Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Rubrik: Kraft im Doppelpack

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

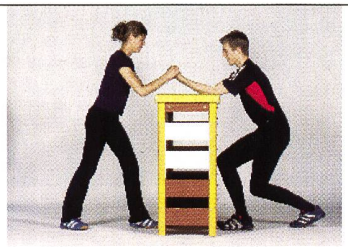
Kraft im Doppelpack

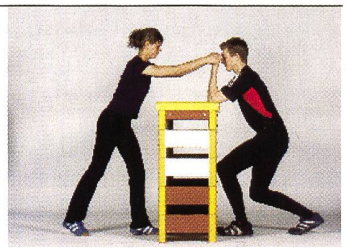
Dosierung mit Partnerhilfe // Wenn mit dem eigenen Körpergewicht keine Trainingsreize mehr gesetzt werden können und keine Zusatzgewichte greifbar sind, bieten sich Partnerübungen an. Eine alternative Trainingsform mit starkem Resultat.

Ralph Hunziker

Oberkörper

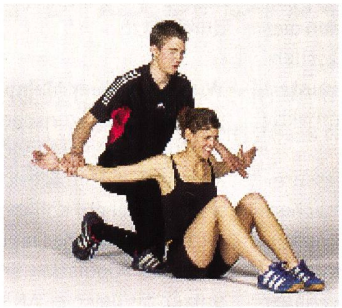
Arm beugen
Wie? Armbeugen mit aufgestützten Oberarmen. Leicht in die Knie gehen.
Wozu? Oberarmbeuge- und Unterarmmuskulatur.

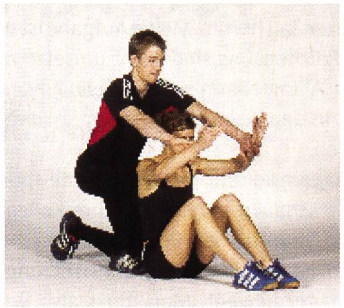




Überzieher
Wie? Pullover-Bewegung in Rückenlage auf dem Kasten. Mit gestreckten Armen ausführen.
Wozu? Brust-, Bauch- und Armstreckmuskulatur sowie breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi).

Schmetterling
Wie? Aus dem Sitz die Arme horizontal nach vorne führen. Partner gibt an den Handgelenken Widerstand.
Wozu? Grosser Brustmuskel und Oberarmbeugemuskulatur.





Training fundiert erklärt

▶ Wer ambitioniert Sport betreibt oder unterrichtet, ist auf Kenntnisse aus der Sportbiologie und der Trainingswissenschaft angewiesen. Ein neues Handbuch der Trainingslehre vermittelt das nötige Basiswissen und liefert wissenschaftliche Grundlagen für das Training der Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Daraus stammen auch die auf dieser Seite beschriebenen Partnerübungen. //

Hegner, J.: Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag / BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 Seiten. Preis Fr. 56.–.
Bestellung unter: www.ingoldag.ch.

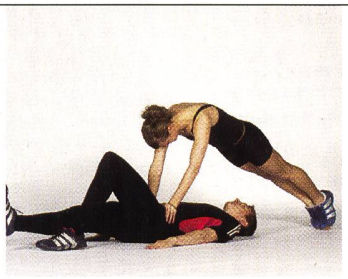
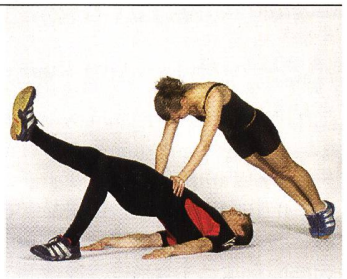
Miteinander trainieren

▶ Bei Partnerübungen ist es wichtig, dass die Trainierenden aufeinander eingehen und sich aufeinander einlassen. Es geht nicht darum, sich zu messen. Gesucht ist eine ideale Belastung. Der Partner leistet der Bewegungsausführung Widerstand und passt ihn den Voraussetzungen der Trainierenden an. Die hier präsentierten Übungen können Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I überfordern und sind nur dann durchführbar, wenn die nötige Konzentration dafür aufgebracht werden kann.
Die Übungen eignen sich für ein Circuittraining mit Belastungszeiten von 30 Sekunden. //

Rumpf

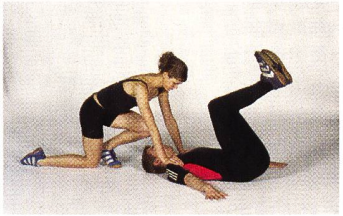
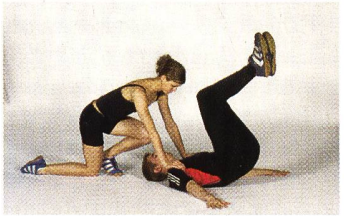
Hüfte strecken

Wie? Hüftstrecken auf einem Bein aus der Rückenlage. Die Partnerin dosiert den Widerstand durch Variieren ihrer Position und hält seitlich an der Hüfte.
Wozu? Rumpf-, Gesäss- und hintere Oberschenkelmuskulatur.

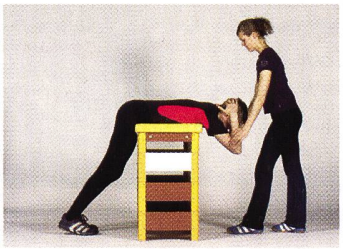
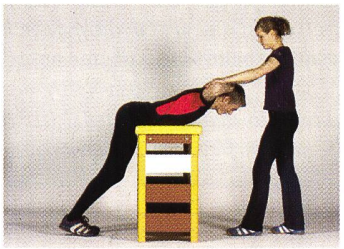
Toter Käfer

Wie? Heben des Beckens aus der Rückenlage. Die Knie senkrecht nach oben führen.
Wozu? Gerader Bauchmuskel.

Schultern heben

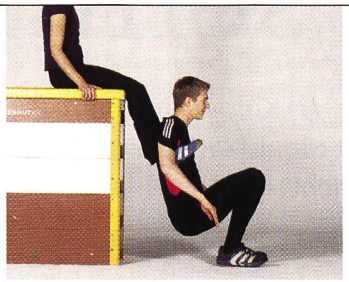
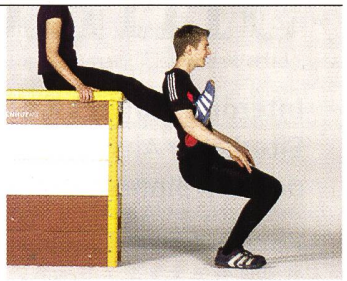
Wie? Aus der Bauchlage auf dem Kasten den Rücken leicht anheben und die Oberarme rückwärts heben. Die Partnerin gibt an den Ellenbogen Widerstand.
Wozu? Rückenstreck- und Schultermuskulatur.

Beine

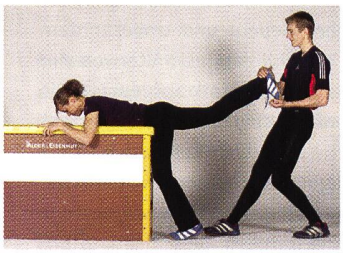
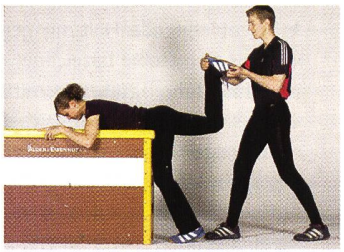
Partner heben

Wie? Kniestrecken aus der Sitzposition auf dem Kasten. Je weniger sich der Partner auf dem Boden abstützt, desto anstrengender die Ausführung.
Wozu? Vordere Oberschenkelmuskulatur.

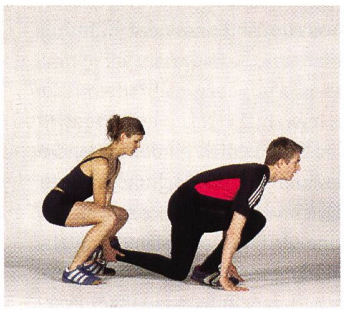
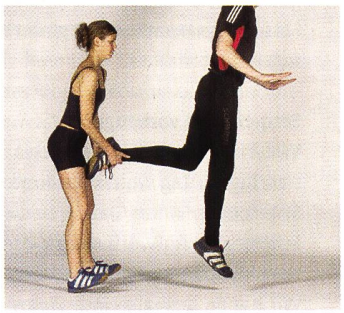
Anfersen

Wie? Knie beugen (Anfersen) aus der Bauchlage auf dem Kasten. Der Partner hält an den Fersen.
Wozu? Hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.

Einbeinsprünge

Wie? Einbeinige Strecksprünge. Nach der Landung mit beiden Händen den Boden berühren. Die Partnerin begleitet die Bewegung. Je weniger sie mithilft, desto anstrengender die Ausführung.
Wozu? Gesäss- sowie Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.

Fotos: Daniel Käsermann