

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 7

**Artikel:** Grundlagen des Muskelkrafttrainings und ihre Anwendungen in der Leichtathletik [Fortsetzung]

**Autor:** Roth, Hermann / Gold, Georg

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995074>

### **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:** 01.05.2026

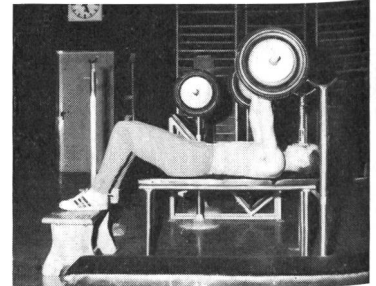
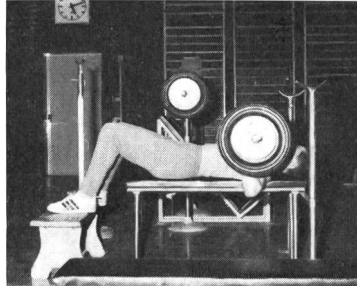
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Grundlagen des Muskelkrafttrainings und ihre Anwendungen in der Leichtathletik (II)

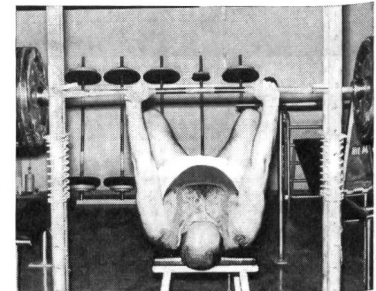
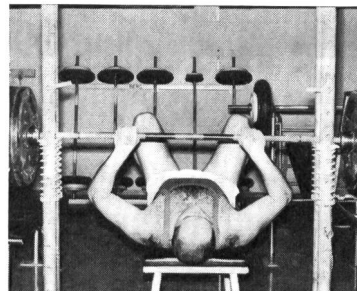
Hermann Roth  
Georg Gold

Aus dem Staatlichen Hochschulinstitut für Leibeserziehung, Mainz  
Abteilung Trainingslehre

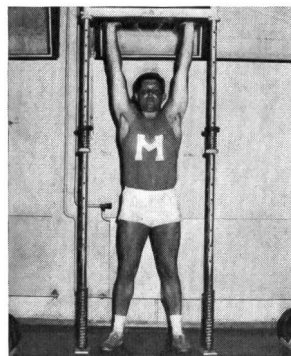
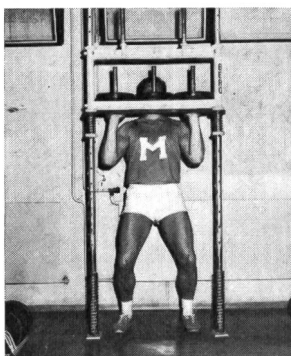
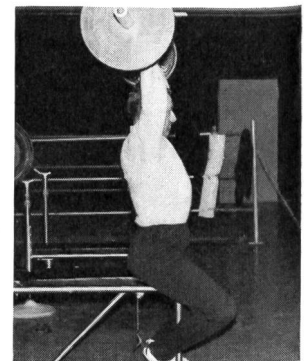
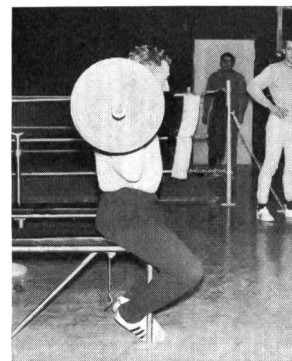
9a 9b «Bankdrücken». Die Wirbelsäule ist entlastet, dadurch sind höchste Belastungen möglich.



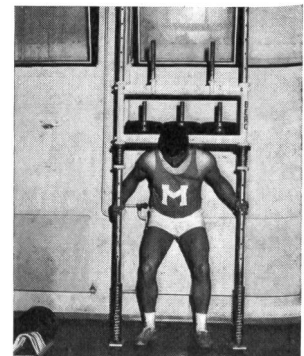
10a 10b «Bankdrücken» mit isometrischer Endphase. (Die Hantelstange wird in der Schlussphase gegen eine Arretierung gedrückt.)



11a 11b Verschiedene Abwandlungen aus den vielen Möglichkeiten des «Drückens» bzw. «Stossens».

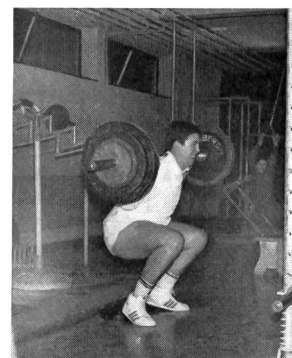
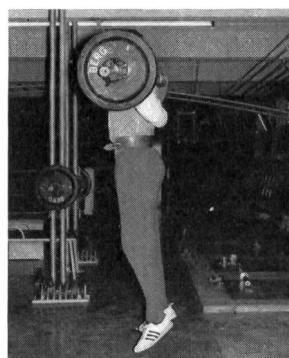
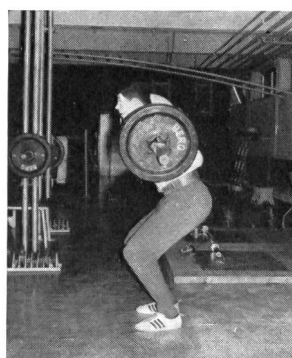
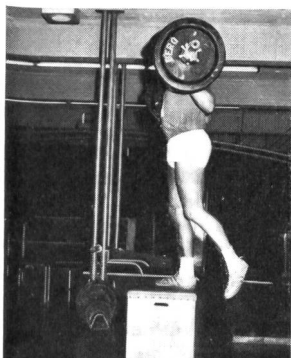
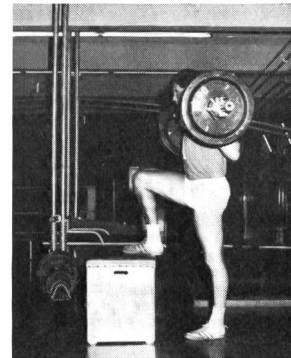
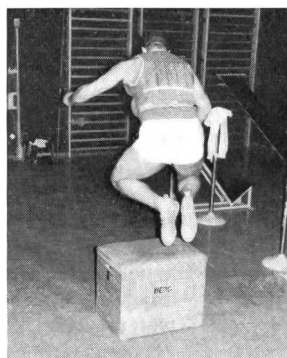
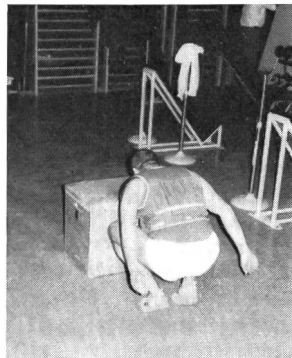


12a 12b Belastungen der Beine und Arme.



13 Ungünstige Haltung Wirbelsäule.

14a–14g Belastungen der Beine in verschiedenen Formen.



## Über sechs Meter in 58 Jahren

Seit der ersten offiziellen Notierung mit Ralph Roses 15,54 m im Jahre 1909 wurde der Weltrekord im Kugelstossen in einem Zeitraum von 58 Jahren nicht weniger als 44mal um insgesamt über sechs Meter verbessert. Die markanten Grenzen übertraf man dabei in folgenden Zeitabständen:

1909: 15,54 m Ralph Rose (USA)  
1928: 16,04 m Emil Hirschfeld (Deutschland)

1934: 17,40 m Jack Torrance (USA)  
1953: 18,00 m Parry O'Brien (USA)  
1956: 19,06 m Parry O'Brien (USA)  
1960: 20,06 m Bill Nieder (USA)  
1965: 21,05 m Randy Matson (USA)  
1967: 21,78 m Randy Matson (USA)

Die Entwicklung hat sich also mit dem Erreichen des höheren Leistungsniveaus bisher nicht etwa verlangsamt, sondern eher beschleunigt. Ein Mann

wie Jack Torrance trieb sie 1934 mit seinem Ausnahmestoss von 17,40 m (nächstbestes Ergebnis 16,89 m) zwar unerwartet stark voran; doch setzten die raschen Fortschritte erst mit der Ära Parry O'Brien ein. Der Kalifornier brachte entscheidende Verbesserungen in Stil und Training. Inzwischen überflügelten ihn seine jungen Nachfolger schon um Längen. Randy Matson steht mit seinem jüngsten Weltrekord von 21,78 m kurz vor der 22 m-Grenze...