

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

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

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 4

**Artikel:** Allgemeine Kräftigung mit Einarmhanteln : Das allgemeine und spezielle Muskeltraining, seine Grundlagen und Anwendung

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994120>

### **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:** 29.01.2026

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

# Allgemeine Kräftigung mit Einarmhanteln

(Bilder und Text aus: Hermann Roth / Georg Gold

## Das allgemeine und spezielle Muskelkrafttraining, seine Grundlagen und Anwendung

Verlag Bartels und Wernitz KG, Berlin, München, Frankfurt am Main.

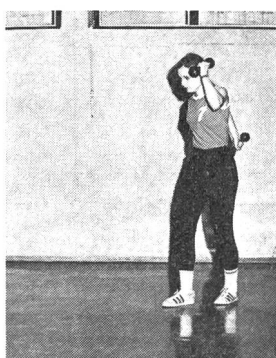
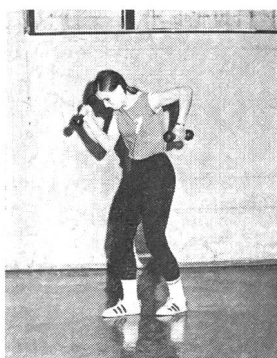
erscheint im Frühjahr 1969)

Bevor man mit einem gezielten Muskelkrafttraining beginnt, soll eine allgemeine Kräftigung mit leichten Einarm-Hanteln über einen längeren Zeitraum (4 bis 6 Wochen) durchgeführt werden. Neben dieser allgemeinen Kräftigung, die sowohl für Jugendliche, wie auch für Erwachsene, als Vorbereitung für das Muskelkrafttraining geeignet ist, kann diese Form von kräftigender «Gymnastik»

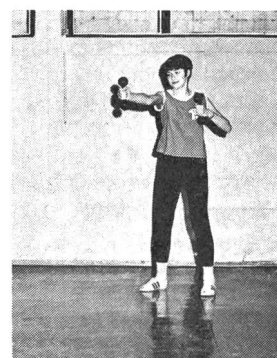
auch gut im Übungsbetrieb von Schule und Verein durchgeführt werden. Ausserdem können die meisten dieser Übungen in das Circuittraining eingebaut werden. Schnellkräftige Übungen aus dieser Reihe, in Serien oder nach Zeit (ähnlich wie beim Circuittraining) sind ein ergänzendes Trainingsmittel für den Leistungssportler. Das Gewicht der Einarmhanteln liegt zwischen 2 und 5 kg je

Hantel, wobei 2 bis 4 kg der weiblichen Jugend und den Frauen, 4 bis 5 kg der männlichen Jugend und den Männern vorbehalten bleiben. Die Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen richten sich nach der Art der muskulären und der Kreislaufbelastung. Die Übungen können zwischen 6- und 15mal wiederholt werden. Schnellkräftige Übungen werden in Serien ausgeführt, die

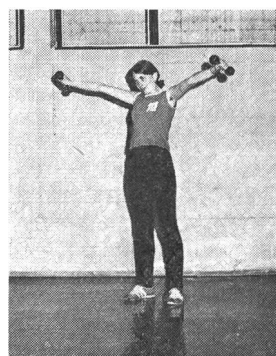
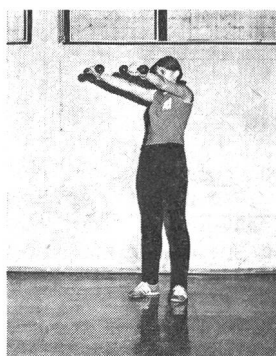
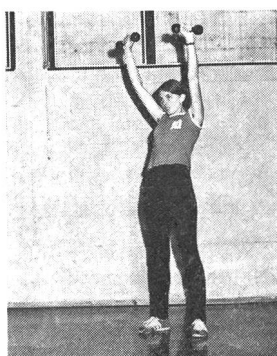
pro Serie wesentlich höhere Wiederholungszahlen aufweisen können. Bei diesen Übungsformen wird ausser der Schnelldauer auch die Muskelausdauer angesprochen. Dabei sind aber längere Pausen zwischen den einzelnen Serien notwendig, in denen die belasteten Muskelgruppen durch entsprechende Lockerung entspannt werden.



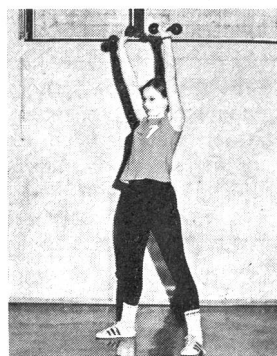
◀ **Übung 1**  
Enge Schrittstellung, Arme etwas rechtwinklig gebeugt, Knie leicht gebeugt, Schwingen der gebeugten Arme (Kräftigung: Schultergürtel, Arme). Verwringung des Rumpfes ist zu vermeiden.



**Übung 2** ➤  
Enge Grätschstellung. Beine locker und entspannt, gerader Stoss nacheinander rechts und links, ohne Pause. Ellbogen beim Zurückführen etwas in Schulterhöhe. (Kräftigung: Schultergürtel, Arme).

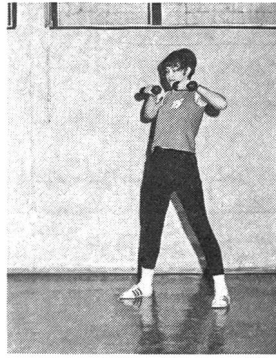
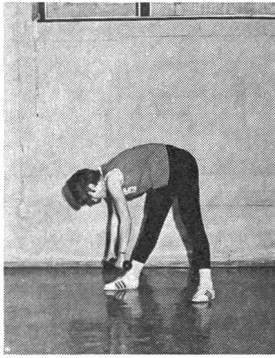


**Übung 3**  
Enge Grätschstellung, Knie durchgedrückt, Arme in Schulterhöhe etwas rechtwinklig gebeugt. Stoss beider Arme zugleich nacheinander nach oben, vorn, zur Seite, Stellung der Hände, siehe Bilder. (Kräftigung: Armbeuger, -strecke, Schultergürtel, Brustmuskulatur).



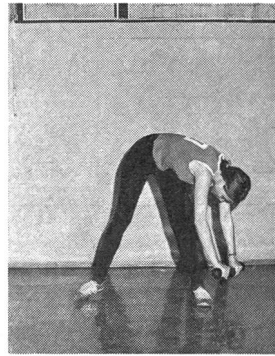
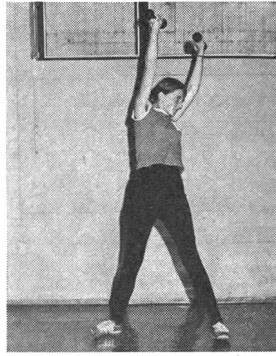
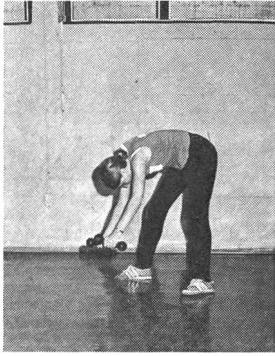
**Übung 4**  
Enge Grätschstellung, Arme in Hochhalte, Handflächen nach vorn, Kopf zwischen die Arme. Rumpfbogen mit durchgedrückten Knien nach vorn, bis

Hände in Bodennähe, anschließend Ausgangsstellung. (Kräftigung: Schultergürtel, Rumpfmuskulatur; Dehnen: Waden, Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur).



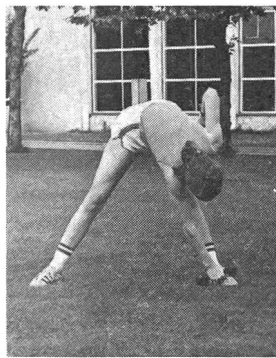
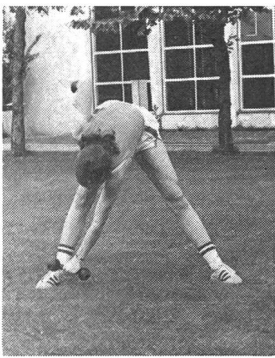
#### Übung 5

Weitere Grätschstellung mit durchgedrückten Knien. Seitwärtsbeugen des Rumpfes mit gestreckten Armen, bis Hände in Fußsnähe; schnelles Hochziehen des Rumpfes und Anwinkeln der Arme in Schulterhöhe. Seitwärtsbeugen zur anderen Seite. Übung in beschriebener Form schnellkräftig fortführen. (Kräftigung und Dehnen wie Übung 4 unter Einbeziehung der seitlichen Rumpfmuskulatur).



#### Übung 6

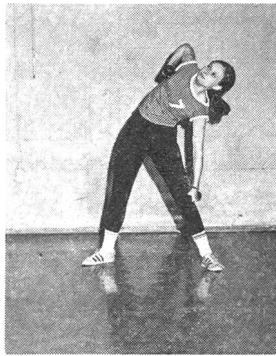
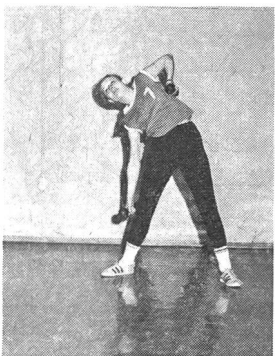
Ausgangsstellung wie Übung 5, Arme in Hochhalte, Rumpf abwechselnd intensiv nach rechts und links drehen und beugen. Fussstellung während des Übens nicht verändern. (Kräftigung wie Übung 5).



#### Übung 7

Ausgangsstellung wie Übung 5. Rumpf waagrecht nach vorn gebeugt. Arme in Schulterhöhe angewinkelt. Stoss des rechten Armes zur linken Fusspitze

bzw. umgekehrt, gleichzeitig wird Gegenarm weit zurückgeführt und Körper verwunden. (Kräftigung: Arm-, Schulter-, Rumpfmuskulatur. Dehnen: Bein-, Gesässmuskulatur).

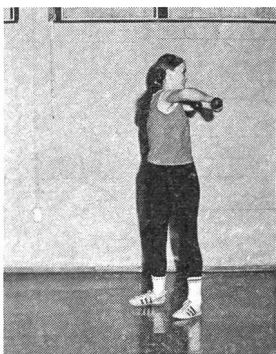
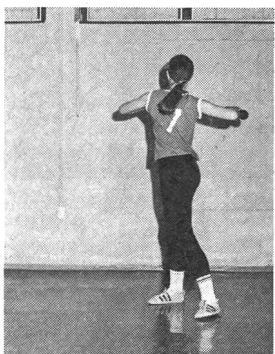
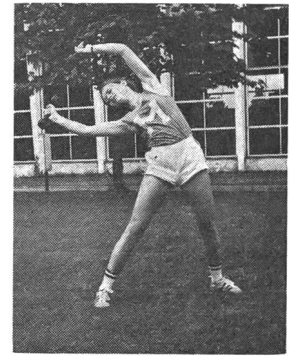


#### Übung 8

Ausgangsstellung wie Übung 5. Seitliches Rumpfbeugen mit Hochziehen des Gegenarms bis zur Achselhöhle. Rumpf weicht nicht nach vorn und hinten aus. (Kräftigung: seitliche Rumpfmuskulatur, Arm- und Schultermuskeln. Dehnen: Oberschenkel, seitliche Rumpfmuskulatur).

#### Übung 8a

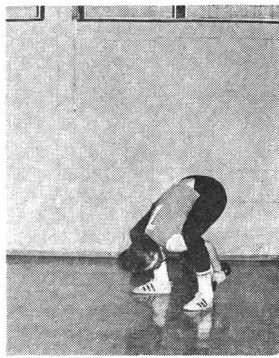
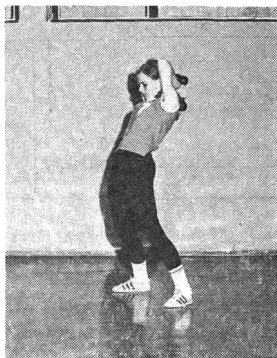
Variation: seitliches Rumpfbeugen mit Armen in Hochhalte.



#### Übung 9

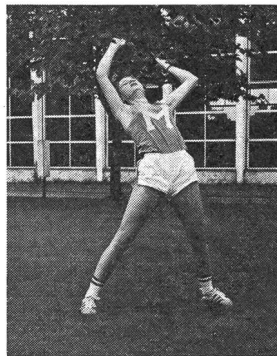
Grätschstellung, Arme etwas rechtwinklig in Schulterhöhe gebeugt, Handflächen nach unten. Intensives Rumpfdrehen

nach rechts und links. Fussstellung während des Übens nicht verändern. (Kräftigen und Beweglichmachen des Beckengürtels und des Rumpfes).



**Übung 10**  
Grätschstellung, Arme hinter dem Kopf anwinkeln. Kopf bleibt vorn. Hüfte vorschieben (=Ausholbewegung). Kräftiges, schnelles Beugen des Rumpfes nach vorn, gleichzeitiges

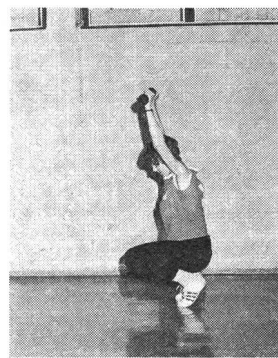
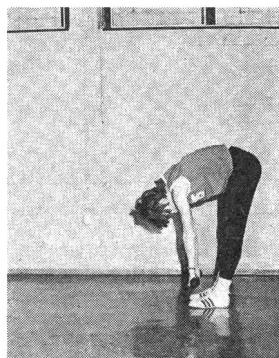
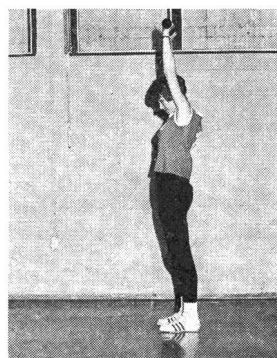
Durchschwingen der Arme zwischen die gebeugten Beine. Wiederaufrichten mit langsamem Ausholen. (Intensives Kräftigen und Dehnen: Bein-, Gesäß-, Rumpf-, Armmuskulatur).



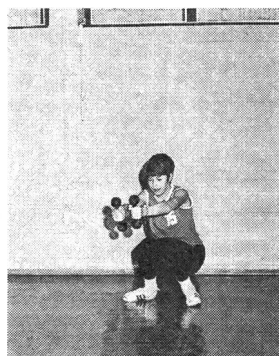
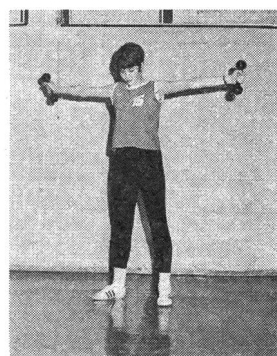
**Übung 11**  
Weite Grätschstellung, intensives Rollen des Rumpfes mit

den Armen in Hochhalte; gleichzeitig betonte Gegenbewegung der Hüfte. (Beweglich-

machen, Kräftigen und Dehnen fast der gesamten Skelettmuskulatur).

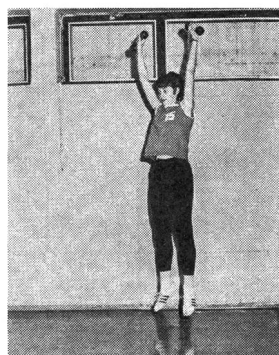
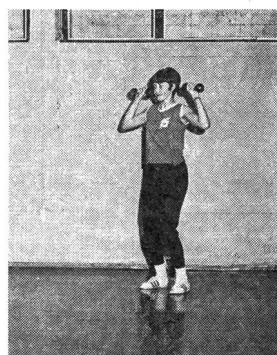


**Übung 12**  
Fussbreite Grätschstellung, Arme in Hochhalte, Handflächen zeigen nach vorne (Bild 1). Mit durchgedrückten Knien Beugen des Rumpfes, bis Hände in Bodennähe (Bild 2). Beim Aufrichten des Rumpfes Anheben der Arme (aber nicht bis zur Senkrechten, Gleichgewicht!), in die tiefe Hocke gehen (Bild 3). Beim Wiederstrecken der Beine wird der Rumpf mit den Armen gleichzeitig wieder gesenkt (Bild 2). Beugen und Aufrichten des Rumpfes mit gleichzeitigem Beugen der Beine ergibt eine Übungskombination. (Kräftigung: Arme, Schultergürtel, Rumpf, Beine. Dehnen: Beine, Rücken).



**Übung 13**  
Grätschstellung, Arme in Seithalte. Handflächen zeigen nach vorn. Absinken in die tiefe Hocke mit gleichzeitigem Zusammenführen der Arme in Schulterhöhe nach vorn. Wie-

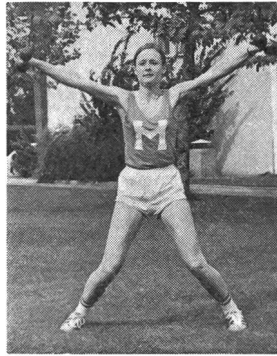
deraufrichten in die Ausgangsstellung, Arme bleiben immer in Schulterhöhe. Während der Übung behält die ganze Fußsohle Kontakt mit dem Boden. (Kräftigung: Arme, Schultergürtel, Beine).



**Übung 14**  
Fussbreite Grätschstellung, Arme in Schulterhöhe nach oben angewinkelt, Handflächen zeigen nach vorn. Aus leichter Kniebeuge Sprünge mit gleich-

zeitigem Strecken der Arme nach oben. Für Anfänger zwischen den Sprüngen Nachwippen möglich. (Kräftigung: Sprunggelenke, Beine, Arme mit Schultergürtel).



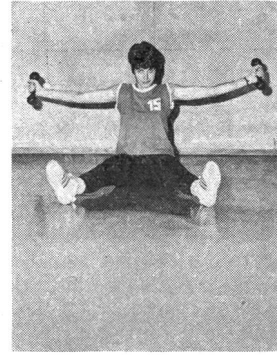
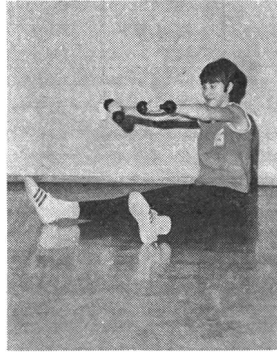
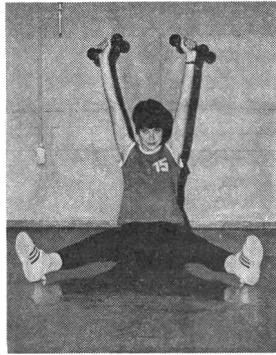
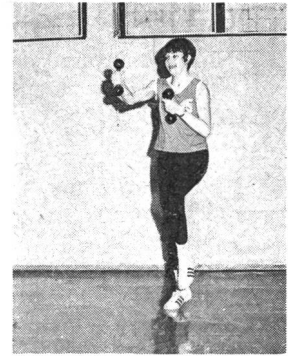


#### Übung 15

Aus leichter Kniebeuge, Arme hängen seitwärts am Körper herab, Sprung in die Grätsche mit Hochführen der Arme in die Seithalte, ohne Unterbrechung Sprung in Ausgangsstellung. (Kräftigung: Bein-, Brust-, Schulter-, Armmuskulatur).

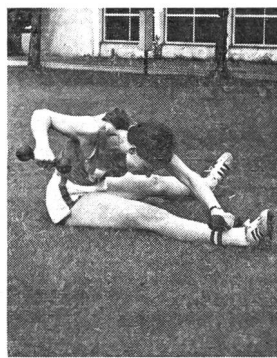
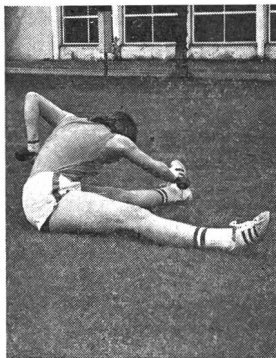
#### Übung 16

Gerader, kurzer Armstoss rechts und links in Schulterhöhe, gleichzeitig Lauf auf Stelle (Skipping) mit betontem Heben der Knie. (Kräftigung: Bein-, Brust-, Schultergürtel-, Armmuskulatur).



#### Übung 17

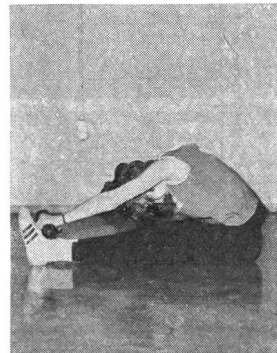
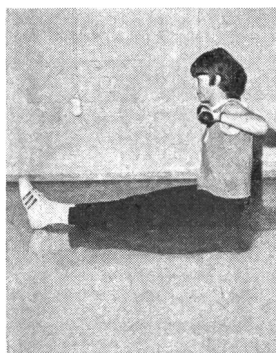
Wie Übung 3 nur im Sitzen mit weit gegrätschten Beinen. Fussspitzen zeigen nach oben. (Kräftigung: Arm-, Schulter-, Rückenmuskulatur. Dehnen: Bein-, Gesässmuskulatur).



#### Übung 18

Wie Übung 7 nur im Sitz, weit gegrätschte Beine, Fussspitzen

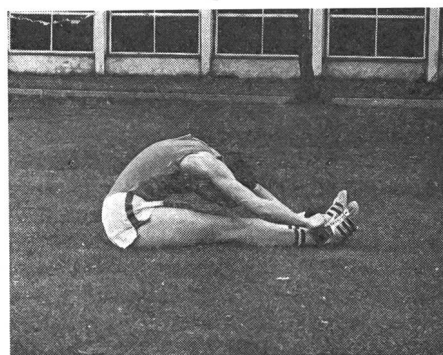
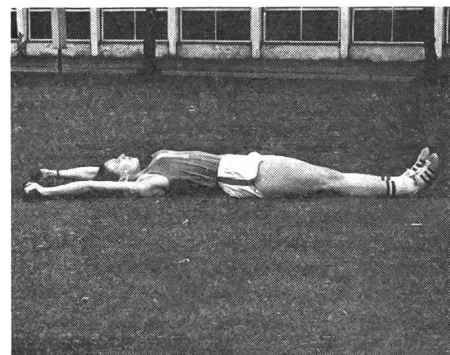
nach oben. (Kräftigung: Rumpf-, Brust-, Schulter-, Armmuskulatur. Dehnen: Beine, Gesäss).



#### Übung 19

Sitzen mit geschlossenen Beinen, Knie durchgedrückt, Fussspitzen nach oben. Arme in Schulterhöhe gebeugt, Handflächen nach unten. Beugen des Rumpfes nach vorne mit

gleichzeitigem Armstoss zu den Füßen. Kopf bleibt zwischen den Armen. Schnelles Aufrichten in Ausgangsstellung. (Kräftigung: Rumpf-, Schulter-, Armmuskulatur. Dehnen: Beine, Gesäss).



#### Übung 20

Wie Übung 19, nur aus der Rückenlage. Darauf achten, dass Kopf immer zwischen den Armen bleibt.