Grundlagen des Muskelkrafttrainings und ihre Anwendungen in der Leichtathletik [Fortsetzung]

Autor(en): **Roth, Hermann / Gold, Georg**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995074

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

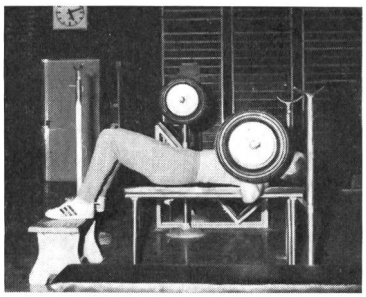
http://www.e-periodica.ch

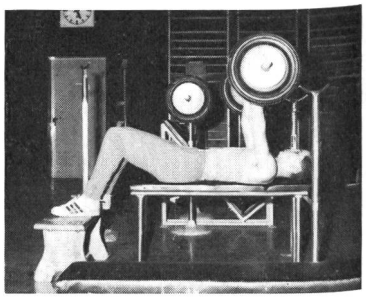
Grundlagen des Muskelkrafttrainings und ihre Anwendungen in der Leichtathletik (II)

Hermann Roth
Georg Gold

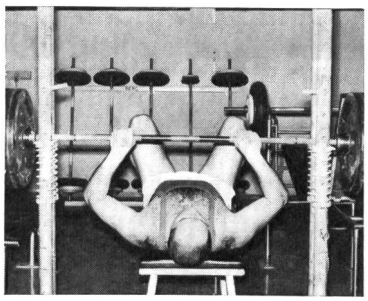
Aus dem Staatlichen Hochschulinstitut für Leibeserziehung, Mainz
Abteilung Trainingslehre

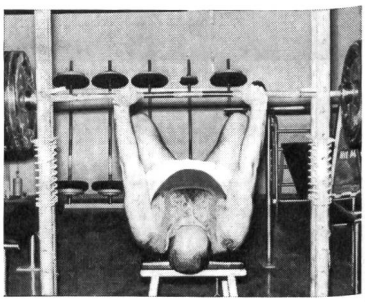
9a 9b «Bankdrücken». Die Wirbelsäule ist entlastet, dadurch sind höchste Belastungen möglich.



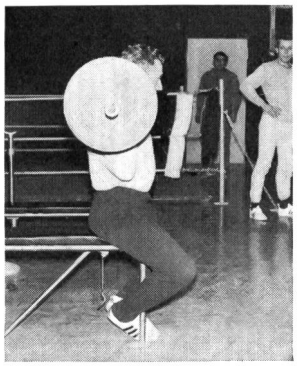


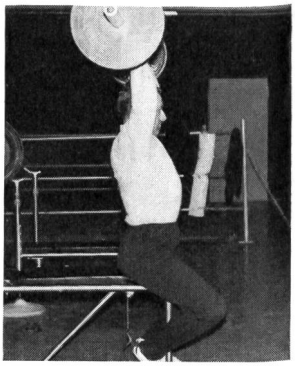
10a 10b «Bankdrücken» mit isometrischer Endphase. (Die Hantelstange wird in der Schlussphase gegen eine Arretierung gedrückt.)

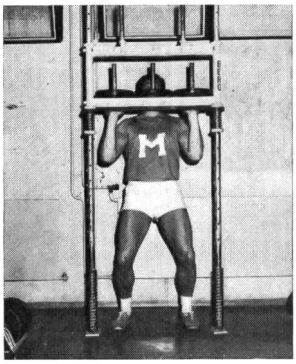


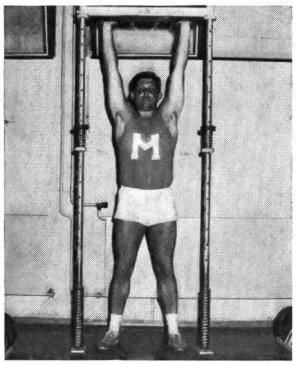


11a 11b Verschiedene Abwandlungen aus den vielen Möglichkeiten des «Drückens» bzw. «Stossens».

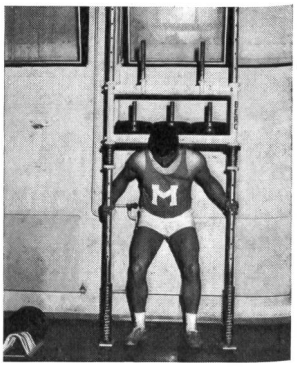






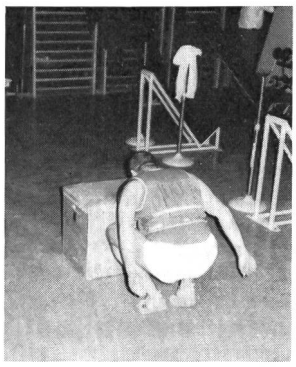
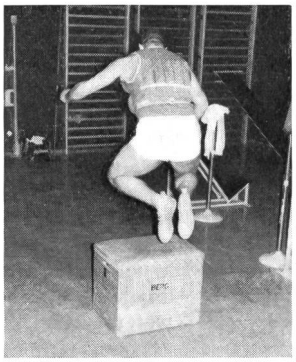
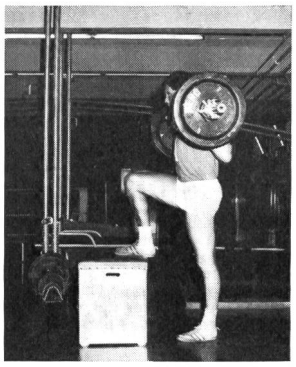
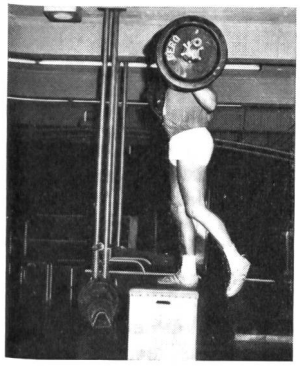
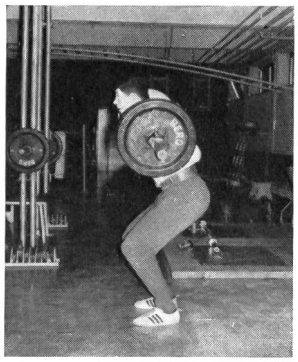
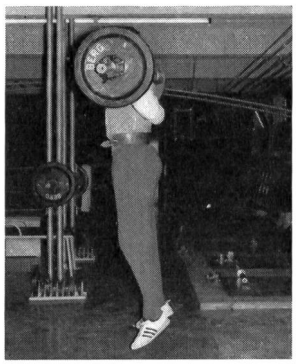
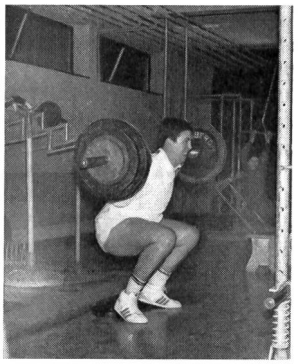


12a 12b Belastungen der Beine und Arme.



13 Ungünstige Haltung Wirbelsäule.

14a–14g Belastungen der Beine in verschiedenen Formen.

Über sechs Meter in 58 Jahren

Seit der ersten offiziellen Notierung mit Ralph Roses 15,54 m im Jahre 1909 wurde der Weltrekord im Kugelstossen in einem Zeitraum von 58 Jahren nicht weniger als 44mal um insgesamt über sechs Meter verbessert. Die markanten Grenzen übertraf man dabei in folgenden Zeitabständen:

1909: 15,54 m Ralph Rose (USA)
1928: 16,04 m Emil Hirschfeld (Deutschland)
1934: 17,40 m Jack Torrance (USA)
1953: 18,00 m Parry O'Brien (USA)
1956: 19,06 m Parry O'Brien (USA)
1960: 20,06 m Bill Nieder (USA)
1965: 21,05 m Randy Matson (USA)
1967: 21,78 m Randy Matson (USA)

Die Entwicklung hat sich also mit dem Erreichen des höheren Leistungsniveaus bisher nicht etwa verlangsamt, sondern eher beschleunigt. Ein Mann wie Jack Torrance trieb sie 1934 mit seinem Ausnahmestoss von 17,40 m (nächstbestes Ergebnis 16,89 m) zwar unerwartet stark voran; doch setzten die raschen Fortschritte erst mit der Ära Parry O'Brien ein. Der Kalifornier brachte entscheidende Verbesserungen in Stil und Training. Inzwischen überflügelten ihn seine jungen Nachfolger schon um Längen. Randy Matson steht mit seinem jüngsten Weltrekord von 21,78 m kurz vor der 22 m-Grenze...