Übungen an der Sprossenwand : Kräftigung und Schmeidigung des Schultergelenkes

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 8

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

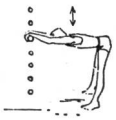
http://www.e-periodica.ch

Übungen an der Sprossenwand

Kräftigung und Schmeidigung des Schultergelenks

Franz Hackl

1. Im Seitstand vrlgs. seitgegrätscht mit Griff in Hüfthöhe auf der Sprossenwand (Grätschwinkelstand), federndes rasches Senken und Heben der Schultern.



2. Dasselbe mit Druck des Partners auf die Schulterpartien: durch

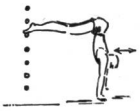
   a) stehenden Partner,

   b) sitzenden Partner.

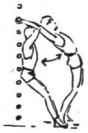
3. Im gegrätschten Kniestand vrlgs. Rumpfsenken vrwts. mit Griff auf der untersten Sprosse (tiefe Kriechstellung).
   Federndes rasches Senken und Heben der Schultern.

4. Dasselbe mit Partnereinwirkung, Handdruck auf die Schulterblattregion.

5. Im Winkelliegestütz mit in Hüfthöhe aufgestützten Füssen, federndes Rückschieben der Schultern.



6. «Spannbeugestehen» aus dem Anlehnen mit etwa 1 m vorgestellten seitgegrätschten bzw. geschlossenen Beinen und Füssen (Griff kopfhoch mit Ristgriff).



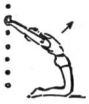
7. «Hoher Liegestütz vrlgs. gewinkelt», senken in der Schulterregion in den «schrägen Handstand», verkehrte Spannbeuge, federnde oftmalige Ausführung.

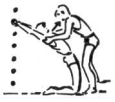
8. «Spannbeugestehen» mit unterschlüpftem Helfer, federndes Wegdrücken durch den Helfer (Griff kopfhoch mit Ristgriff).

9. Im Grätschknien rklgs., «Spannbeuge»

   a) allein,

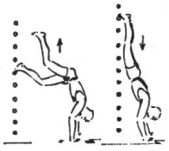
   b) mit Helfer, der von vorne unter die Schulterblätter greift und den Übenden zu sich zieht (federnd), (Griff kopfhoch mit Ristgriff).





10. Aus dem Hocksitz rklgs. Aufrichten mit Kniestoss und Hüftvordrücken in die flüchtige Spannbeuge (federnde Ausführung).

11. Aus dem Liegestütz vrlgs. mit auf den Sprossen aufgelegten Füssen «Rückgehen in den Handstand», wieder vorgehen in den Liegestütz.



Fortsetzung von Seite 234

und sie konnten somit nicht erwartet werden. Der psychosomatische Einsatz dürfte bei Olympischen Spielen ungleich grösser sein, so dass grössere Störmöglichkeiten vom Psychischen her, wobei Angst vor dem Wettkampf in der Höhenlage nicht unwesentlich mitbestimmend war, sicherlich einen optimalen Funktionszustand für eine volle Leistung verhindern können. Die Voraussetzungen für einen Erschöpfungszustand sind dadurch gesteigert worden. Bei einigen Athleten war ein Infekt (Bronchitis, Tonsillitis u. a.) mit an diesem Zustandekommen beteiligt. Da diese Wettkampfbedingungen im Test nie gegeben waren und auch nicht herbeigeführt werden konnten, fehlten experimentelle Hinweise für eine besondere Neigung zu Zusammenbrüchen.

«Frankfurter Allgemeine Zeitung» Nr. 290