

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	26 (1969)
Heft:	8
Rubrik:	Übungen an der Sprossenwand : Kräftigung und Schmeidigung des Schultergelenkes

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

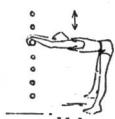
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Übungen an der Sprossenwand

Kräftigung und Schmeidigung des Schultergelenks

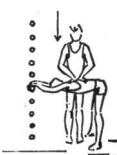
Franz Hackl

1. Im Seitstand vrlgs. seitgegrätscht mit Griff in Hüfthöhe auf der Sprossenwand (Grätschinkelstand), federndes rasches Senken und Heben der Schultern.



2. Dasselbe mit Druck des Partners auf die Schulterpartien: durch

- a) stehenden Partner,
b) sitzenden Partner.



Fortsetzung von Seite 234

und sie konnten somit nicht erwartet werden. Der psychosomatische Einsatz dürfte bei Olympischen Spielen ungleich grösser sein, so dass grössere Störmöglichkeiten vom Psychischen her, wobei Angst vor dem Wettkampf in der Höhenlage nicht unwesentlich mitbestimmend war, sicherlich einen optimalen Funktionszustand für eine volle Leistung verhindern können. Die Voraussetzungen für einen Erschöpfungszustand sind dadurch gesteigert worden. Bei einigen Athleten war ein Infekt (Bronchitis, Tonsillitis u. a.) mit an diesem Zustandekommen beteiligt. Da diese Wettkampfbedingungen im Test nie gegeben waren und auch nicht herbeigeführt werden konnten, fehlten experimentelle Hinweise für eine besondere Neigung zu Zusammenbrüchen.

«Frankfurter Allgemeine Zeitung»
Nr. 290

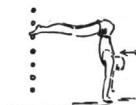
3. Im gebrätschten Kniestand vrlgs. Rumpf senken vrwts. mit Griff auf der untersten Sprosse (tiefe Kriechstellung). Federndes rasches Senken und Heben der Schultern.



4. Dasselbe mit Partnereinwirkung, Handdruck auf die Schulterblatt-region.



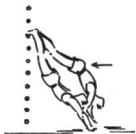
5. Im Winkelliegestütz mit in Hüft-höhe aufgestützten Füssen, federndes Rückschieben der Schultern.



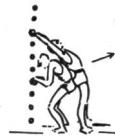
6. «Spannbeugestehen» aus dem Anlehen mit etwa 1 m vorge-stellten seitgegrätschten bzw. geschlossenen Beinen und Füßen (Griff kopfhoch mit Ristgriff).



7. «Hoher Liegestütz vrlgs. gewinkelt», senken in der Schulter-region in den «schrägen Hand-stand», verkehrte Spannbeuge, federnde oftmalige Ausführung.



8. «Spannbeugestehen» mit unter-schlüpftem Helfer, federndes Wegdrücken durch den Helfer (Griff kopfhoch mit Ristgriff).



9. Im Grätschknien rklgs., «Spann-beuge»

- a) allein,
b) mit Helfer, der von vorne un-ter die Schulterblätter greift und den Übenden zu sich zieht (federnd), (Griff kopf-hoch mit Ristgriff).



10. Aus dem Hocksitz rklgs. Auf-richten mit Kniestoss und Hüft-vordrücken in die flüchtige Spannbeuge (federnde Ausfüh-rung).



11. Aus dem Liegestütz vrlgs. mit auf den Sprossen aufgelegten Füßen «Rückgehen in den Hand-stand», wieder vorgehen in den Liegestütz.

