Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [3]

Rubrik: Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel [Fortsetzung]

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

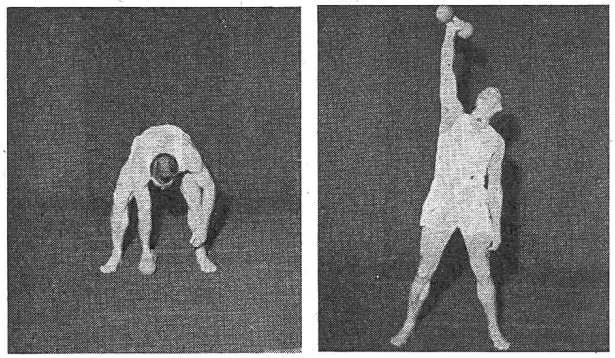
Download PDF: 13.12.2025

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

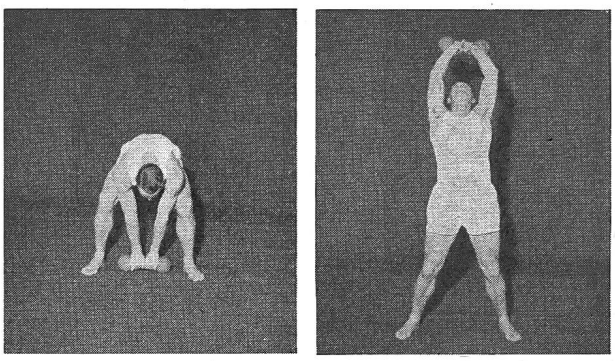
Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel

Armin Scheurer, dipl. Sportlehrer ETS, Magglingen. Photos: W. Brotschin, Magglingen.
(2. Teil)

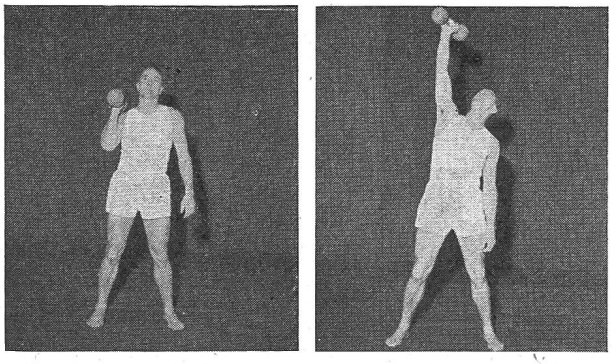
Übungen mit der Kugelhantel



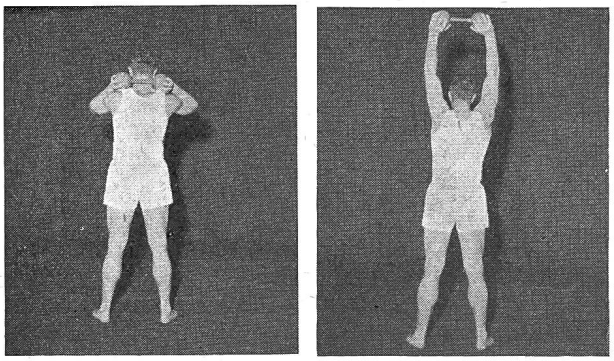
33. Uebung:
Grätschstellung,
Heben der Hantel l. und r.,
auch schnell (Reissen).



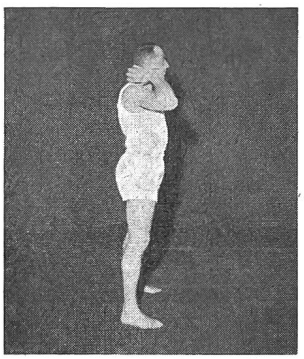
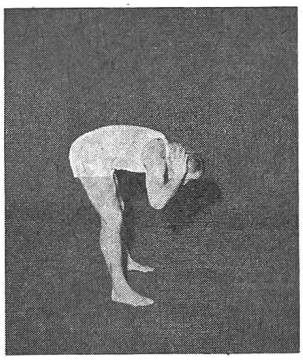
34. Uebung:
Grätschstellung,
schnelles Hochreissen mit beiden Armen,
Fassen der Hantel an der Stange.



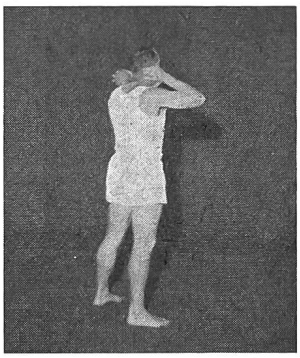
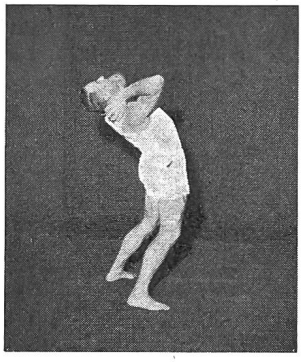
35. Uebung:
Grundstellung,
die Hantel von der Schulter aus hochstossen,
langsam und schnell.



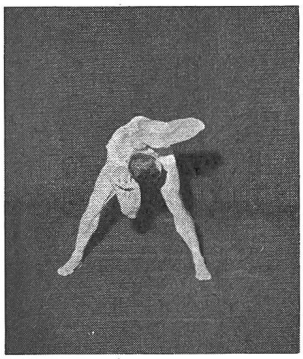
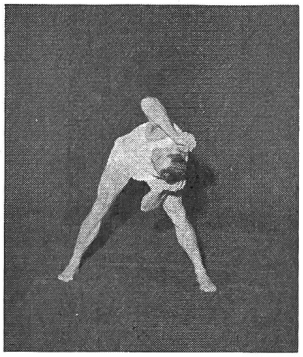
36. Uebung:
Grundstellung, die Hantel hinter dem Nacken,
hochstossen mit beiden Armen,
langsam und schnell.

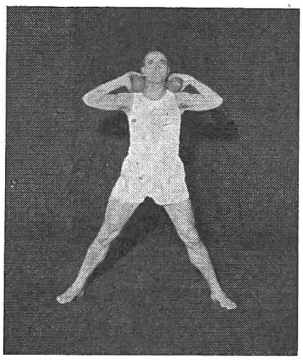
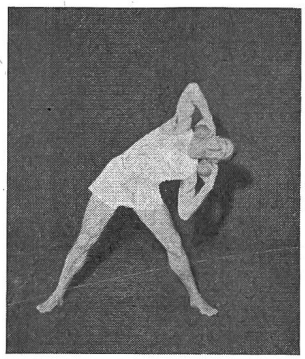
37. Uebung:
Grätschstellung (Grundstellung) Hantel im Nacken,
Rumpfbeugen vw. in die Neigehalte,
auch mit Nachwippen.

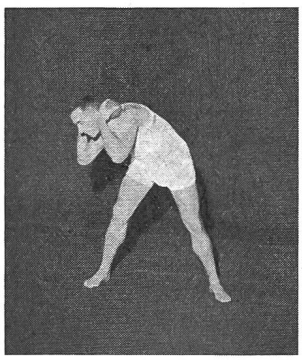
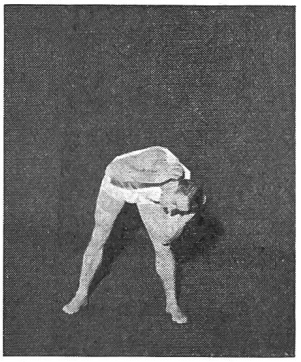
38. Uebung:
Grätschstellung,
die Hantel im Nacken,
Rumpfbeugen rw., auch mit Nachwippen.

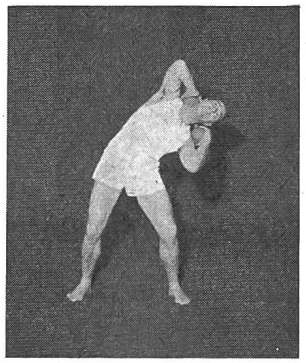
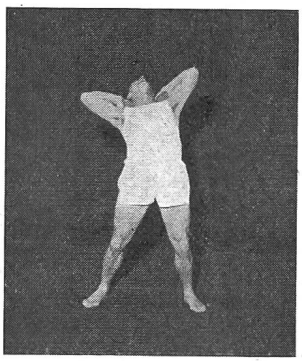
39. Uebung:
Grätschstellung,
Rumpfdrehschwingen in der Neigehalte.

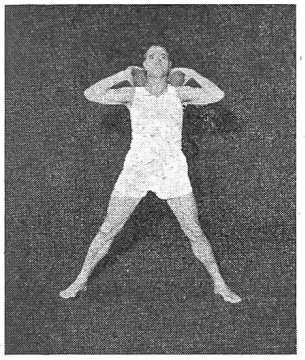
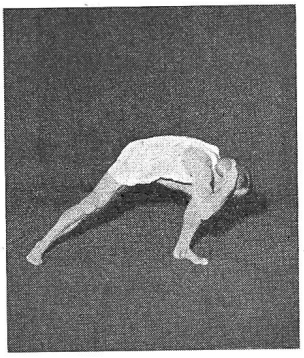



40. Uebung:
Grätschstellung, die Hantel in Nackenhalte,
Rumpfwippen l. und r. gegengleich,
auch mit Nachwippen, die Beine gestreckt.

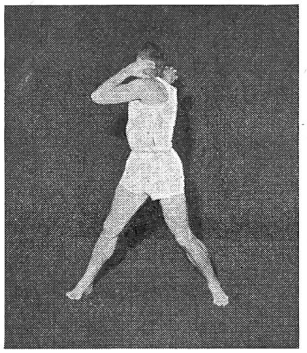
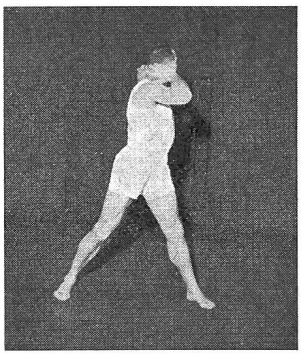



41. Uebung:
Grätschstellung,
die Hantel in Nackenhalte,
Rumpfkreisen l. und r. gegengleich.

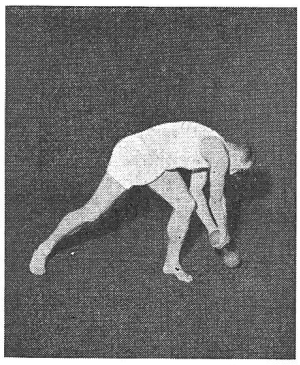
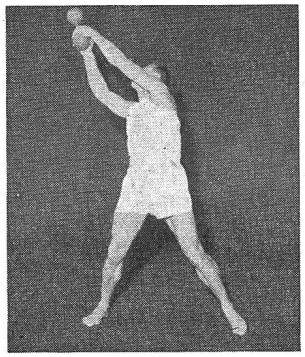



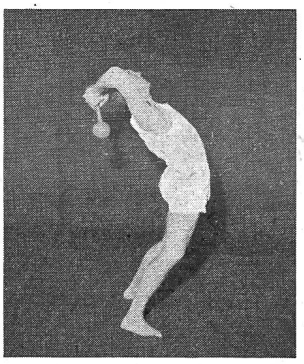
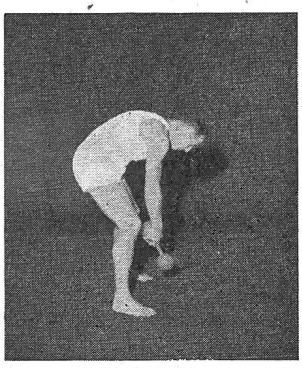
42. Uebung:
Grätschstellung, die Hantel in Nackenhalte,
wechselseitiges Kniebeugen, mit 1/4-Drehung,
die Brust auf den Oberschenkel.

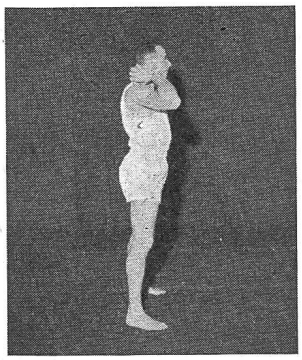
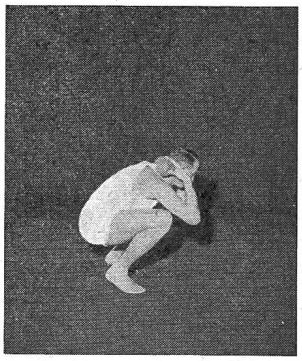
43. Uebung:
Grätschstellung, die Hantel in Nackenhalte,
Rumpfdrehschwingen,
auch mit Nachschwingen.

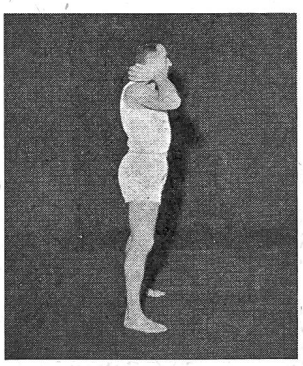
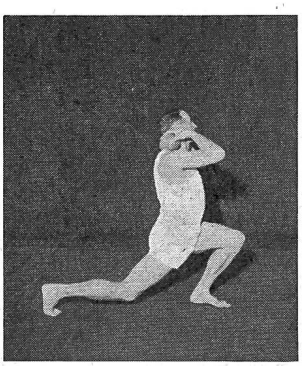
44. Uebung:
Grätschstellung, Ausholen l. tief
und Schwung nach r. oben, gegengleich.

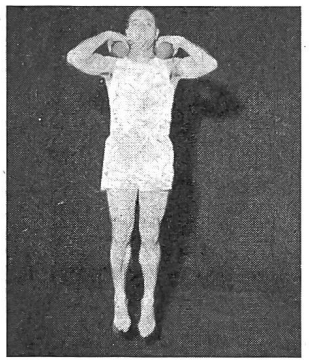
45. Uebung:
Grätschstellung, beide Hände fassen die Hantel,
Ausholen hinter dem Rücken und Schwung
hoch über den Kopf
zwischen den Beinen durch.

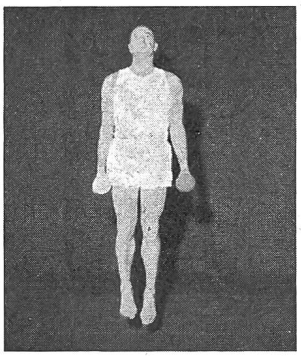
46. Uebung:
Grätschstellung (Grundstellung),
die Hantel in Nackenhalte,
tiefes Kniebeugen.

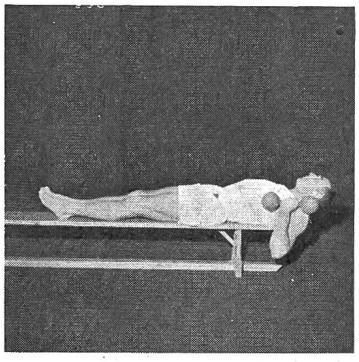
47. Uebung:
Grundstellung, die Hantel in Nackenhalte,
grosser Ausfallschritt im Wechsel, auch mit Nach-
wippen. Für Kräftige, in jeder Hand eine Hantel.

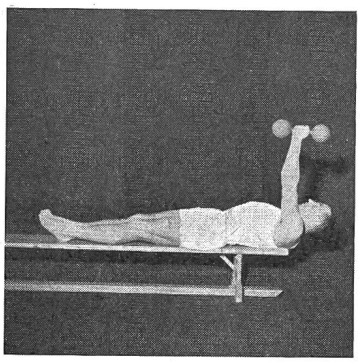


48. Uebung:
Grundstellung,
die Hantel in Nackenhalte,
Hüpfen an Ort,
auf einem Bein,
grätschen und spreitzen.

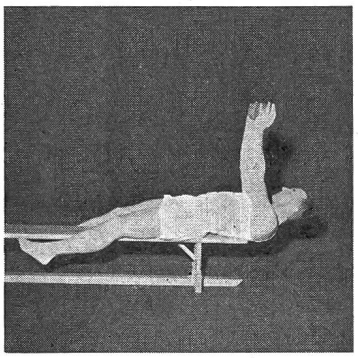


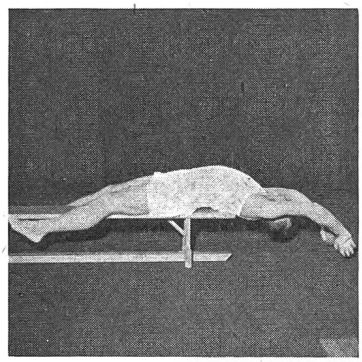
49. Uebung:
Wie Uebung 48,
aber in jeder Hand eine Hantel.



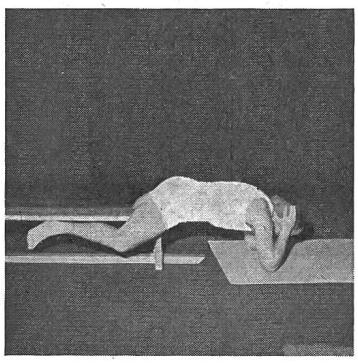


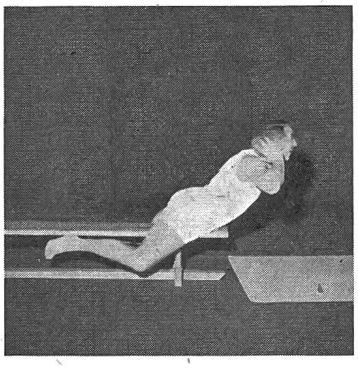
50. Uebung:
Rückenlage auf der Langbank,
Stossen l. und r. gegengleich.





51. Uebung:
Rückenlage, die Arme in Vorhalte,
senken der Arme in die Hochhalte.





52. Uebung:
Bauchlage, die Hantel in Nackenhalt
heben und senken des Oberkörpers.