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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 1

Rubrik: Circuit-Training

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: 13.12.2025

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

Circuit-Training

Gerhard Schmidt

Aus «Leibesübungen — Leibeserziehung»

Handball

Übungsabsicht

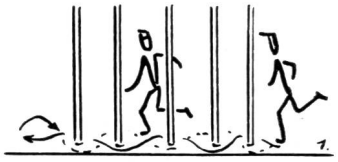
I. Kräftigung spezieller, für das Handballspiel wichtiger Körperpartien.

II. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer.
(Bei Armbeanspruchung grundsätzlich auch den «Nichtwurf-Arm» belasten, anzustreben ist «Beidhändigkeit».)

Übungen

1. Schlängellauf

Rasch zwischen einer Reihe von Hindernissen (Kletterstangen, Sprungständer, Kastenrahmen, Keulen) durchlaufen, ohne sie zu berühren.

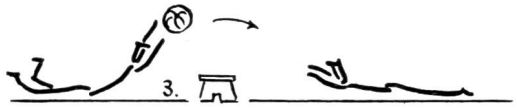


2. Fallwurf

Aus dem Stand (neben einer weichen Matte oder Mattenberg). Schwung holen, und Fallwurf mit einem Medizinball gegen die Wand. (Möglichst scharf schiessen.)

3. Zuspielen in Bauchlage

Aus der Bauchlage einander gegenüber, einen Medizinball mit beiden Händen über ein Hindernis (Kastenkopf, Langbank) hinweg zuwerfen.

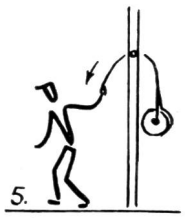


4. Abrollen

Aus dem Lauf über ein Hindernis (Langbank, Kastenkopf, Medizinball) «stürzen», und auf der davor befindlichen Matte abrollen, aufstehen, wenden, laufen, «stürzen», rollen.

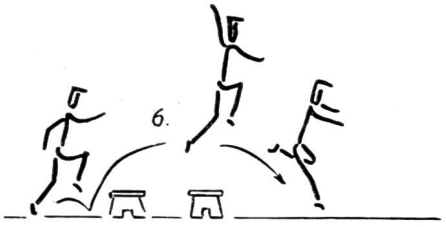
5. Gewicht ziehen

Ein Gewicht (Hantelscheibe, Kugel) hängt an einem Seil, das über eine Rolle (Reckstange) läuft (etwa in Kopfhöhe). Durch «Kernwurfbewegungen» soll das Gewicht hochgezogen werden. (Nicht seitlich ausweichen!)



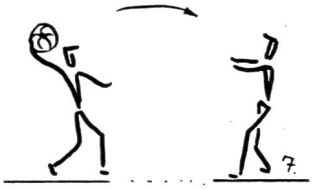
6. «Sprungwurf»

Nach kurzem Anlauf über ein Hindernis (Langbänke, Matten, Kastenkopf) so springen, dass wieder auf dem Absprungbein gelandet wird. Der Wurfarm wird dabei über den Kopf geführt. Auch mit kleinem Medizinball (3 kg) durchführbar!



7. Kernwurf

Den Partner (oder eine Wand) mit dem Medizinball (5 kg) in Form des Kernwurfes anspielen.



8. «Päppeln»

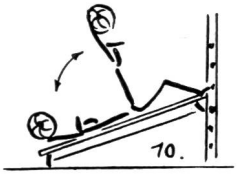
Aus dem Stand päppeln am Ort, hinsetzen, im Sitzen weiterpäppeln, dann wieder aufstehen.

a) Zweite Hand unterstützt beim Hinsetzen und Aufstehen.

b) Ohne Gebrauch der zweiten Hand.

9. Aufwickeln

An einem Rundholz (Turnstab, Staffelholz) wird ein Strick befestigt, an dessen Ende ein Gewicht hängt (Hantelscheibe, Kugel). Der Strick soll nun an dem Rundholz aufgewickelt werden. (Das Gewicht soll dabei immer frei hängen!)

10. Aufsetzen

Hocksitz auf der Schrägbank, Füsse an der Sprossenwand eingehakt. Mit einem Medizinball zwischen den hochgestreckten Armen rücklegen und wieder aufsetzen. (Ball und Arme bleiben in Verlängerung des Rumpfes!)