommerpause                               |
| ** 9. Sept.  | Vereinsmeisterschaft AS Rorschach         |
| ** 30. Sept. | Mannschafts-SM 3. Runde NLA in Rorschach  |
| 14. Okt.     | Brügger-Cup in Sirnach                    |
| 28. Okt.     | Challenge 210 in Tramelan                 |
| ** 3. Nov.   | Lottomatch des ASR im Rest. Löwengarten   |
| 11. Nov.     | 4. Runde NLA in Moutier                   |
| 1. Dez.      | Hauptversammlung ASR im Rest. Löwengarten |
| 2. Dez.      | Tournoi der Nationen in Bregenz           |
| 14. Dez.     | Klausabend ASR mit Damen !                |



Gegründet 1909

## Athletik-Sport Rorschach

Training: Montag und Donnerstag

19.00 - 21.00 Uhr

Zivilschutzanlage Wachsbleiche

Stammlokal Restaurant Löwengarten

PG 90-7516

Mitglied des SAGV



1

## ETRO

Ernst Thoma

Glocken- und  
Schellenhandel

Sattlerei

Landwirt-  
schaftliche  
Artikel

Paradies

Tel. 071 / 42 1155

9400

Rorschacherberg



2



3



4



5