

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 11

Artikel: Scheibenhantel in jeder Turnhalle

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990786>

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: 21.02.2026

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

Scheibenhantel in jede Turnhalle

Es lässt sich im Jahre 1964 nicht mehr bestreiten, dass zusätzliches Krafttraining in verschiedenen Sportarten zu ausserordentlichen Leistungssteigerungen führt. Paradebeispiele sind amerikanische und russische Werfer und Springer und deutsche Ruderer. Das hat zur Folge, dass einerseits bei Aktiven und Betreuern vieler Sportarten grosse Bereitschaft besteht, ein Krafttraining in ihr Trainingsprogramm aufzunehmen; andererseits ist in kurzer Zeit eine verwirrende Vielzahl von Meinungen, Rezepten, Theorien und neuen Geräten entstanden, so dass die Unsicherheit bei Beantwortung der Frage nach der optimalen Kraftarbeit grösser ist denn je.

Wesentliche Verbesserungen von Trainingsmethoden wurden und werden im allgemeinen von Praktikern, Trainern und Athleten gefunden. Die Wissenschaft mit ihrem schwerfälligen analytischen Apparat konnte dann nachträglich manchmal mehr oder weniger einleuchtend das Gefundene begründen. Das einzige Gegenbeispiel scheint das isometrische Krafttraining zu sein. Es geht, wenigstens in seiner modernen Form, auf Versuchsergebnisse von Müller-Hettinger zurück. Wenn man erfolgreiche Trainer befragt, wie sie zu ihren Ergebnissen gekommen seien, erhält man verschiedenartige Antworten:

Manche kommen mit unsinnigem Zeug wie abenteuerlich interpretierter Yogalehre und dergleichen. Andere bringen nachträglich konstruierte wissenschaftliche oder pseudowissenschaftliche Begründungen. Dem Betrachter bleibt als einzige Erklärung «Intuition», was im üblichen Sprachgebrauch einen unangenehmen Beigeschmack von Magie und Okkultismus hat und in dieser Form für eine rationale Theorie nicht brauchbar ist. Wenn man mit Hilfe einiger kybernetischer Grundbegriffe diese intuitive Erkenntnis analysiert, stellt man fest, dass es sich um die simpelste Sache von der Welt handelt.

Es scheint, dass der alte Aberglaube, ein sportlicher Spezialist dürfe beileibe nichts ausser seiner Spezialübung betreiben, in immer neuen Formen wieder aufsteht, wenn man gerade denkt, nun sei er endgültig begraben. Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass auch die spezielle Leistung am besten herauskommt, wenn man den ganzen Kerl mit all seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten optimal zu entwickeln versucht. Enge und ausschliessliche Spezialisierung fördert zudem jene widerliche Hypochondrie, mit der jeder kleinstädtische Lokalmatador im Tennis sich weigert, gegen einen wenig schwächeren Partner zu spielen, um sich «seinen Schlag nicht zu verderben». Nun gibt es ein Gerät, das speziell für Maximalbelastung in Wettkampf und Rekord entwickelt wurde: die wettkampfgerechte Scheibenhantel der Schwerathleten mit drehbar gelagerten Buchsen für die Scheiben. Diese Drehbuchsen sind eine einfache, aber geniale Erfindung, die aus der Hantel erst das ideale Trainingsgerät macht, auf die man bei der Anschaffung also auf keinen Fall aus Preisgründen verzichten sollte. Wenn Scheiben (oder Kugeln) mit der Hantelstange starr verbunden sind, liegt die Leistungsbegrenzung beim Umsetzen und Reißen in den Handgelenken, die das beim Anreissen in Rotation versetzte Gerät abbremsen müssen. Dadurch kommt es zu keiner Maximalbelastung der grossen Muskelgruppen der Beine und des Rumpfes.

Die Erfahrung zeigt: Arbeit an der Scheibenhantel mit Maximalbelastung ist ohne Verletzungsgefahr nur möglich, wenn die Technik sicher beherrscht wird. Diese sichere Beherrschung der Technik lässt sich am besten erreichen durch spielerische Arbeit mit der Hantel im jugendlichen Alter bei geringer und mittlerer Belastung. Im Jugendalter bringt aber auch eine absolut ungefährliche Belastung einen erheblichen Kraftzuwachs. Arbeit an der Scheibenhantel in Anlehnung an die Übungsformen der Schwerathleten entwickelt Grundfähigkeiten, die für alle Sportarten von entscheidender Wichtigkeit sind.

Man kann praktisch alle für irgendeine Sportart wichtigen Belastungen durchführen, wenn man ausser der Hantel besitzt: ein Paar Eisenschuhe, Klettertaue, Reck, Barren, Kasten, Schwebebänke, Sprossenwand, Medizinbälle usw. Also ausser Hantel und Eisenschuhen braucht man nur, was in jeder Turnhalle vorhanden ist. Damit überall ein wirksames Krafttraining durchgeführt werden kann, ist daher zweierlei nötig:

1. In jede Turnhalle gehört eine wettkampfgerechte Scheibenhantel mit drehbaren Buchsen für die Scheiben, belastbar bis mindestens 150 kg, zwei 20 mm starke Gummimatten, 6 m mal 1,20 m — auch als Bodenturn- und Gerätematte hervorragend geeignet —, zum Fussbodenschutz, und ein Paar Eisenschuhe, belastbar bis 40 kg.
2. Jeder Turn- und Sportlehrer muss Jugendliche zur technisch richtigen Arbeit mit der Scheibenhantel anleiten können.

Zum Abschluss noch eine zufällige Beobachtung, die alle Vorstellungen von optimaler Kraftarbeit besser zusammenfasst, als lange theoretische Erörterungen es können: Ein Ratzeburger Steuermann, jetzt 15 Jahre alt, hat seit 3 Jahren an fast jedem Hallentraining der Grossen teilgenommen, indem er mit einigen Gleichaltrigen auf einer Extramatte mit leichter Hantel die Arbeit der Grossen nachahmte. Bei 50 kg Körpergewicht bringt er inzwischen ohne Schwierigkeiten 65 kg zur Hochstrecke.

Als seine Schule jüngst den Gerätewettkampf der Bundesjugendspiele durchführte, begann er, in den Trainingsstunden dafür zu üben. Da sein Turnunterricht in der Schule ganz auf Sicherheit abgestellt ist, brachte er von dieser Seite keine Voraussetzungen mit. Beim Üben bekam er Appetit und lernte innerhalb von knapp drei Wochen neu: Kippe an Reck und Barren, Schwungstemme am Barren, Bodenkippe, Kopfkippe, Handstandüberschlag vorwärts und rückwärts, Salto vorwärts und Arabersprung-Flickflack sowie Hochdrücken aus dem Kopfstand in den Handstand.

Die Erklärung für diesen plötzlichen Durchbruch ist leicht. Im 15. Lebensjahr ist die Lernfähigkeit für schwierige Bewegungsabläufe sehr gut, das schlechte Kraft-Mass-Verhältnis aber meist ein unüberwindliches Hindernis für die Erlernung schwieriger Übungen. Durch jahrelanges Spielen mit der Hantel wurde dieses Hindernis aus dem Weg geräumt. Wenn man erreichen könnte, dass solche Vorkommnisse nicht vereinzelt, sondern gehäuft aufträten, würde eine erhebliche Leistungssteigerung in den verschiedensten Sportarten die Folge sein.

Auszug: «Anleitung zum Krafttraining» von Karl Adam, Band 2 der Schriftenreihe des «Wissenschaftlichen Ausschusses» im NOK.