

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 18 (1961)

Heft: 1

Rubrik: Spezielle Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel

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: 11.01.2026

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

Spezielle Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel

Armin Scheurer, dipl. Sportlehrer,
ETS Magglingen
Christoph Kolb, dipl. Turn- und Sportlehrer,
ETS Magglingen
Fotos: Walter Brotschin, ETS Magglingen

- a) Für das Laufen
- b) Für das Springen
- c) Für das Stossen
- d) Für das Werfen

In unserer ersten Arbeit über die «Kraftschule», in den Nummern 2 und 3/1960, haben wir Euch allgemeine Kräftigungsübungen mit auf den Trainingsweg gegeben, die zur Ausbildung der gesamten Körpermuskulatur dienen.

Die spezielle Kraftschule ist mehr zweck- und zielgerichtet. Mit diesen Uebungen wollen wir nicht den ganzen Körper, sondern nur die hauptsächlich beanspruchten Muskelgruppen, die in den verschiedenen Disziplinen angesprochen werden, bearbeiten. Die allgemeine Kraftschule darf nun aber nicht etwa ausbleiben; sie ist für eine gesunde und vielseitige Entwicklung unerlässlich.

Die Geräte, die wir dazu verwenden, sind uns allen schon längst bekannt. Wir beschränken uns auch in dieser speziellen Kraftschule auf Veloschlauch und Kugelhantel in Verbindung mit den Hilfsgeräten, wie Reck, Sprossenwand und Langbank.

Bei näherer Betrachtung der Uebungen dürfte auffallen, dass wir dieselben meist bewegungsnah, oder besser gesagt bewegungsverwandt aufgezeichnet haben. Durch die Wahl der Uebungen möchten wir nicht nur eine Zunahme der Muskelkraft erreichen; es sollen auch die rohen Formen der Bewegungen für die entsprechende Disziplin mitgeschult werden. Zweifellos werden dabei Koordination und ökonomischer Muskeleinsatz gefördert. Gerade bei der Arbeit an und mit Gewichten wird von selbst der Weg des geringsten Widerstandes bezüglich Bewegungsablauf gesucht.

Die richtige Körperhaltung zum betreffenden Gerät ist vom Leiter stets zu kontrollieren.

Atmung: Auch bei der Kraftschule muss — vor allem in der Ruhephase — das Aus- und Einatmen betont werden. Besonders wichtig ist das Ausatmen der verbrauchten Luft durch kräftiges Auspressen. Aber auch während der Arbeitsphase dürfen wir den Rhythmus der Atmung nicht dem Zufall überlassen.

Merke:

1. Vor und zum Teil während, also zu Beginn des Krafteinsatzes, einatmen
2. Bei jedem Krafteinsatz erfolgt eine kurze Pressung (Anhalten der Luft)
3. Beim Entspannen die Luft aufpressen.

Besonders im Vorunterricht, in einer Altersstufe also, in der die Schüler eine entscheidende Entwicklung durchmachen, müssen wir immer und immer wieder auf eine gute Atmung hinweisen.

Eine harmonische und gesunde körperliche Entwicklung kann nur durch gute Organ- und Muskelarbeit hergestellt werden.

Diese Kraftschule ist nicht für Spitzenathleten zusammengestellt, sie soll dazu dienen, eine gesunde und kräftige Jugend heranzuziehen.

«Spitzenkötter züchten ist nicht schwer, Jugendbildner sein dagegen sehr.»

Praktische Anwendung:

Es liegt nun an Euch, pro Abend und pro Disziplin die richtigen Uebungen zusammenzustellen. Auch in der speziellen Kraftschule muss die Abwechslung vorherrschen, auch wenn die Uebungen dem gleichen Zweck dienen.

Denkt auch daran, dass vor jedem Krafttraining gut eingelaufen werden muss. Muskulatur und Bänder sollen für den Krafteinsatz vorbereitet werden. Eine Verletzung ist auch beim Krafttraining schneller gemacht als geheilt.

Vier Uebungen pro Disziplin sollten genügen. Eine Uebung wird zehnmal gemacht. Nachher eine Minute Pause. Dann folgt die erste Wiederholung.

Für die jüngeren Jahrgänge ist dies genügend, die älteren dürfen bei guter körperlicher Verfassung noch eine Wiederholung anhängen. Das Fingerspitzengefühl des Leiters ist wiederum mitbestimmend.

Ist eine Uebung sehr schwer, dann nur fünfmal ausführen lassen mit einer Wiederholung.

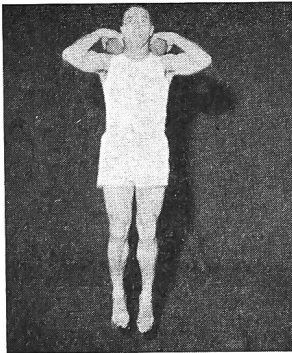
Uebungsbeispiel:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Abend: a) Springen | 2., 4., 8., 10. Uebung |
| b) Werfen | 1., 2., 5., 8. Uebung |
| 2. Abend: a) Laufen | 1., 5., 6., 11. Uebung |
| b) Stossen | 1., 3., 9., 11. Uebung |

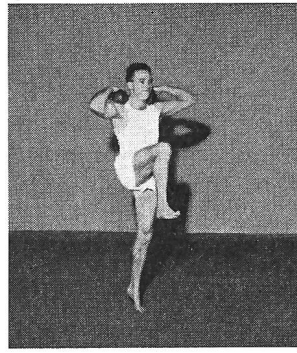
Die Ruhepausen zwischen dem Krafteinsatz füllen wir mit aktiver Entspannung aus. Wir verstehen darunter: Dehnübungen, Lockerungsübungen, damit die Muskulatur trotz grossen Kraftaufwandes geschmeidig und locker bleibt.

Dazu kommt — wie bereits erwähnt — bewusst tiefes Aus- und Einatmen; wenn immer möglich in frischer und reiner Luft. Dadurch entsteht eine bessere und schnellere Erholung und Befreiung der Muskulatur von Abbaustoffen.

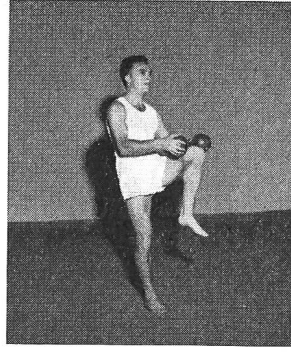
Und nun probiert's. Viel Glück und denkt daran: am Anfang etwas sachte!



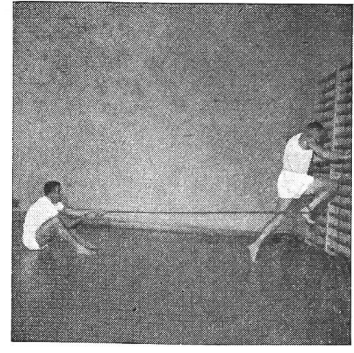
1



2



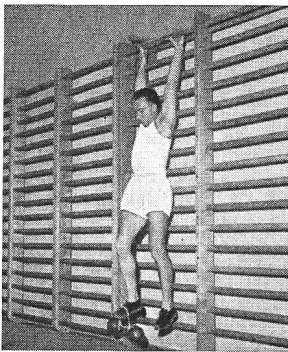
3



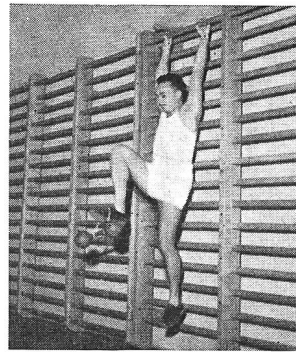
4

Laufen

- 1 Hüpfen an Ort mit Grätschen und Spreizen
- 2 Hopserrhüpfen mit betontem Heben des Schwungbeines
- 3 Knieheben, Zehenstand des Standbeines
- 4 Knieheben und Strecken des Standbeines



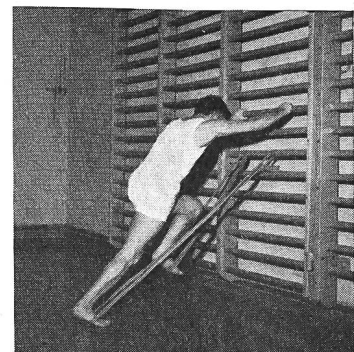
5a



5b



6a

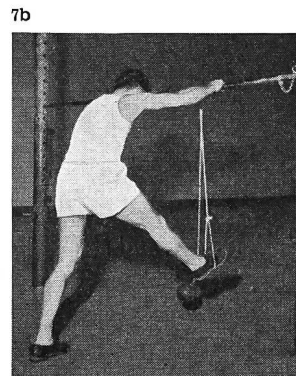


6b

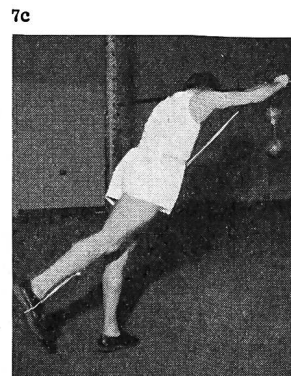
- 5 Hantel mit einer Schnur am Fuss befestigt: Knieheben — freier Hang an der Sprossenwand
- 6 Laufen an Ort mit betontem Strecken nach hinten
- 7 Wir führen eine möglichst «runde» Bewegung aus. Zug und Stoss nach hinten
- 8 Der Schlauch wird an den Fesseln befestigt. Beugen und Strecken des Kniegelenkes



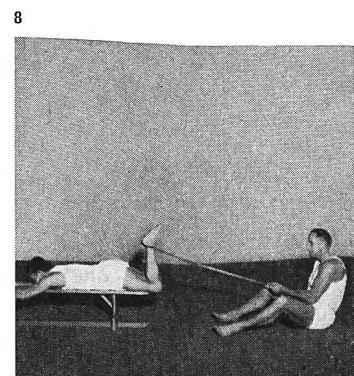
7a



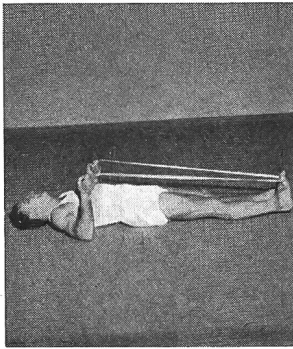
7b



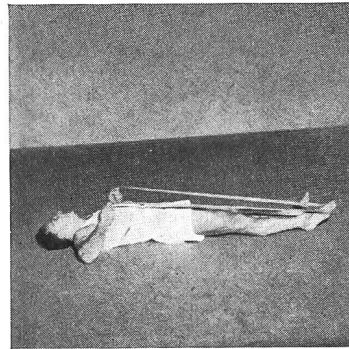
7c



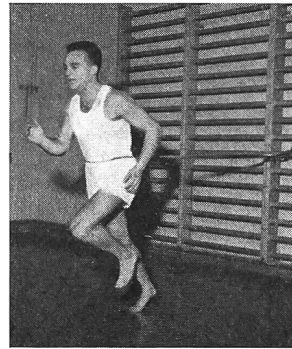
8



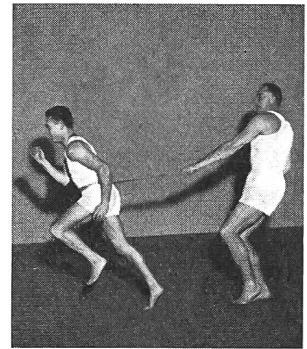
9a



9b

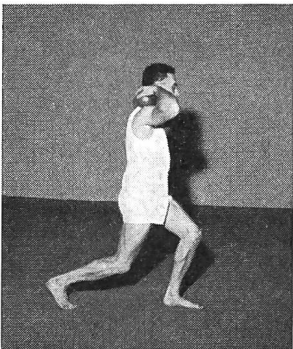


10

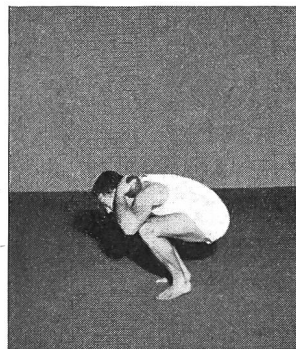


11

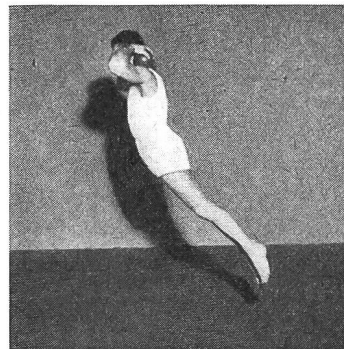
- 9 Mit dem Veloschlauch machen wir eine Achterschlaufe um den Fuss. Beugen und Strecken des Fusses
- 10 Der um den Bauch gelegte Schlauch wird an der Sprossenwand befestigt. Laufen an Ort mit betonter Streckung im Hüftgelenk. Gute Armführung!
- 11 Pferd und Fuhrmann: Der Partner leistet in der Vorwärtsbewegung so starken Widerstand, dass der Lauf noch ohne Verkrampfung durchgeführt werden kann



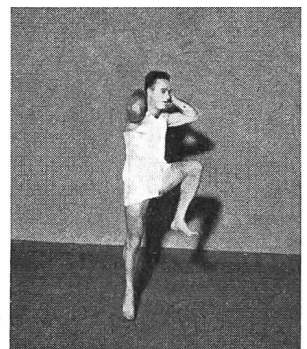
1



2a



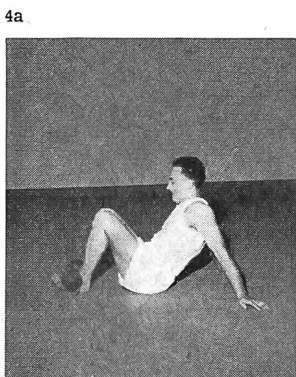
2b



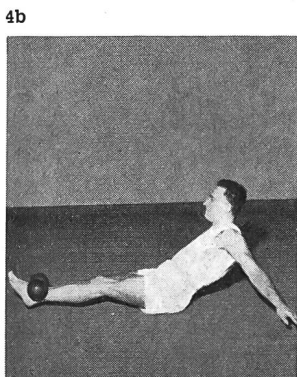
3

Springen

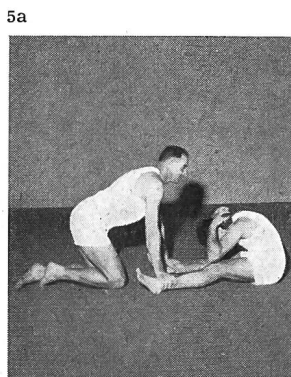
- 1 Hüpfen an Ort, auch vw., rw., sw., und auf einem Bein
- 2 Froschhüpfen mit möglichst hohem Sprung nach vorn oben
- 3 Hüpfen auf einem Bein mit betontem Einsatz des Schwungbeines
- 4 Hantel liegt auf dem Rist. Beugen und Strecken der Beine mit Abheben vom Boden
- 5 Rumpfheben und -senken ohne Halt in der Rückenlage



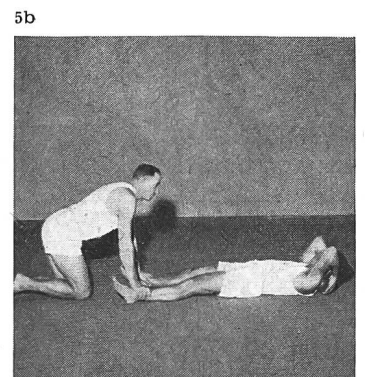
4a



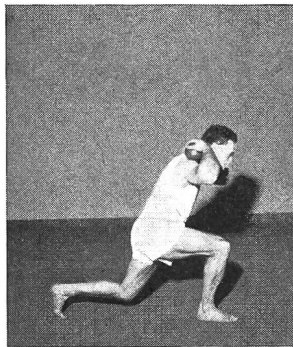
4b



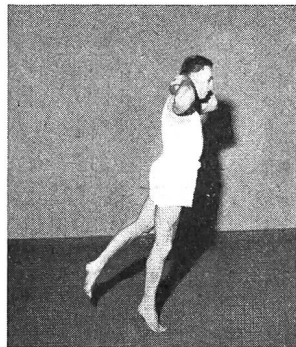
5a



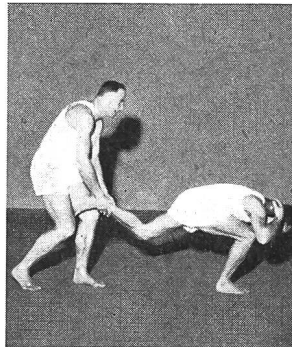
5b



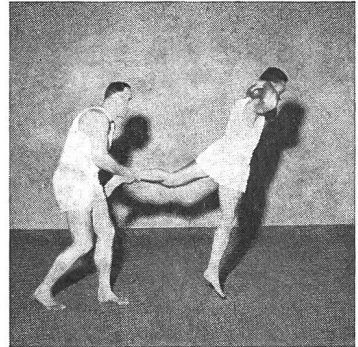
6a



6b

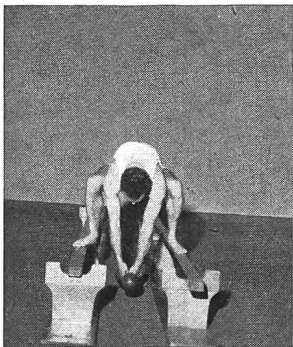


7a

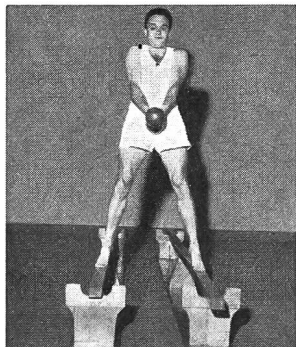


7b

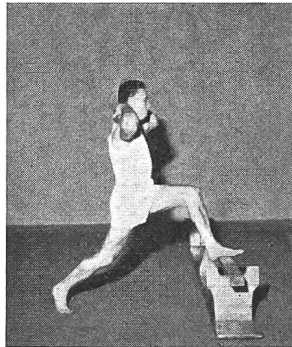
- 6 Ausfallschritt vw. mit Nachwippen zum raschen Strecken in den nächsten Ausfallschritt
 7 Hochspringen aus der einseitigen Kniebeuge. Gutes Strecken des Standbeines!
 8 Grätschstand auf zwei Langbänken: Aus tiefer Kauerstellung Grätschen in den Zehenstand



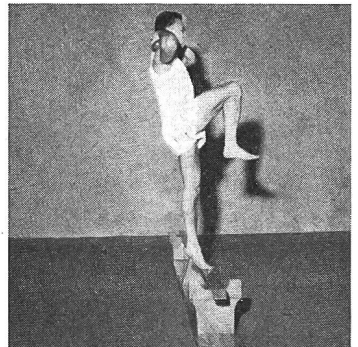
8a



8b



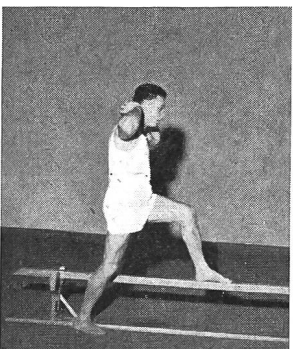
9a



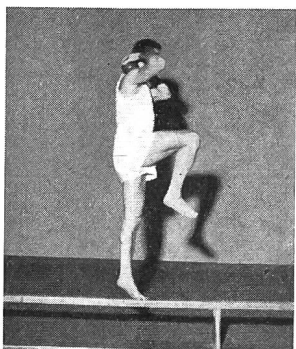
9b

- 9 Mit grossem Schritt Aufsteigen auf die Langbank bis zur vollständigen Streckung. Hochreißen des Schwungbeines (Hochsprung)
 10 Fortgesetztes Aufsteigen auf die Langbank. Die Streckung erfolgt nach vorn oben (Weitsprung).

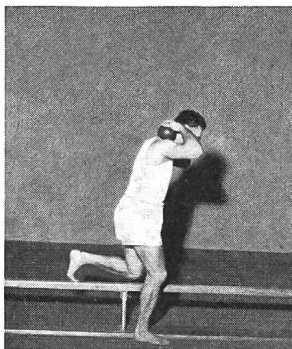
10a



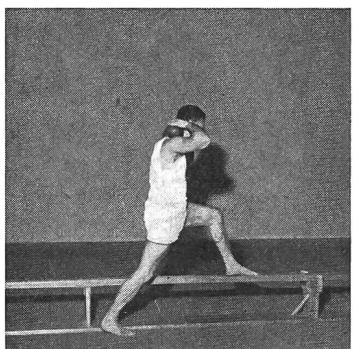
10b

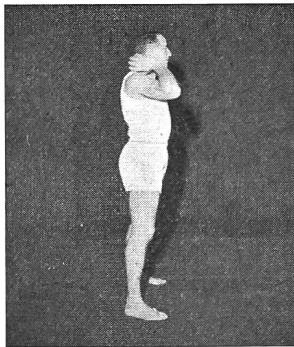


10c



10d





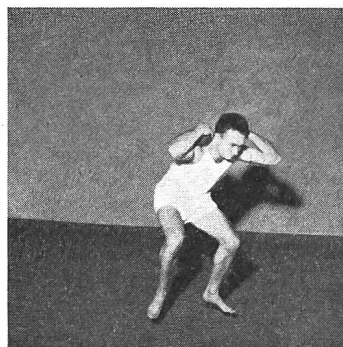
1a



1b



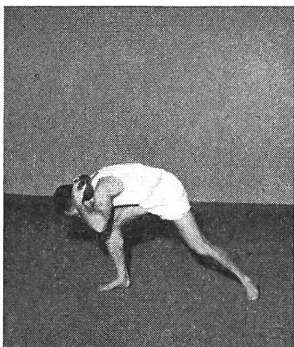
2a



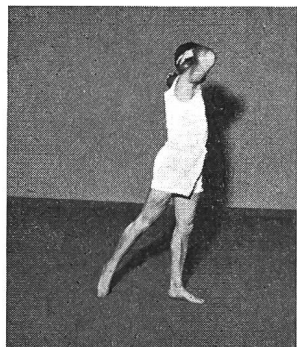
2b

Stossen

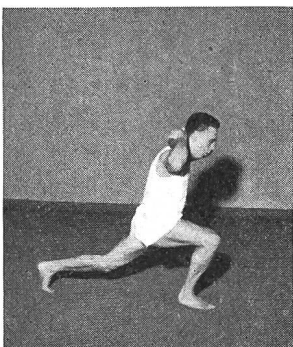
- 1 Aus der Kauerstellung Strecken in den Zehenstand
- 2 Hüpfen in der Kauerstellung vw., rw., sw.
- 3 Rumpf- und Kniebeugen schräg vw., bis die Brust den Oberschenkel berührt.
Während der Streckung $\frac{1}{2}$ Drehung des Körpers (Kugelstoss)



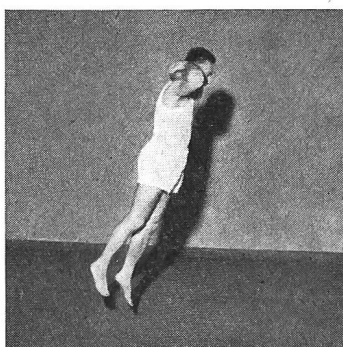
3a



3b



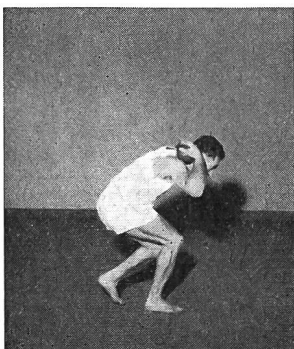
4a



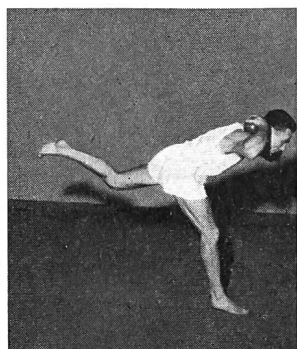
4b

- 4 Ausfallschritt: Hoher Sprung mit Beinwechsel zum Ausfallschritt (an Ort)
- 5 Ausgangsstellung: O'Brien-Technik. Fortgesetztes Rückstossen des Schwungbeines mit schnellem Nachziehen des Standbeines (Anhupf)
- 6 Heben und Senken des Rumpfes in Bauchlage auf der Langbank
(auch Rumpfdrehschwingen)

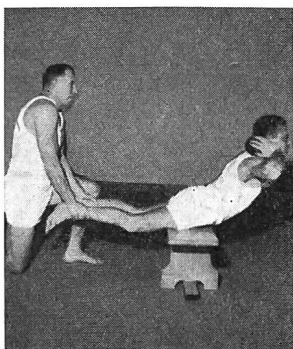
5a



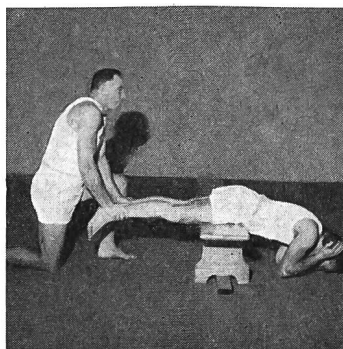
5b

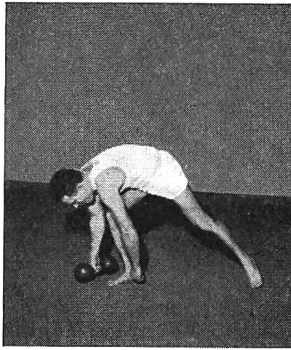


6a

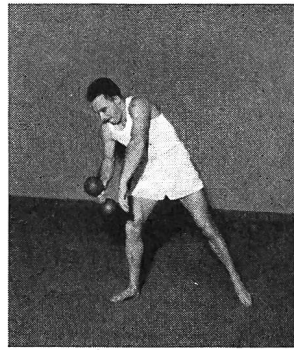


6b

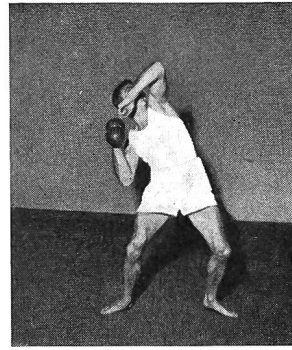




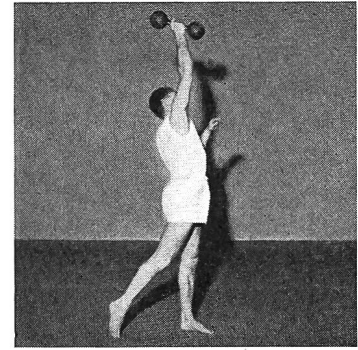
7a



7b

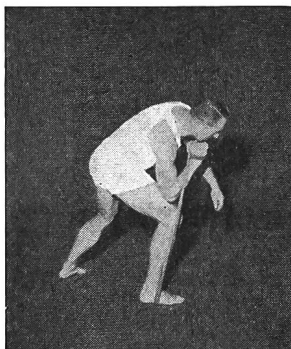


7c

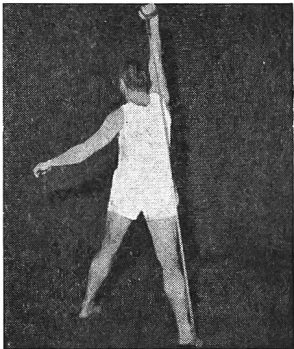


7d

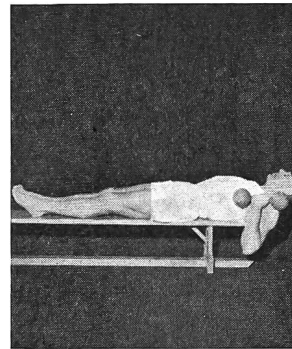
- 7 Hantel neben dem r. Fuss (für Rechtshänder). Heben und Stossen der Hantel zur Hochhalte mit halber Drehung des Körpers
 8 Ausgangsstellung Kugelstossen: Strecken des Körpers in die Abstossstellung
 9 Möglichst schnelles Hochstossen der Hanteln



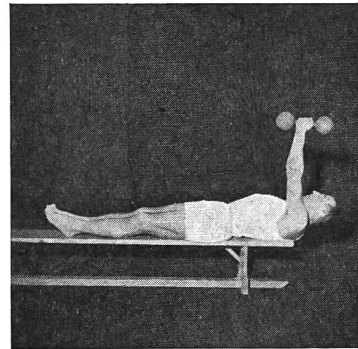
8a



8b



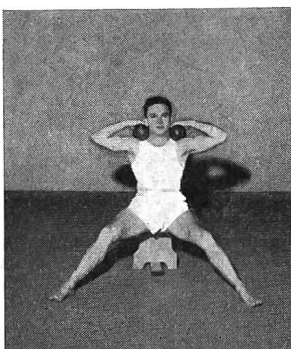
9a



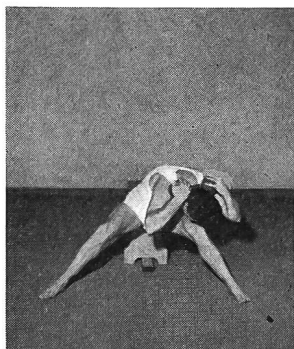
9b

- 10 Rumpfwippen l. und r. schräg vw.
 11 Die an einer Schnur befestigte Hantel wird auf ein Rundholz (Stafettenstab) aufgewickelt

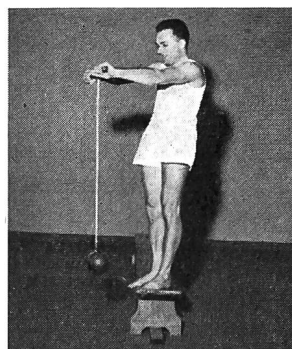
10a



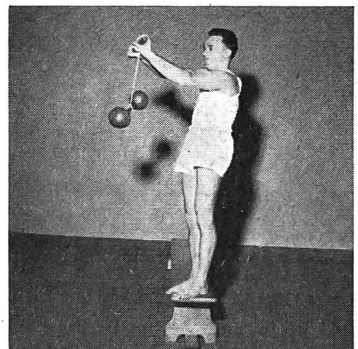
10b

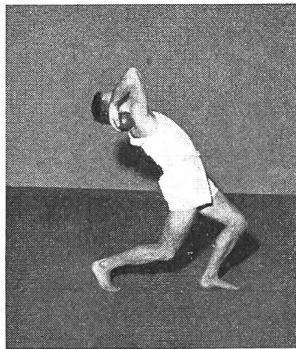


11a

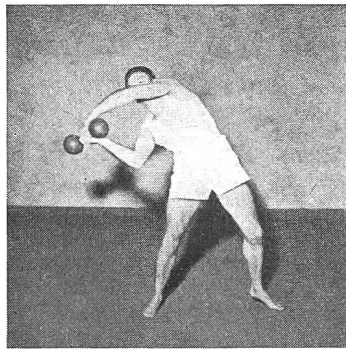


11b

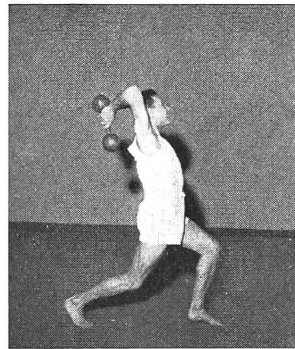




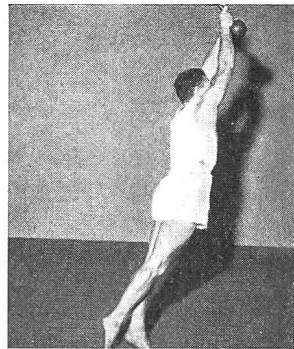
1



2a



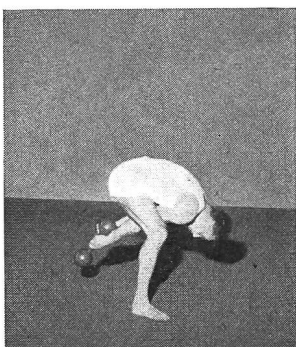
2b



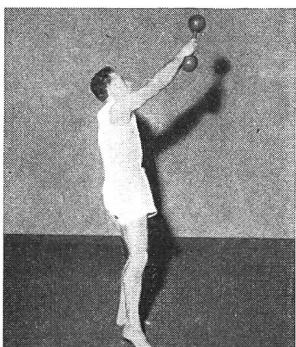
2c

Werfen

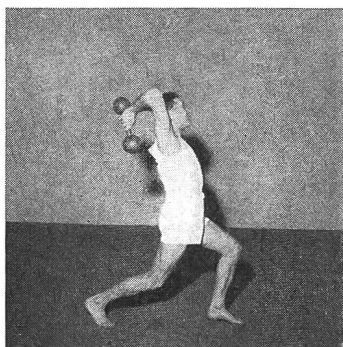
- 1 Ausfallschritt rw. mit Rumpfwippen rw. (Ausfall l. u. r.). Ohne Nachwippen!
- 2 Fassen der Hantel mit beiden Händen. Ausholbewegung wie bei «Hau den Lukas», aber Streckung betonen
- 3 Fassen der Hantel mit beiden Händen. Anschwingen aus Grätschstellung, Ausfallschritt rw., Streckung nach vorn oben, Ausschwingen zwischen den Beinen



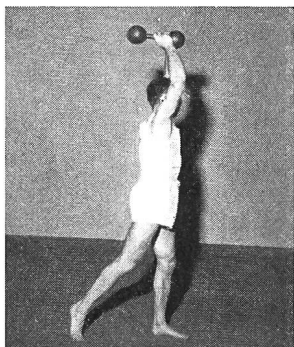
3a



3b

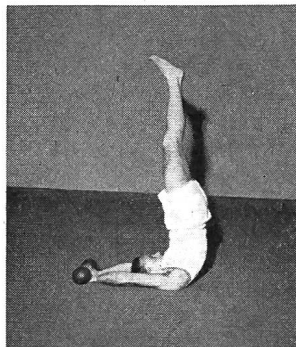


3c

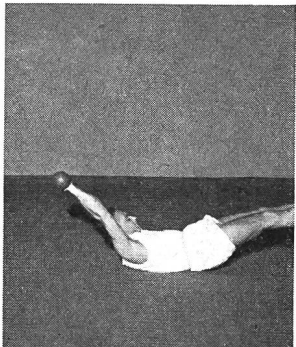


3d

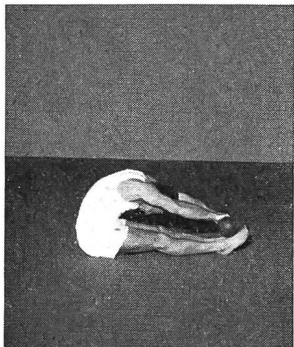
- 4 Fassen der Hantel mit beiden Händen an der Stange. Aus der Kerze kleine Kippbewegung, Heben des Oberkörpers bis zum Berühren der Füße
- 5 Hantel in Nackenhalte, Hände an der Stange. Senken bis zum Berühren des Bodens, Heben zum Sitz



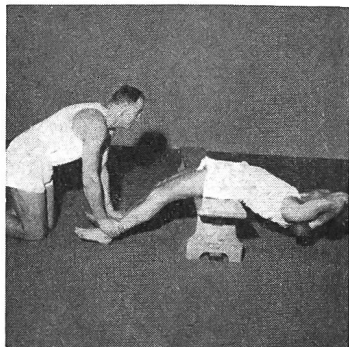
4a



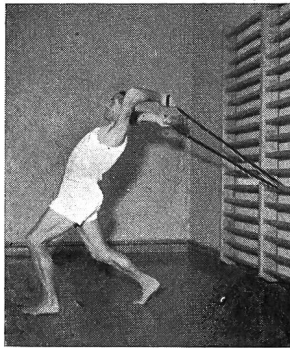
4b



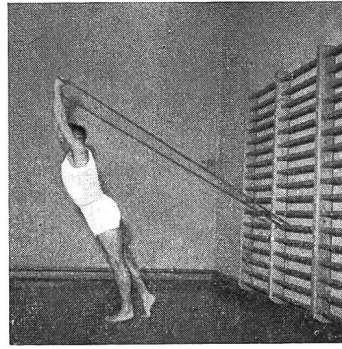
4c



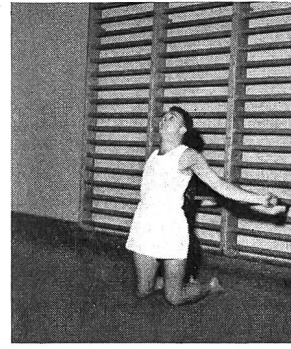
5



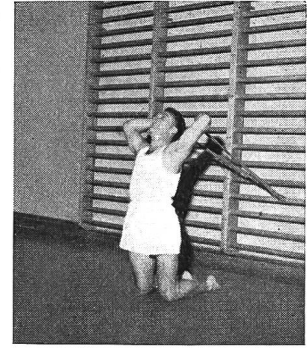
6a



6b



7a

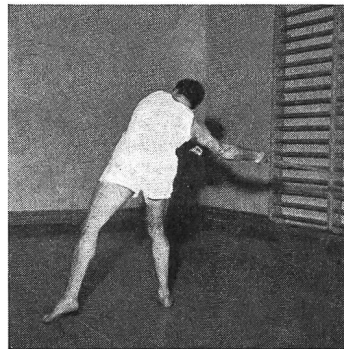


7b

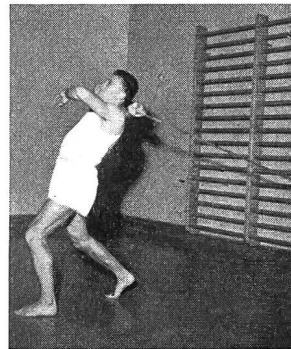
- 6 Der Schlauch wird an der Sprossenwand auf Hüfthöhe befestigt. Wurfbewegung bis zur vollständigen Streckung des Körpers
- 7 Wie 6, aber im Kniestand!



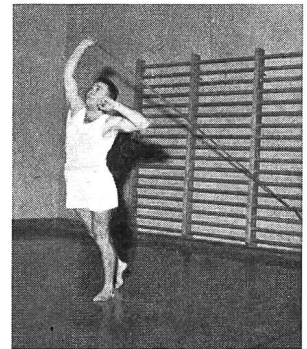
7c



8a

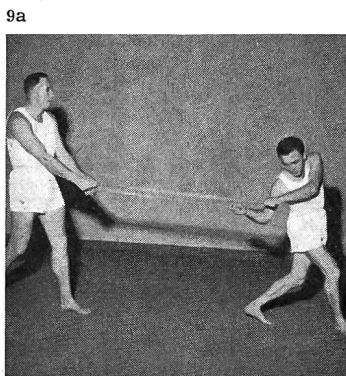


8b



8c

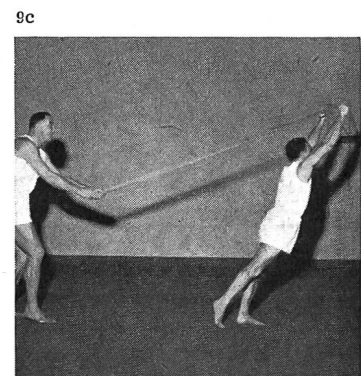
- 8 Wie 6, aber mit einem Arm (Speerwurfbewegung)
- 9 Speerwurfbewegung: Der Partner gleicht den Widerstand durch Ziehen oder Nachgeben aus



9a



9b



9c