Kraftschule an Geräten

Autor(en): **Scheuer, Armin**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990862

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

Kraftschule an Geräten

Armin Scheurer, dipl. Sportlehrer ETS
Mitarbeiter: Clemente Gilardi, Turn- und Sportlehrer, ETS, Jean-Pierre Cyr, Stud. ETS
Foto: Hugo Lörtscher, ETS

I. Ringe
II. Kletterstange
III. Klettertau
IV. Reck
V. Barren
VI. Sprossenwand

Zur Abwechslung ist es nicht das Gewicht der Hantel, oder die Spannkraft des Veloschlauches, die überwunden werden soll, nein, diesmal ist es unser eigenes Körpergewicht. Es zeigt sich immer wieder, dass der Jüngling beim Tummeln an verschiedenen Geräten nur mit grosser Mühe sein eigenes Körpergewicht überwinden kann. Der Erfolg hängt auch noch ab von der persönlichen Geschicklichkeit in der Ausführung der betreffenden Uebung. Ist das denn nicht eine ebenso gute Willens- wie Kraftschulung, also charakterliche und körperliche Ausbildung, die sich nachher in Beweglichkeit, Ausdauer, Reaktion, Mut und Geschicklichkeit äussert?

Das sind alles sehr wichtige und dringende Faktoren, die wir in der schnellen Zeit der Mechanisierung, bei der Ausbildung unserer Jugend nicht vergessen dürfen.

Nicht nur die geistig arbeitenden Jünglinge und Männer kommen in der körperlichen Betätigung zu kurz, nein, auch jedes noch so schöne Handwerk ist der Mechanisierung unterworfen. Aber auch die urwüchsigen Bauernsöhne werden langsam aber sicher zu Menschen der Maschinen und die Urkraft zeigt sich nur noch in den PS-Zahlen ihrer Maschinen und Motoren.

Aus diesen angeführten Gründen wäre eine gute, einfache und natürliche Kraftschule an den Geräten für unsere Jugend von grossem Nutzen.

Dazu sollen Ihnen, liebe Leiter, die nachstehenden Uebungen als Anregung dienen.

Die verschiedenen Formen

A. Wiederholungsform

Die Uebung wird 5—10mal gemacht, je nach der Schwierigkeit. Nach einer Pause von 2—4 Minuten, je nach der Anstrengung, kommen 2—3 Wiederholungen, so dass die Uebung 15—30mal ausgeführt wird. Pro Training 6—8 Uebungen. Auch ist auf die richtige Wahl der Uebungen zu achten. Hier ein Muster:
Klettern: 4. Uebung — Reck: 4. Uebung — Barren: 2. Uebung — Tau: 1. Uebung — Ringe: 3. Uebung — Sprossenwand: 2. Uebung.

B. Circuittraining

Wir wählen 6—10 Uebungen an den verschiedenen Geräten.
1. Form: Auf Zeit. Die Rundenzahl, wie die auszuführende Zahl der betreffenden Uebungen, werden in 3 Klassen eingeteilt.

Schwache machen 2 Runden und jede Uebung 2mal.
Mittlere machen 3 Runden und jede Uebung 4mal.
Gute machen 4 Runden und jede Uebung 6mal.

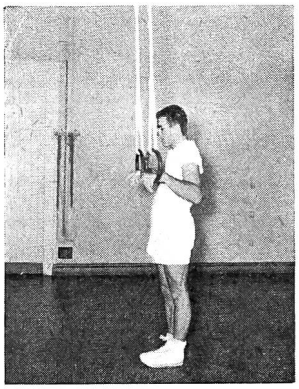
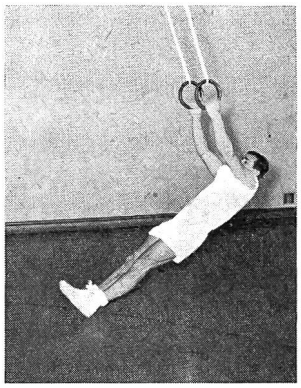
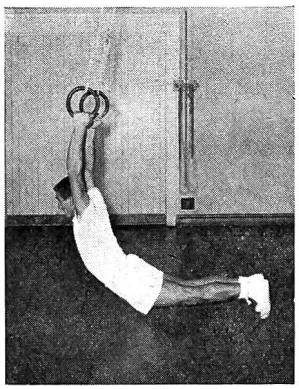
2. Form: Mit einer kurzen Pause nach jedem Gerät, dafür die Ausführungszahl an jedem einzelnen Gerät höher. Schwache 5mal, Mittlere 7mal, Gute 10mal. Aber wieder der Schwierigkeit der Uebung angepasst.

C. Stafettenform

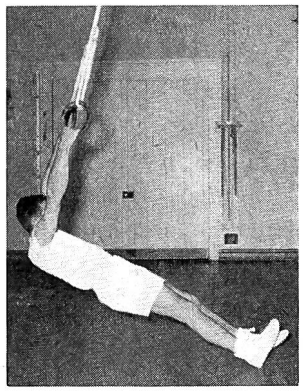
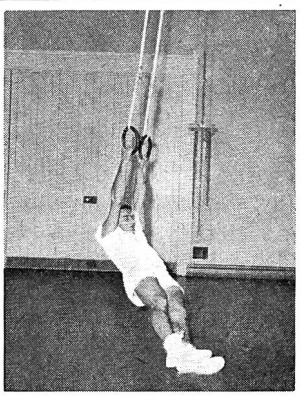
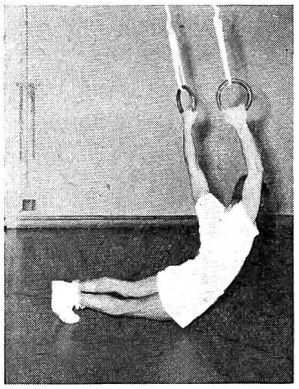
D. Hindernisform

Die zwei letztgenannten Formen sind als Gruppen- und Mannschaftswettkämpfe sehr zu empfehlen.
Und nun, liebe Kameraden, recht frohe Stunden!

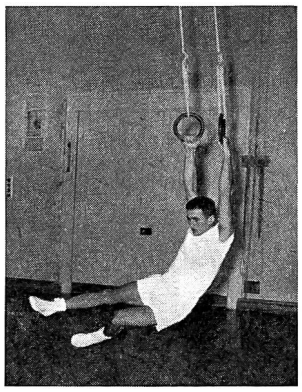
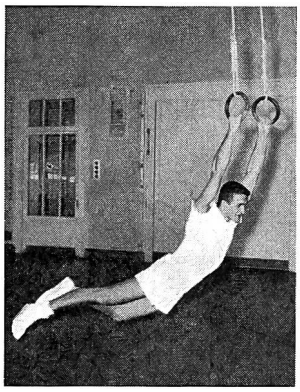
Ring

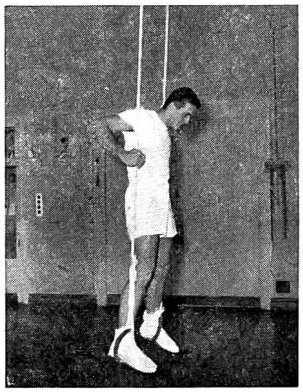
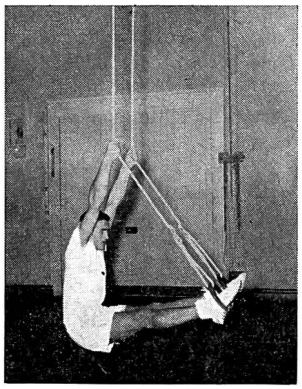
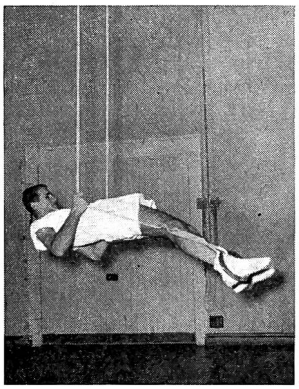
Stand: Senken zum Standhang rw. und vw.

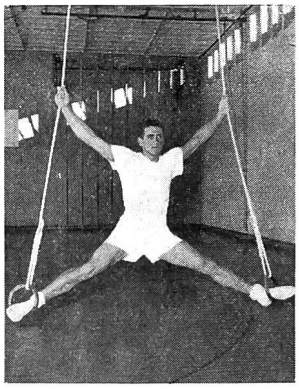
Körperkreisen, die Füsse bleiben fest auf dem Boden

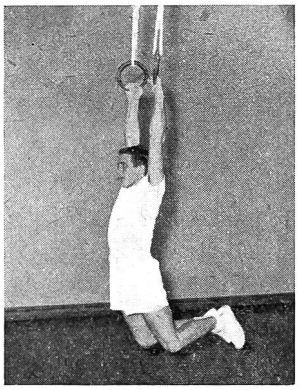
Beinkreisen, die Körperfront soll in gleicher Richtung bleiben

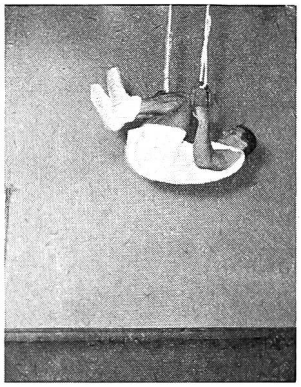




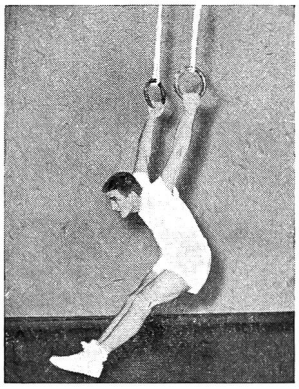
In den Ringen: Stand, Hangstand und Aufzug zum Stand durch Vorschieben der Hüfte



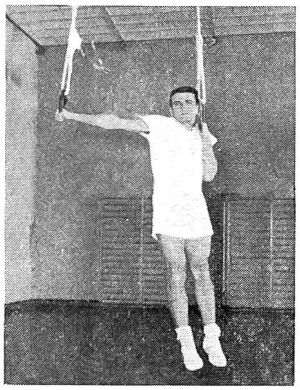
Stand in den Ringen: Grätschen, Spreizen

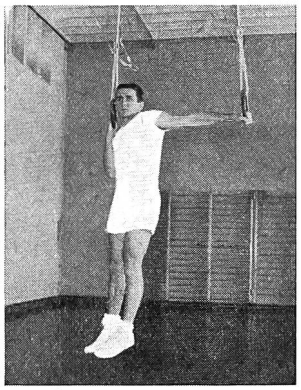




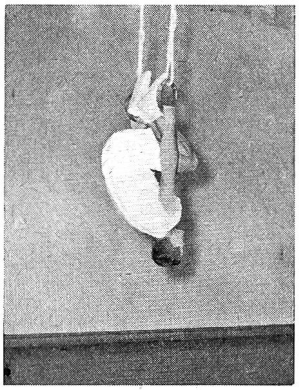


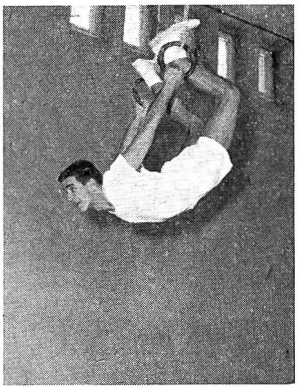
Hang mit rw. gebeugten Beinen, Rolle rw. zum Hang rl.



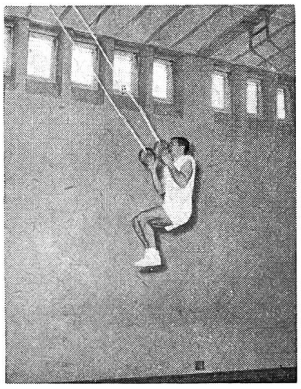


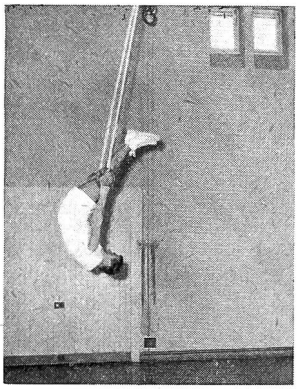
Beugehang: Strecken von einem Arm wechselseitig

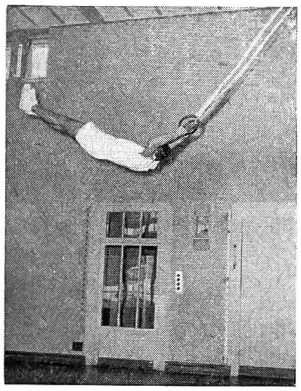




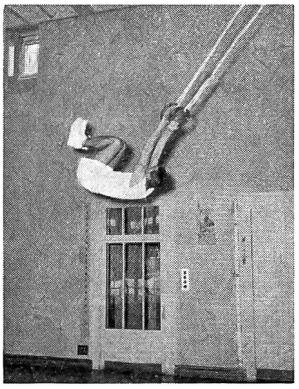
Hang: Aufzug in den Nesthang, auch aus dem Pendeln

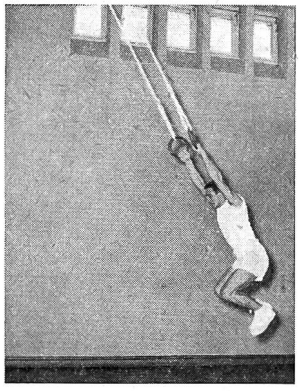






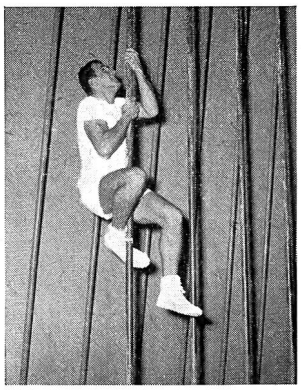
Am Ende des Rückschaukelns, Aufzug in den Sturzhang und Ausstossen zum Rückschaukeln im Hang



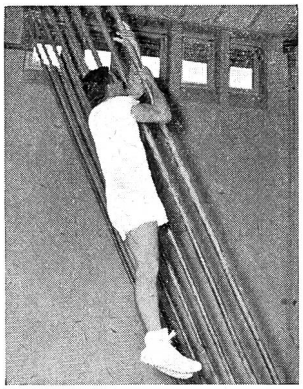


Beim Vorschaukeln, Aufrollen in den Sturzhang und beim Rückschaukeln Senken zum Hang

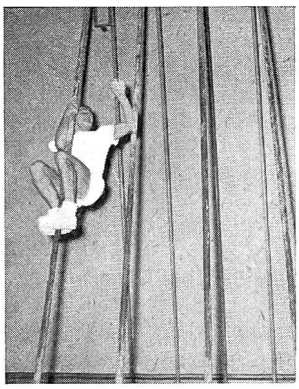
Kletterstange

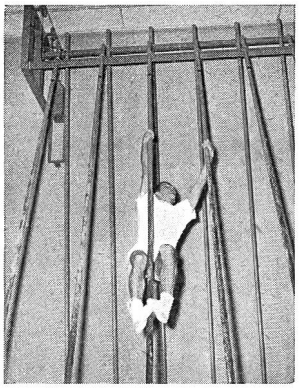


Gerade Stange: Klettern

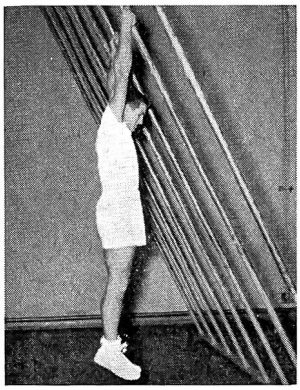


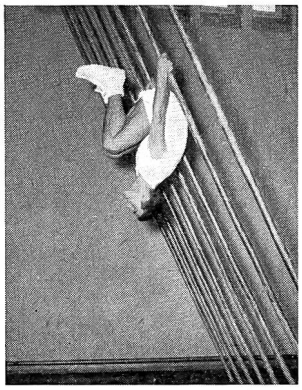
Schräge Stange: Hangeln

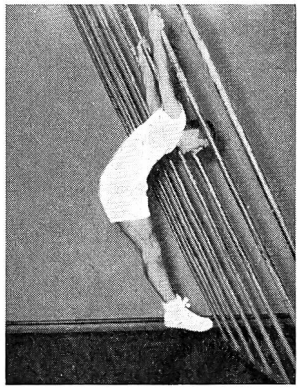




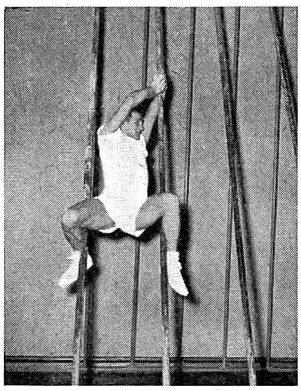
Schräge Stange: Wanderklettern

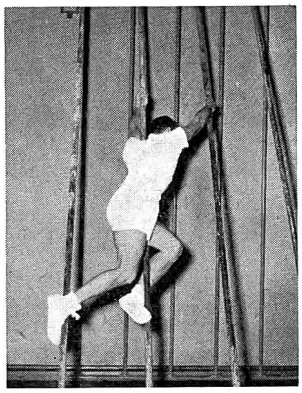


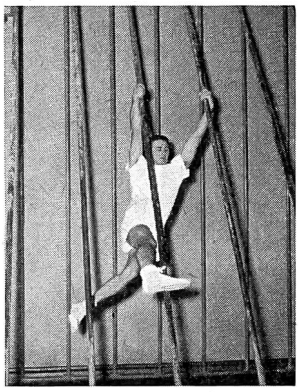




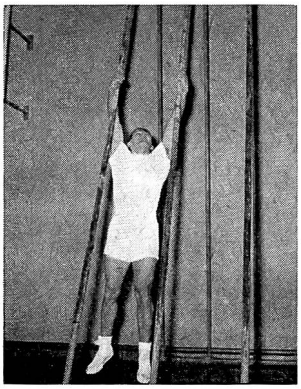
Hang: Rolle rw.

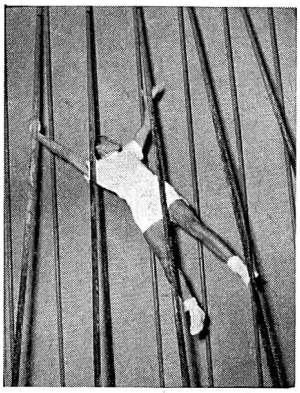






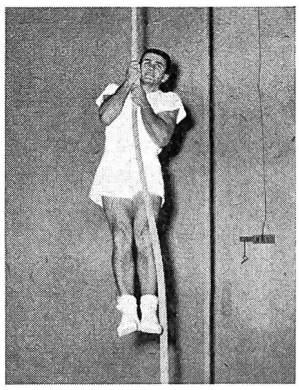
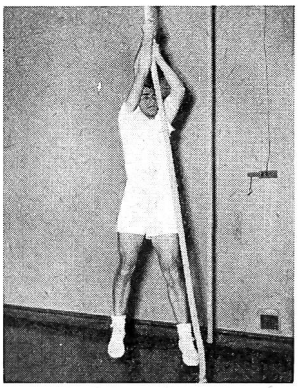
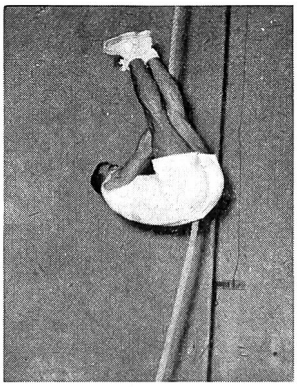
Schräge Stange: Wanderklettern im Slalom



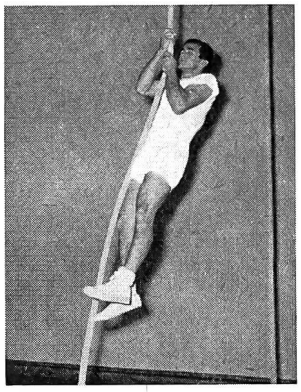
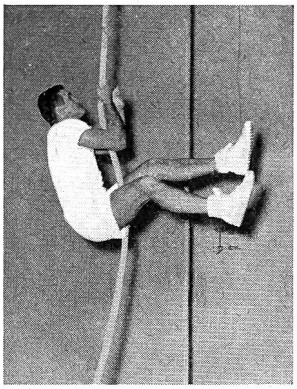
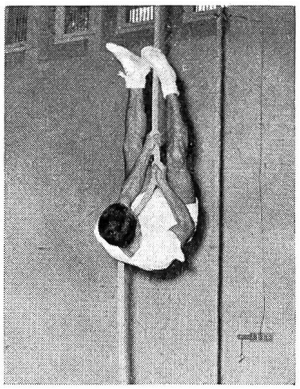


Schräge Stange: Hangeln aufwärts, seitwärts, diagonal, auch im Hang rl.

Klettertau

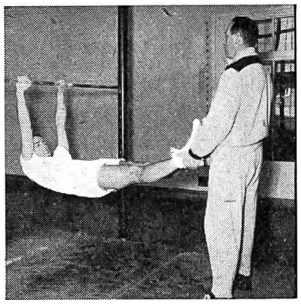
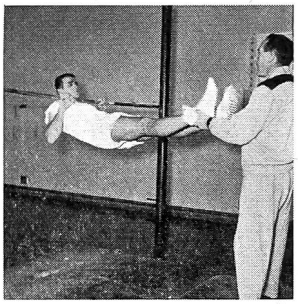




Links: Hang: Armbeugen
Mitte und rechts: Hang: Aufzug in den Sturzhang

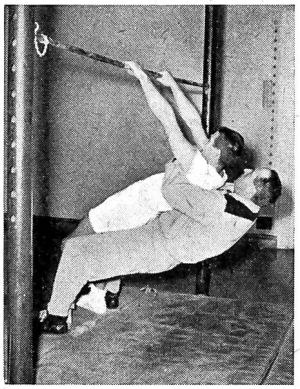
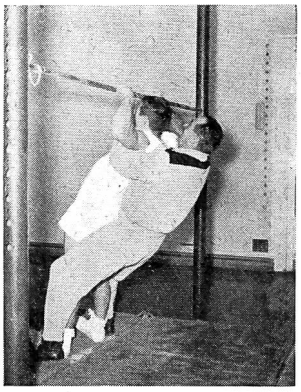




Links: Hangeln
Mitte: Hangeln mit Beinen in Vorhalte
Rechts: Klettern im Sturzhang

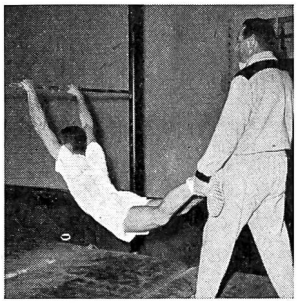
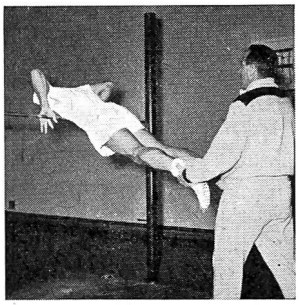
Reck

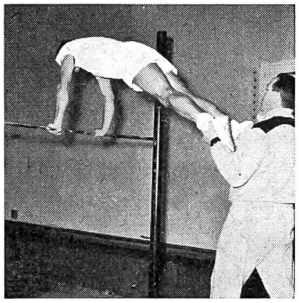
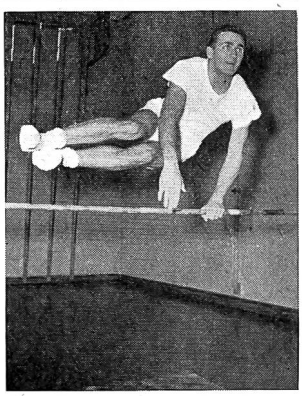
Armbeuge, auch mit Belastung

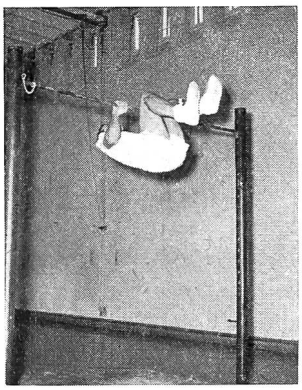
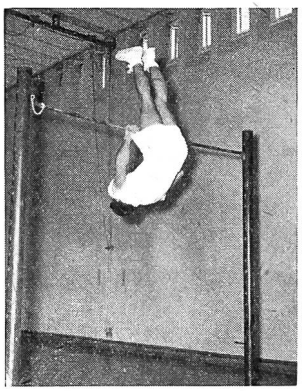
Hangstand: Armbeuge mit Belastung (Partner)

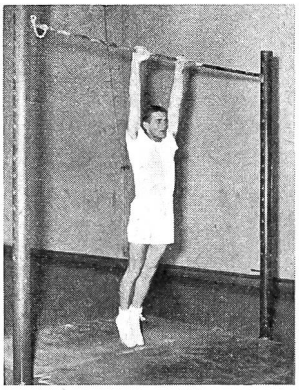
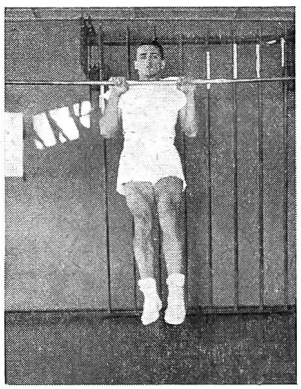
Hang vl.: Aufzug in den Stütz

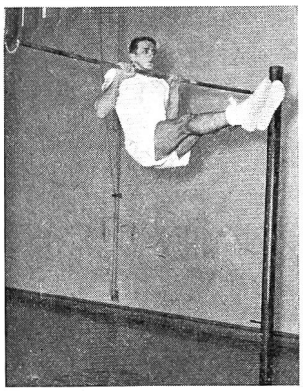
Flanke l. und r.,
Hocke, Grätsche

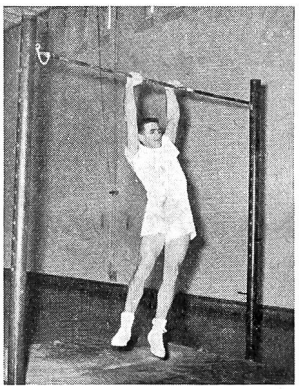
Sprung, Felgaufzug, **Stand**

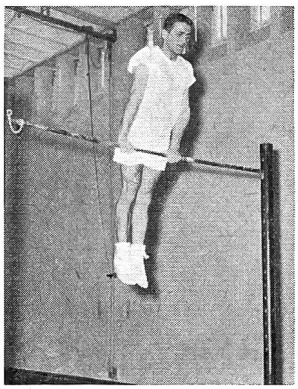
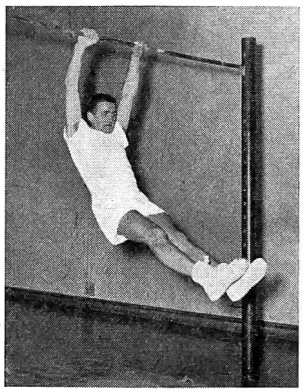
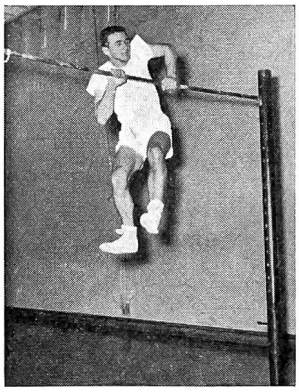
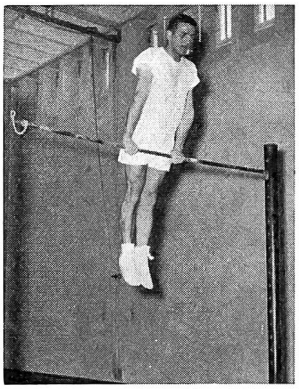
Hang: Armbeuge (Klimmzug)



Armbeuge mit Beinen in Vorhalte

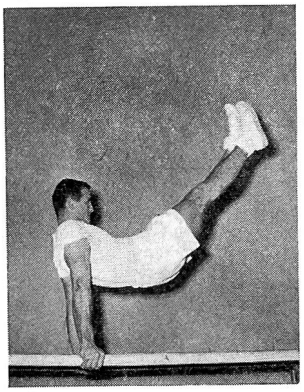
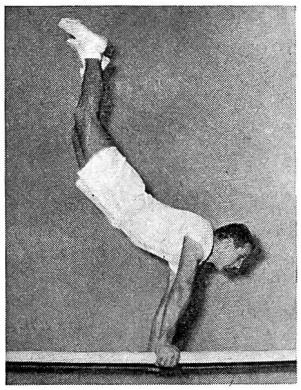


Hang: Zugstemme zum **Stütz**

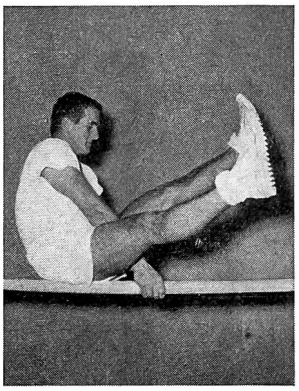
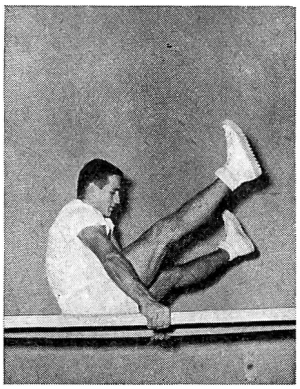





Pendeln der Beine, Zuckstemme zum Stütz

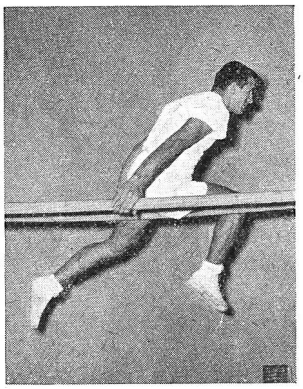
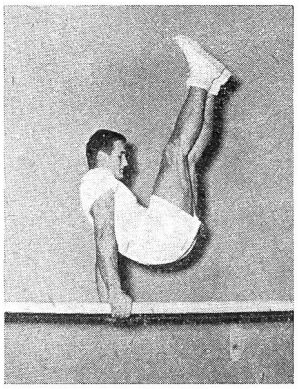
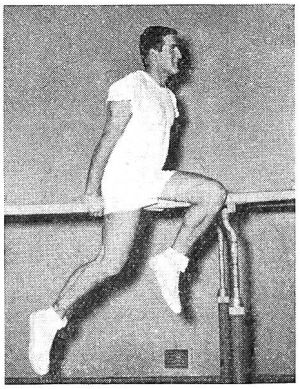
Barren

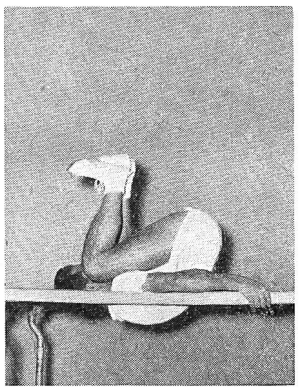
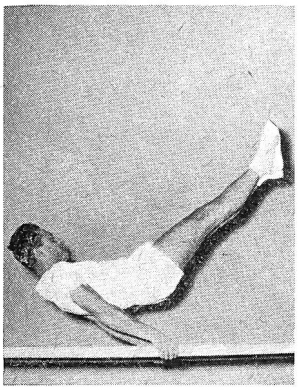
Stütz: Schwingen bis zum Handstand

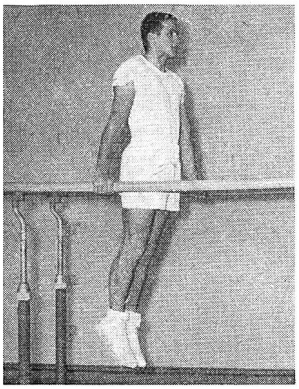
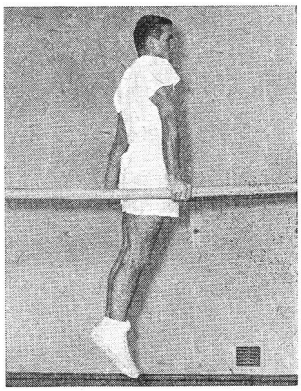
Reitsitz, Schwung, Reitsitz

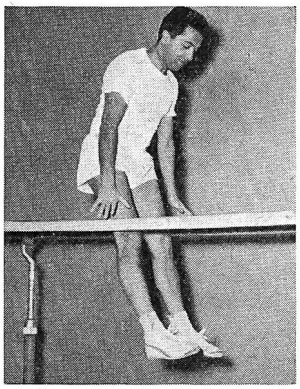
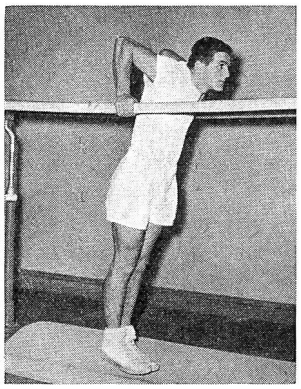
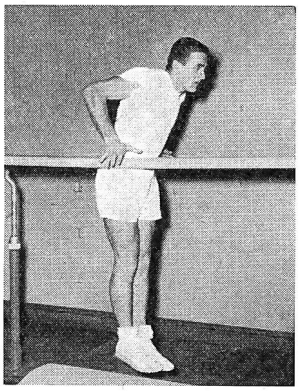
Aussenquersitz, Schwung, Aussenquersitz

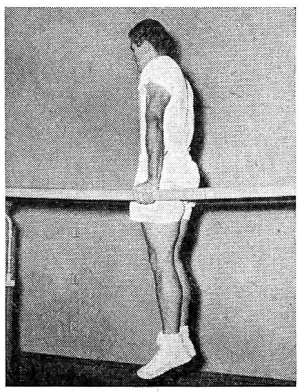
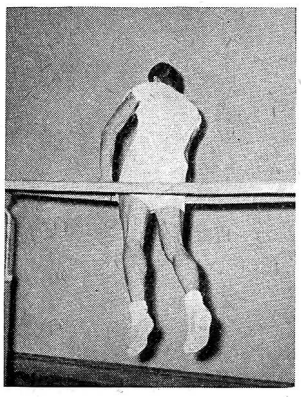
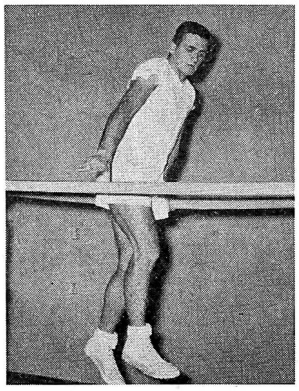
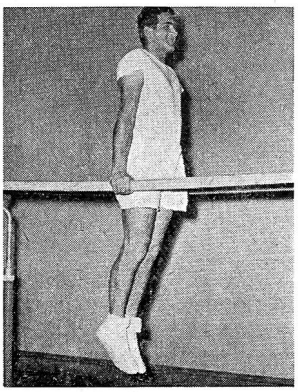
Kipplage gehockt, Aufstossen zum Stütz

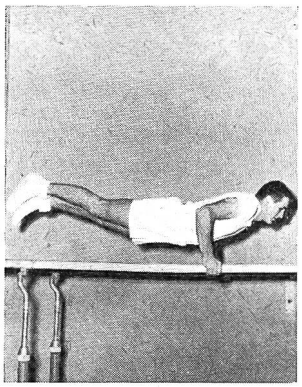
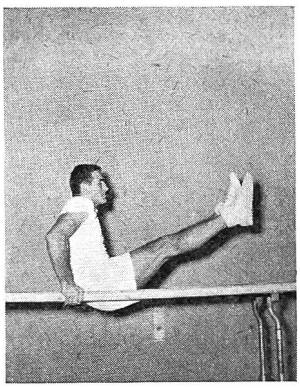
Ueberstützeln des Barrens vw. wie rw.

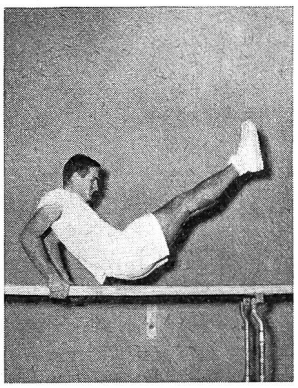
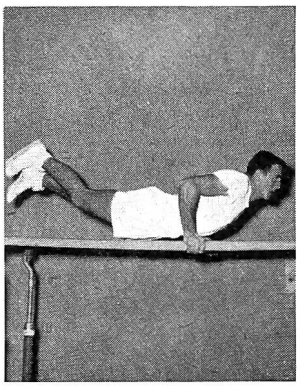
Links: Ueberstützeln (Hüpfen) vw. wie rw.
Mitte und rechts: Beugestütz: Ueberstützeln

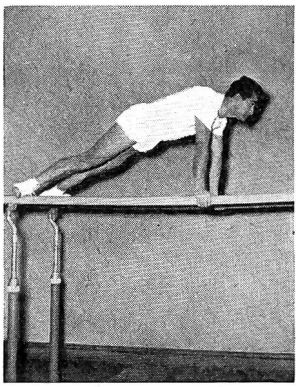
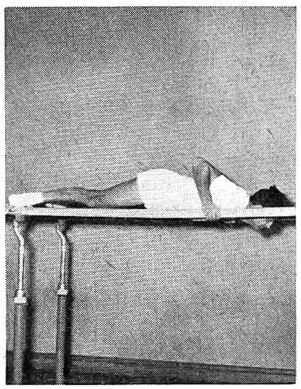
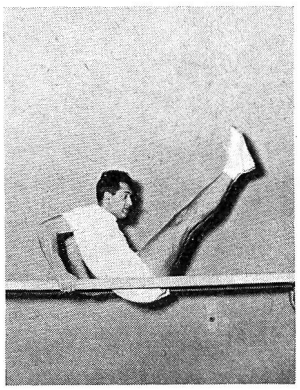
Stütz: ganze Drehung ohne Halt

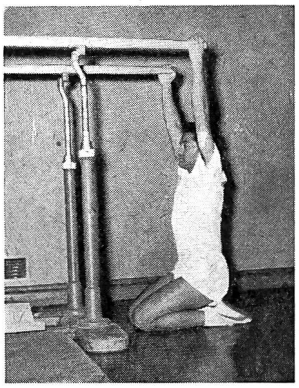
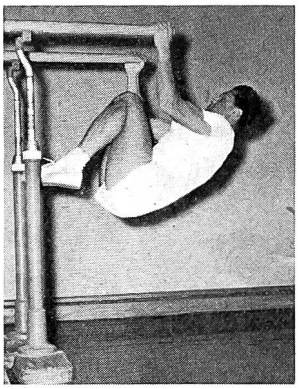
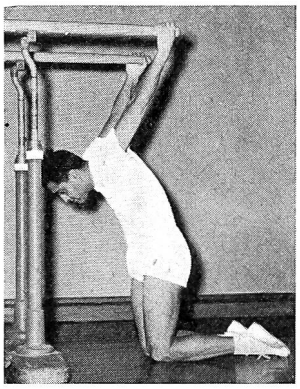
Schwingen vw. durch den Beugestütz, Schwingen rw.

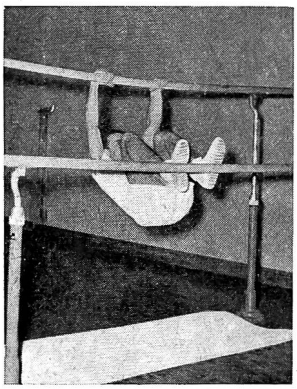
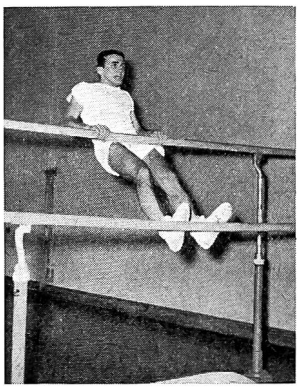
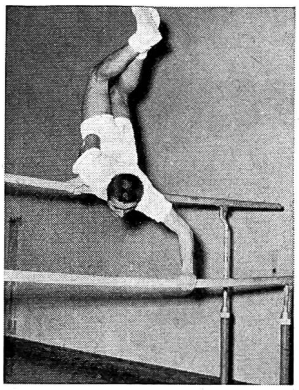
Schwingen rw. durch den Beugestütz, Schwingen vw.

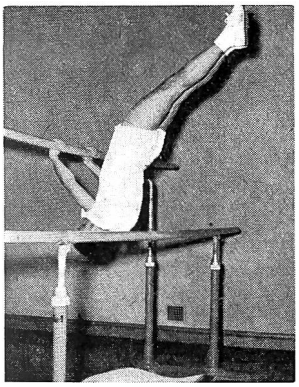
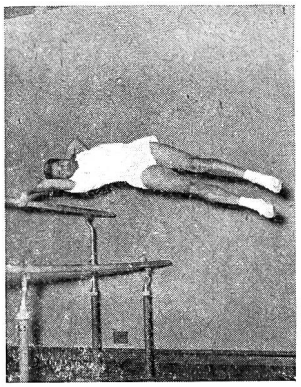
Liegestütz, Armbeuge, Vorschwung, Stütz

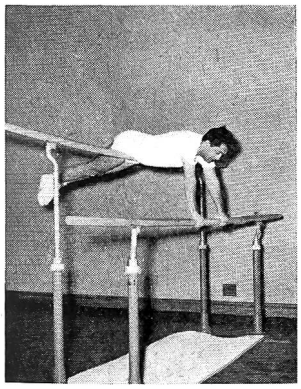
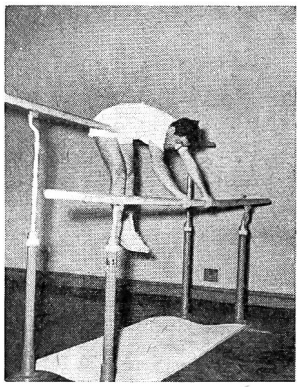
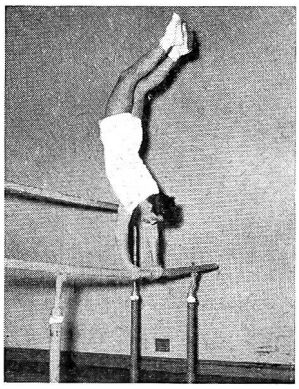
Hangkniestand: Rolle rückwärts zum Hangkniestand, rl.

Hockhang vl., Aufzug zum Stütz, Hochwende

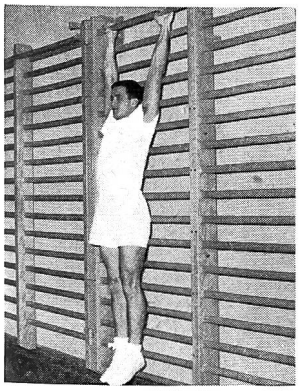
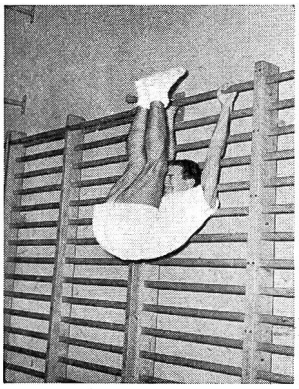



Unterschwung über den unteren Holm, auch mit ½ Drehung

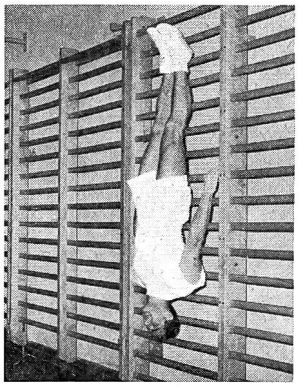
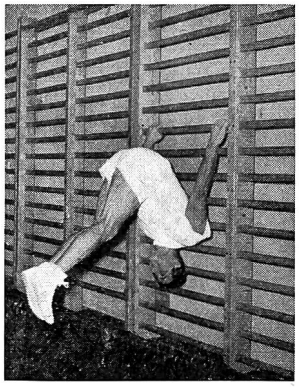




Bauchlage auf dem oberen Holm, Ueberschlag auf dem unteren Holmen

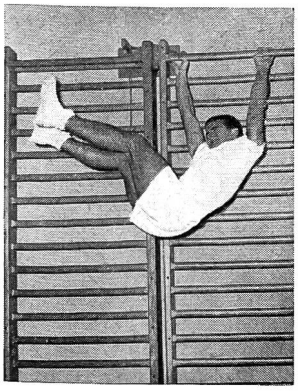
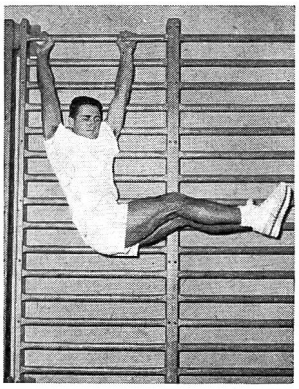
Sprossenwand

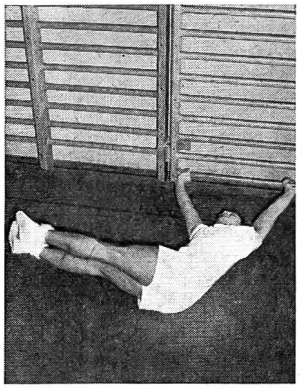
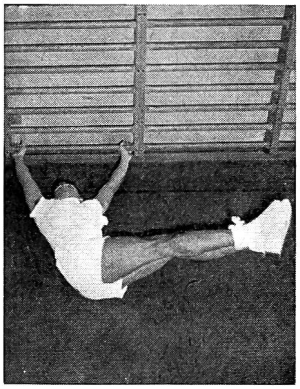
Hang rl.: Heben der Beine über den Kopf

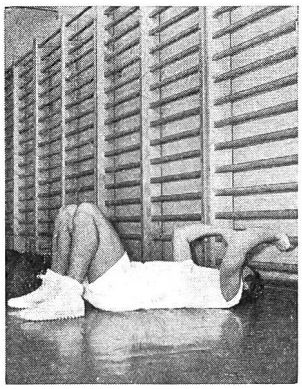
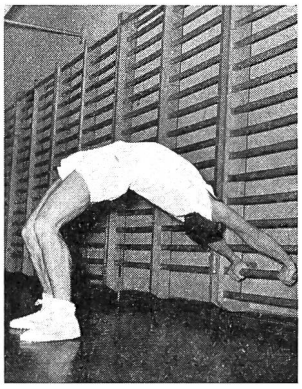
Sturzhang rl.: Senken der Beine bis zum Boden

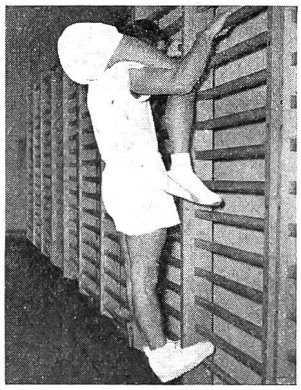
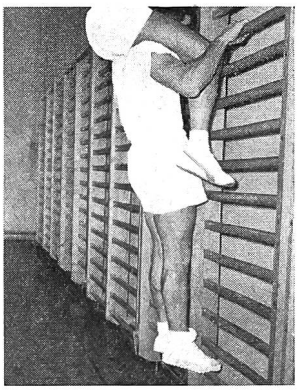
Hang rl.: grosses Beinkreisen l. und r.

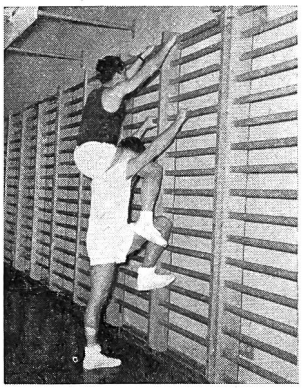
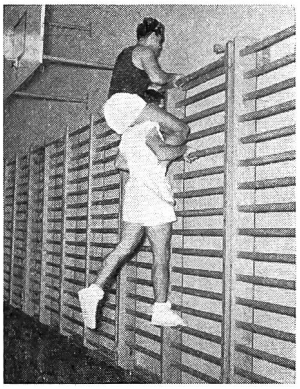
Rückenlage, Beine in Vorhalte: Schwenken der Beine l. und r.

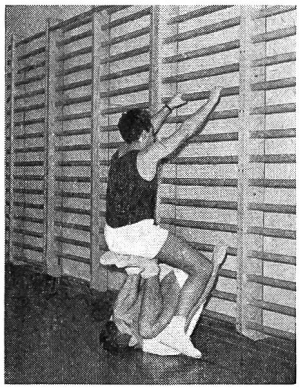
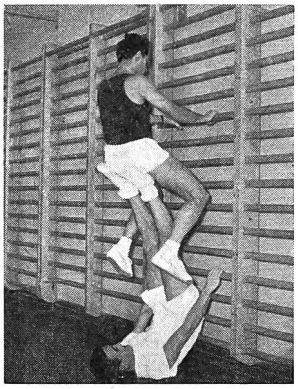
Rückenlage, Beine gebeugt: Aufstossen in die Brücke

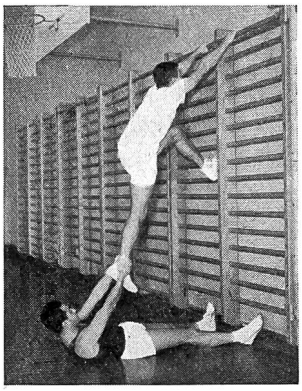
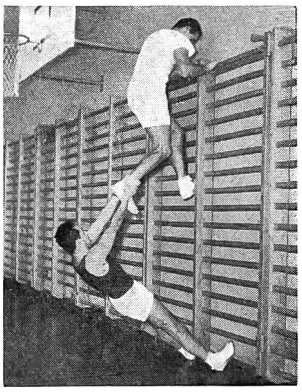
Stand auf der Sprosse, Partner im Schultersitz: Beugen und Strecken der Fussgelenke

Partner im Schultersitz: Aufsteigen auf die 3. bis 4. Sprosse

Gehockte Rückenlage an der Sprossenwand, Partner im Sitz auf den Füssen: Strecken der Beine

Glockenzug: Der Partner wird durch das Strecken des Standbeines und Beugen des Zugbeines hochgezogen

Literatur

Fallon, M. Weigth-Training for Sport and Fitness. London, N. Kaye, 1959.

Nett, T.; *Jonath*, U. Kraftübung zur Konditionsarbeit. Leichtathletisches Muskelkrafttraining für Verein und Schule. Berlin-Charlottenburg, Bartels und Wernitz, 1960.

Kestler, H.; *Sommer*, H. Die athletische Körperschule. Der Weg zum idealen Körperbau — Die Grundübungen des Krafttrainings — Der Ergänzungs. der Leichtathleten. Karlsruhe, Athletik-Verlag, 1953.

Mollet, R. Power-Training. L'entraînement total. Bruxelles, CISM., 1961.

Moros, R. P. Kraftübungen für jedermann. Berlin, Sportverlag, 1959.

Scheurer, A. Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel. Magglingen, ETS, 1960.