Allgemeine Kräftigung mit Einarmhanteln : Das allgemeine und spezielle Muskeltraining, seine Grundlagen und Anwendung

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

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994120

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

Allgemeine Kräftigung mit Einarmhanteln

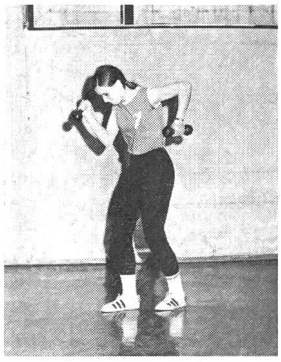
(Bilder und Text aus: Hermann Roth / Georg Gold

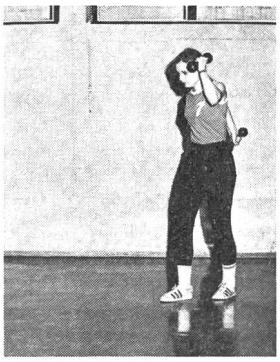
Das allgemeine und spezielle Muskelkrafttraining, seine Grundlagen und Anwendung

Verlag Bartels und Wernitz KG, Berlin, München, Frankfurt am Main.

erscheint im Frühjahr 1969)

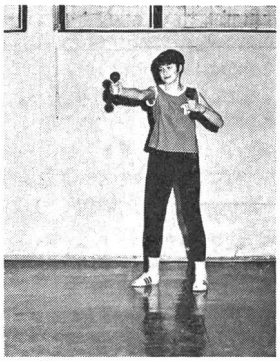
Bevor man mit einem gezielten Muskelkrafttraining beginnt, soll eine allgemeine Kräftigung mit leichten Einarm-Hanteln über einen längeren Zeitraum (4 bis 6 Wochen) durchgeführt werden. Neben dieser allgemeinen Kräftigung, die sowohl für Jugendliche, wie auch für Erwachsene, als Vorbereitung für das Muskelkrafttraining geeignet ist, kann diese Form von kräftigender «Gymnastik» auch gut im Übungsbetrieb von Schule und Verein durchgeführt werden. Ausserdem können die meisten dieser Übungen in das Circuittraining eingebaut werden. Schnellkräftige Übungen aus dieser Reihe, in Serien oder nach Zeit (ähnlich wie beim Circuittraining) sind ein ergänzendes Trainingsmittel für den Leistungsathleten. Das Gewicht der Einarmhanteln liegt zwischen 2 und 5 kg je Hantel, wobei 2 bis 4 kg der weiblichen Jugend und den Frauen, 4 bis 5 kg der männlichen Jugend und den Männern vorbehalten bleiben. Die Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen richten sich nach der Art der muskulären und der Kreislaufbelastung. Die Übungen können zwischen 6- und 15mal wiederholt werden. Schnellkräftige Übungen werden in Serien ausgeführt, die pro Serie wesentlich höhere Wiederholungszahlen aufweisen können. Bei diesen Übungsformen wird ausser der Schnellkraft auch die Muskelausdauer angesprochen. Dabei sind aber längere Pausen zwischen den einzelnen Serien notwendig, in denen die belasteten Muskelgruppen durch entsprechende Lockerung entspannt werden.

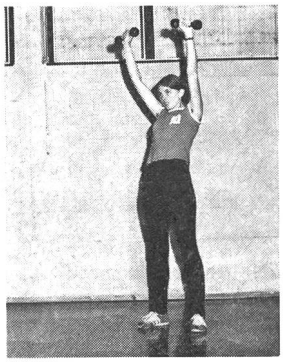


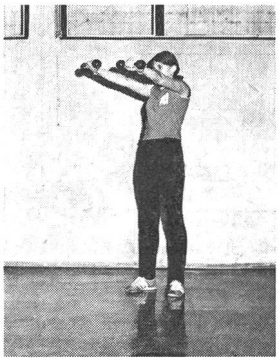


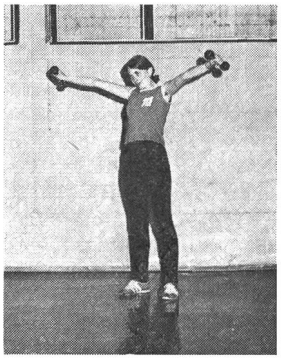
Übung 1
Enge Schrittstellung, Arme etwas rechtwinklig gebeugt, Knie leicht gebeugt, Schwingen der gebeugten Arme (Kräftigung: Schultergürtel, Arme). Verwringung des Rumpfes ist zu vermeiden.

Übung 2
Enge Grätschstellung. Beine locker und entspannt, gerader Stoss nacheinander rechts und links, ohne Pause. Ellbogen beim Zurückführen etwas in Schulterhöhe. (Kräftigung: Schultergürtel, Arme).

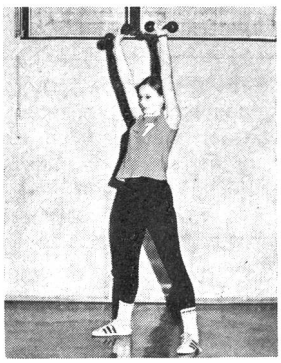


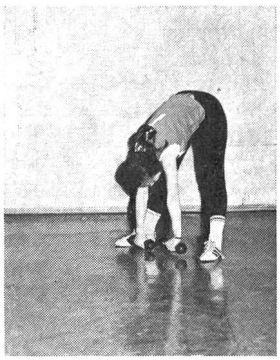




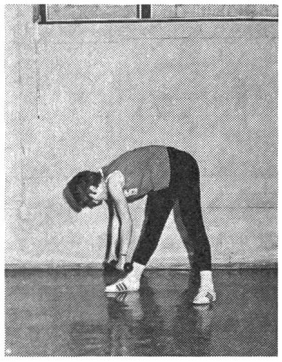
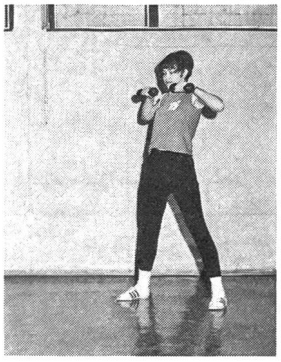
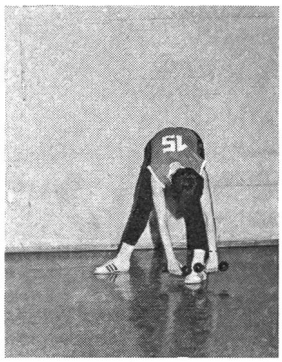


Übung 3
Enge Grätschstellung, Knie durchgedrückt, Arme in Schulterhöhe etwas rechtwinklig gebeugt. Stoss beider Arme zugleich nacheinander nach oben, vorn, zur Seite, Stellung der Hände, siehe Bilder. (Kräftigung: Armbeuger, -strecker, Schultergürtel, Brustmuskulatur).

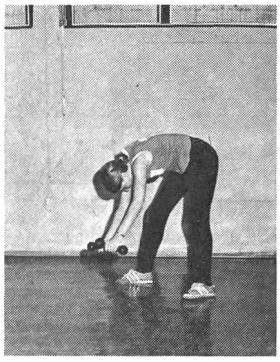
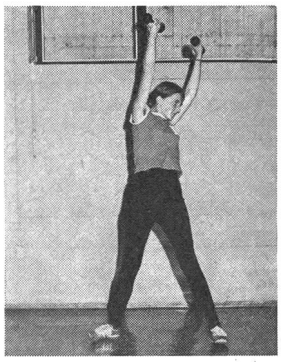
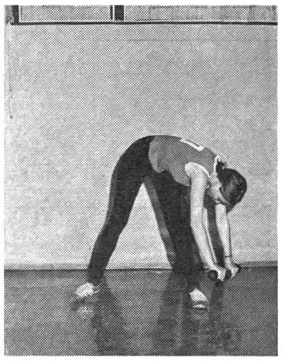




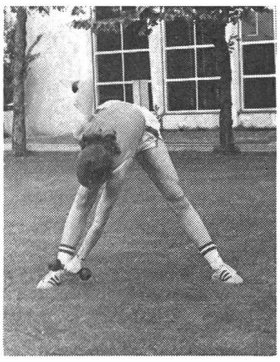
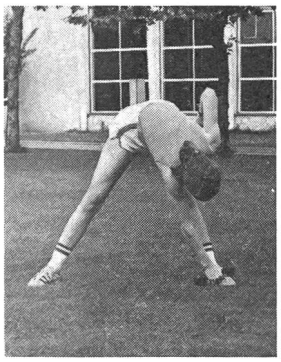
Übung 4
Enge Grätschstellung, Arme in Hochhalte, Handflächen nach vorn, Kopf zwischen die Arme. Rumpfbeugen mit durchgedrückten Knien nach vorn, bis Hände in Bodennähe, anschliessend Ausgangsstellung. (Kräftigung: Schultergürtel, Rumpfmuskulatur; Dehnen: Waden, Oberschenkel-, Gesäss- und Rückenmuskulatur).

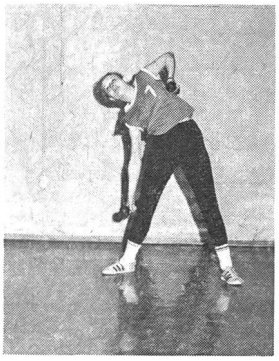
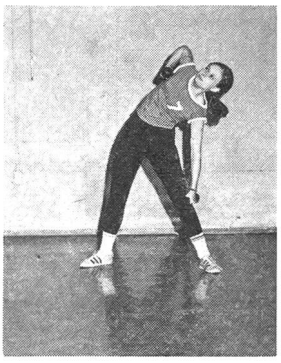
Übung 5
Weitere Grätschstellung mit durchgedrückten Knien. Seitwärtsbeugen des Rumpfes mit gestreckten Armen, bis Hände in Fussnähe; schnelles Hochziehen des Rumpfes und Anwinkeln der Arme in Schulterhöhe. Seitwärtsbeugen zur anderen Seite. Übung in beschriebener Form schnellkräftig fortführen. (Kräftigung und Dehnen wie Übung 4 unter Einbeziehung der seitlichen Rumpfmuskulatur).

Übung 6
Ausgangsstellung wie Übung 5, Arme in Hochhalte, Rumpf abwechselnd intensiv nach rechts und links drehen und beugen. Fussstellung während des Übens nicht verändern. (Kräftigung wie Übung 5).

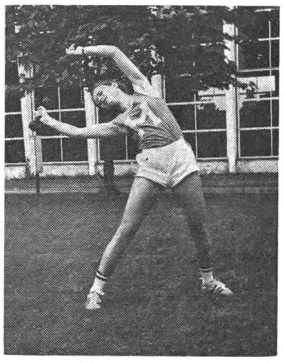



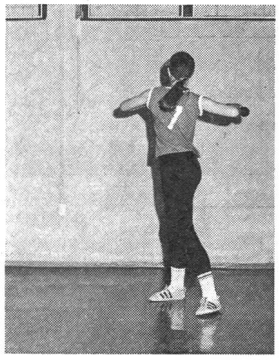
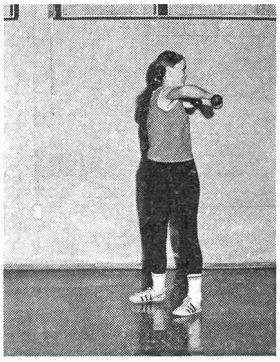
Übung 7
Ausgangsstellung wie Übung 5. Rumpf waagrecht nach vorn gebeugt. Arme in Schulterhöhe angewinkelt. Stoss des rechten Armes zur linken Fusspitze bzw. umgekehrt, gleichzeitig wird Gegenarm weit zurückgeführt und Körper verwrungen. (Kräftigung: Arm-, Schulter-, Rumpfmuskulatur. Dehnen: Bein-, Gesässmuskulatur).

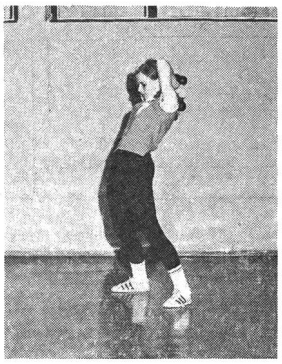
← Übung 8
Ausgangsstellung wie Übung 5. Seitliches Rumpfbeugen mit Hochziehen des Gegenarms bis zur Achselhöhle. Rumpf weicht nicht nach vorn und hinten aus. (Kräftigung: seitliche Rumpfmuskulatur, Arm- und Schultermuskeln. Dehnen: Oberschenkel, seitliche Rumpfmuskulatur).

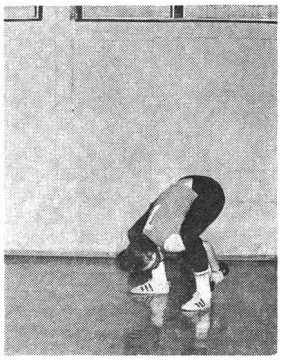
Übung 8a →
Variation: seitliches Rumpfbeubeugen mit Armen in Hochhalte.



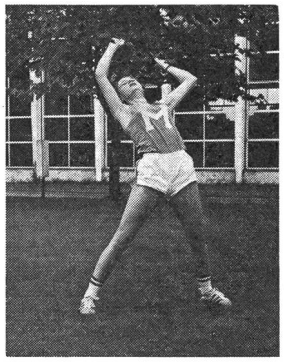



Übung 9
Grätschstellung, Arme etwas rechtwinklig in Schulterhöhe gebeugt, Handflächen nach unten. Intensives Rumpfdrehen nach rechts und links. Fussstellung während des Übens nicht verändern. (Kräftigen und Beweglichmachen des Beckengürtels und des Rumpfes).

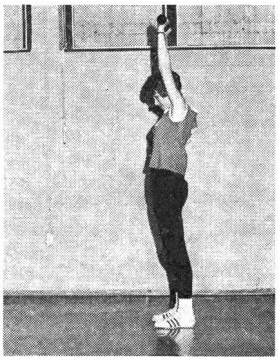


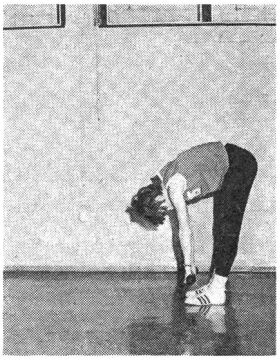


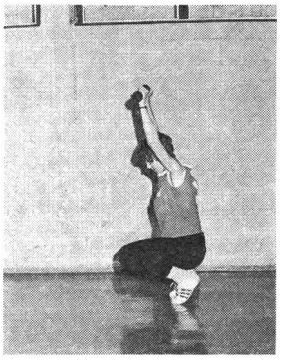
Übung 10
Grätschstellung, Arme hinter dem Kopf anwinkeln. Kopf bleibt vorn. Hüfte vorschieben (=Ausholbewegung). Kräftiges, schnelles Beugen des Rumpfes nach vorn, gleichzeitiges Durchschwingen der Arme zwischen die gebeugten Beine. Wiederaufrichten mit langsamem Ausholen. (Intensives Kräftigen und Dehnen: Bein-, Gesäss-, Rumpf-, Armmuskulatur).



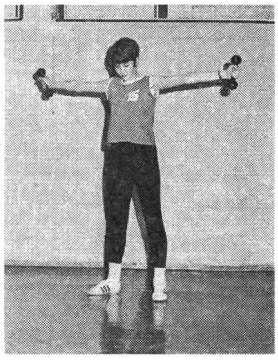
Übung 11
Weite Grätschstellung, intensives Rollen des Rumpfes mit den Armen in Hochhalte; gleichzeitig betonte Gegenbewegung der Hüfte. (Beweglichmachen, Kräftigen und Dehnen fast der gesamten Skelettmuskulatur).

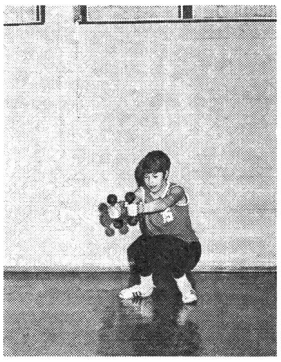




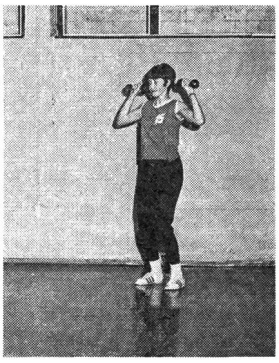


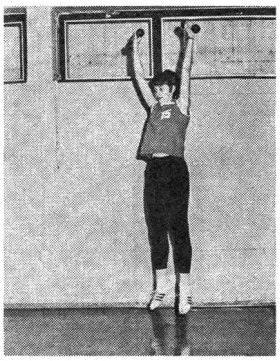
Übung 12
Fussbreite Grätschstellung, Arme in Hochhalte, Handflächen zeigen nach vorne (Bild 1). Mit durchgedrückten Knien Beugen des Rumpfes, bis Hände in Bodennähe (Bild 2). Beim Aufrichten des Rumpfes Anheben der Arme (aber nicht bis zur Senkrechten, Gleichgewicht!), in die tiefe Hocke gehen (Bild 3). Beim Wiederstrecken der Beine wird der Rumpf mit den Armen gleichzeitig wieder gesenkt (Bild 2). Beugen und Aufrichten des Rumpfes mit gleichzeitigem Beugen der Beine ergibt eine Übungskombination. (Kräftigung: Arme, Schultergürtel, Rumpf, Beine. Dehnen: Beine, Rücken).



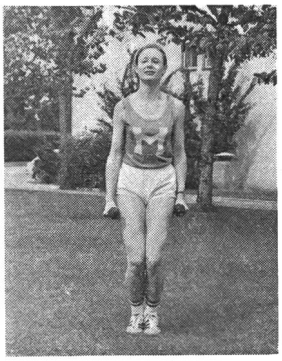


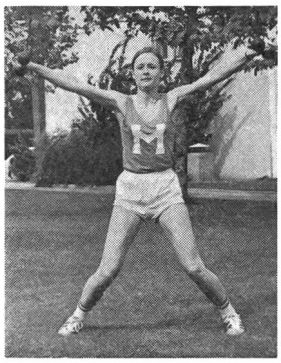
Übung 13
Grätschstellung, Arme in Seithalte. Handflächen zeigen nach vorn. Absinken in die tiefe Hocke mit gleichzeitigem Zusammenführen der Arme in Schulterhöhe nach vorn. Wiederaufrichten in die Ausgangsstellung, Arme bleiben immer in Schulterhöhe. Während der Übung behält die g a n z e Fusssohle Kontakt mit dem Boden. (Kräftigung: Arme, Schultergürtel, Beine).





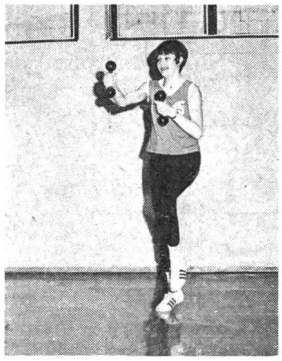
Übung 14
Fussbreite Grätschstellung, Arme in Schulterhöhe nach oben angewinkelt, Handflächen zeigen nach vorn. Aus leichter Kniebeuge Sprünge mit gleichzeitigem Strecken der Arme nach oben. Für Anfänger zwischen den Sprüngen Nachwippen möglich. (Kräftigung: Sprunggelenke, Beine, Arme mit Schultergürtel).

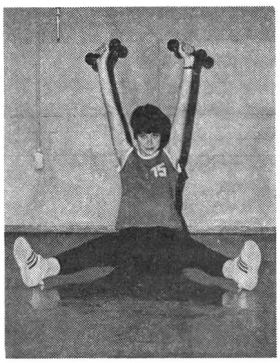


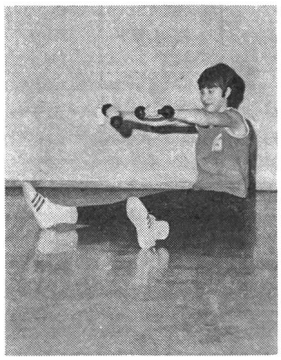


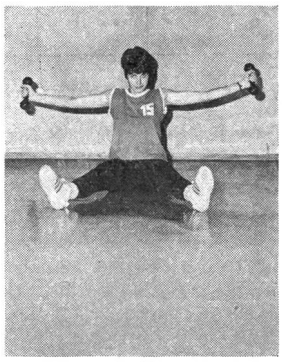
Übung 15
Aus leichter Kniebeuge, Arme hängen seitwärts am Körper herab, Sprung in die Grätsche mit Hochführen der Arme in die Seithalte, ohne Unterbrechung Sprung in Ausgangsstellung. (Kräftigung: Bein-, Brust-, Schulter-, Armmuskulatur).

Übung 16
Gerader, kurzer Armstoss rechts und links in Schulterhöhe, gleichzeitig Lauf auf Stelle (Skipping) mit betontem Heben der Knie. (Kräftigung: Bein-, Brust-, Schultergürtel-, Armmuskulatur).

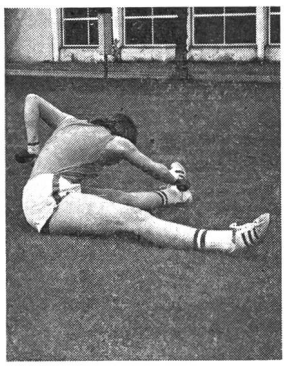


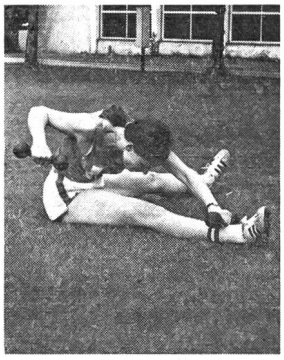




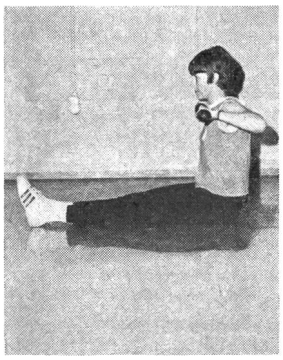


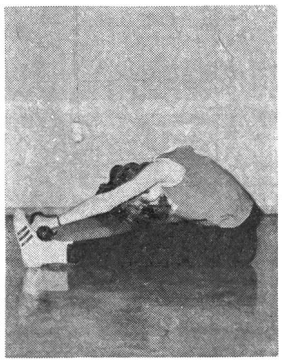
Übung 17
Wie Übung 3 nur im Sitzen mit weit gegrätschten Beinen. Fussspitzen zeigen nach oben. (Kräftigung: Arm-, Schulter-, Rückenmuskulatur. Dehnen: Bein-, Gesässmuskulatur).



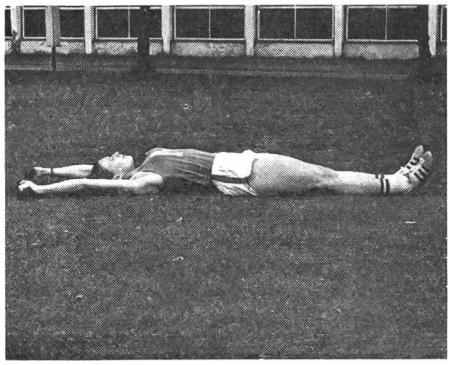


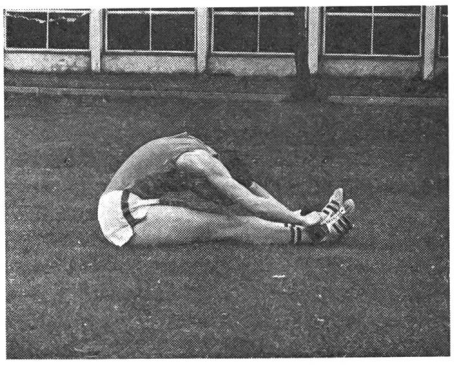
Übung 18
Wie Übung 7 nur im Sitz, weit gegrätschte Beine, Fussspitzen nach oben. (Kräftigung: Rumpf-, Brust-, Schulter-, Armmuskulatur. Dehnen: Beine, Gesäss).





Übung 19
Sitzen mit geschlossenen Beinen, Knie durchgedrückt, Fussspitzen nach oben. Arme in Schulterhöhe gebeugt, Handflächen nach unten. Beugen des Rumpfes nach vorne mit gleichzeitigem Armstoss zu den Füssen. Kopf bleibt zwischen den Armen. Schnelles Aufrichten in Ausgangsstellung. (Kräftigung: Rumpf-, Schulter-, Armmuskulatur. Dehnen: Beine, Gesäss).





Übung 20
Wie Übung 19, nur aus der Rückenlage. Darauf achten, dass Kopf immer zwischen den Armen bleibt.