

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

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

**Band:** 36 (1979)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Mitteilungen

#### **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**

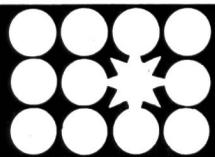
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.01.2026

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Krafttraining

Jean-Pierre Egger

Dieses Krafttrainings-Programm kann betrachtet werden:

- a) als Krafttraining für Anfänger
- b) als Kraftgymnastik für trainierte Athleten

Es ist sowohl für Mädchen wie für Knaben geeignet.

Dieses Training wird mit Vorteil in den zweiten Teil der Lektion eingebaut, da der erste Teil für das Einlaufen sowie für eine technische Disziplin reserviert ist. Während der Winterzeit kann dieses Krafttraining jedoch sofort nach dem Einlaufen ausgeführt werden, um so Zeit für das Spiel zu gewinnen.

### Kraftgymnastik mit Jugendlichen

#### Ziel:

Allgemeine Kräftigung von Jugendlichen als Vorbereitung für ein späteres spezifisches Krafttraining

#### Übungswahl:

Pro Trainingseinheit je drei ausgewählte Übungen für:

- Arme/Schultergürtel
- Rumpf
- Beine

#### Ausführung:

- Programm mit 9 Übungen zu je 10 Wiederholungen
- Langsame, rhythmische möglichst weitaus-holende Bewegungen, ohne Impulsgebung

#### Organisation:

Zu zweit: Ein Athlet arbeitet, der andere erholt sich (im Wechsel)

#### Geräte:

Kugelhantel, Reckstange

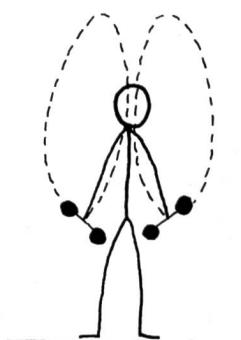
#### Dauer:

Zirka 45 Minuten

## Übungen

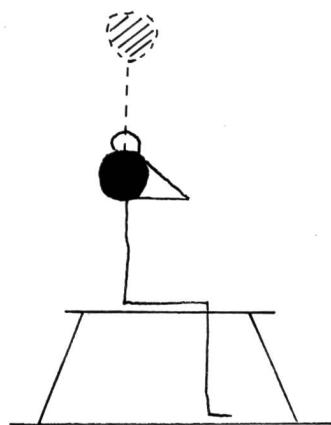
### I. Arme/Schultergürtel

- Stand; Arme in Hochhalte mit je 1 Kugelhantel (2 bis 3 kg) in der Hand: Armkreisen vw.

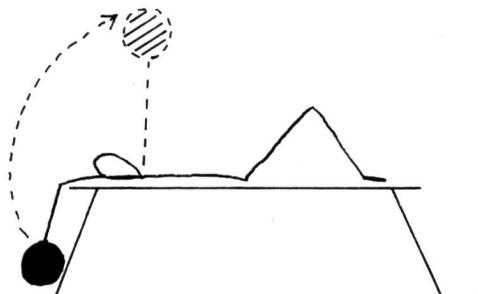


- do: Armkreisen rw.

- Stand; Arme zur Seithalte mit je 1 Kugelhantel (3 bis 5 kg) in der Hand: «Schmetterling» mit Überkreuzen der Arme vor dem Körper



- Stand; Reckstange auf den Schultern: Stange hinter dem Kopf hochdrücken
- Stand; Arme nach vorne gestreckt: auf- und abrollen eines Gewichtes (2 bis 3 kg), das mit einer Schnur an einem Stafettenstab befestigt ist (3 x)



- Rückenlage; auf einer Bank, Arme in Hochhalte gestreckt mit einer Reckstange oder einer Hantelstange: Arme- und Unterarme nach hinten unten beugen, dann Arme strecken und zur Ausgangslage zurückführen (pull-over)

### II. Rumpf

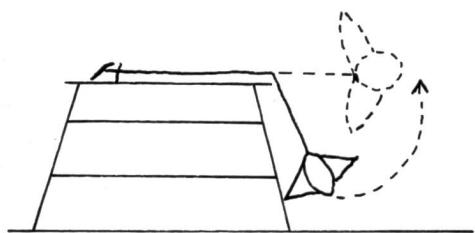
#### a) Bauch

- Rückenlage, Beine leicht angezogen und fixiert, Gewicht (Kugelhantel oder Reckstange) vor der Brust, Arme leicht angezogen: Rumpfheben und -senken

- Rückenlage, Arme in Hochhalte: Wechselseitiges Knieanziehen mit Rumpfheben, linker Ellenbogen berührt rechtes Knie und umgekehrt (Oberkörper immer leicht vom Boden abgehoben)
- Rückenlage, Beine leicht angezogen und fixiert, Oberkörper leicht angehoben, Arme in Vorhalte mit Kugelhantel: Oberkörper nach links und rechts drehen, Arme bleiben gestreckt in Vorhalte

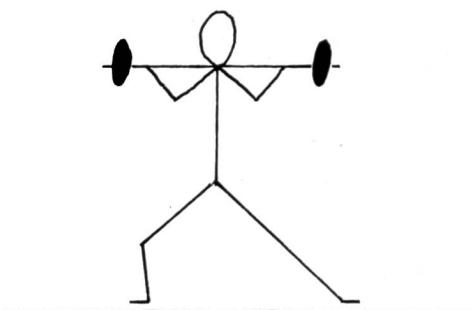
### b) Rücken

- Bauchlage, Beine fixiert, Arme zur Vorhalte, in jeder Hand eine Kugelhantel (1 kg): Oberkörper anheben, Arme gestreckt hinter den Rücken führen (Oberkörper immer leicht vom Boden abgehoben)



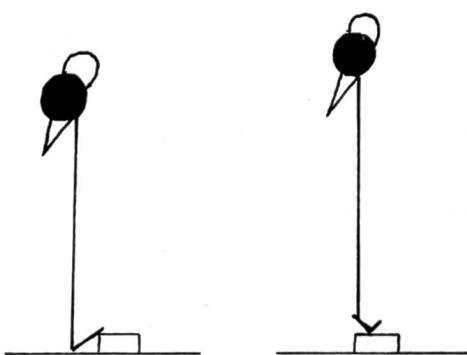
- Bauchlage auf Schwedenkasten, Gürtellinie bündig mit Kastenkante, Beine fixiert, Oberkörper abgewinkelt, Arme in Nackenhalte: Oberkörper anheben/anhalten/senken
- Stand, Arme in Tiefhalte mit Reckstange vor dem Körper: mit rundem Rücken Rumpfbeugen vw./Aufrichten (Reckstange den Beinen entlang)

### III. Beine

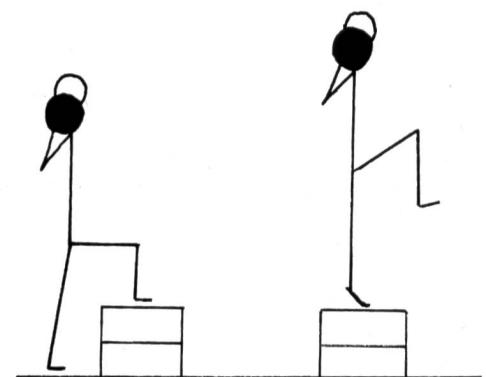


- Grätschstellung, Reckstange auf den Schultern: Gewichtsverlagerung nach rechts und links mit Absitzen auf der Ferse (Fersen leicht erhöht)

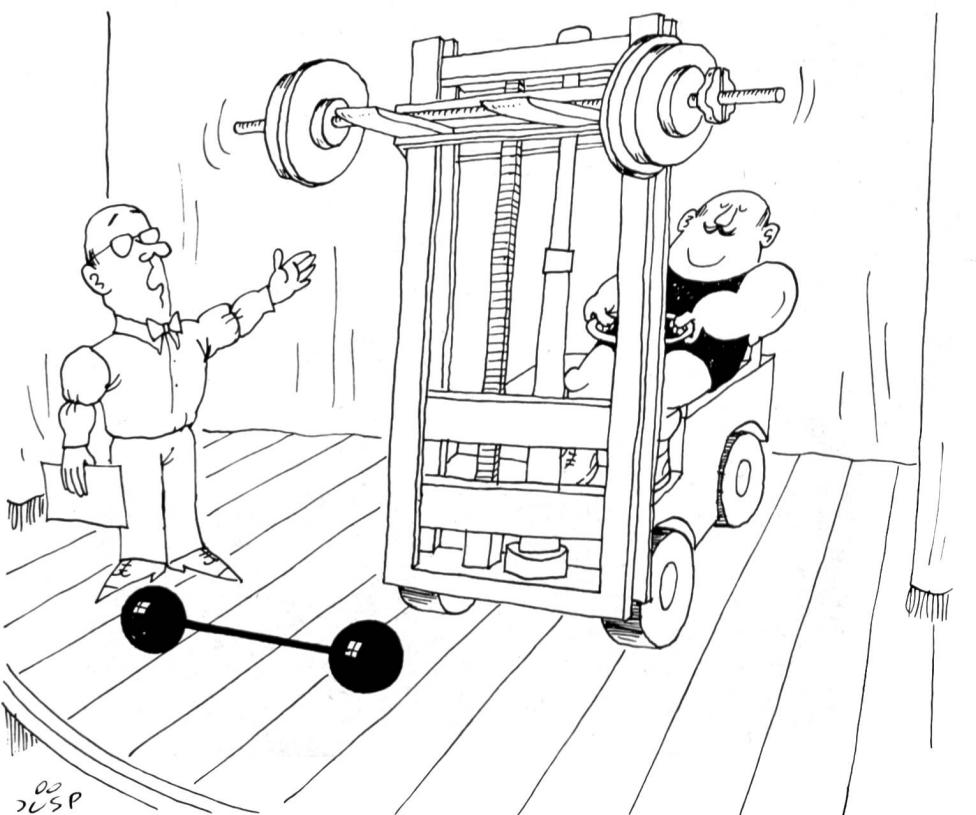
- Stand, Reckstange auf den Schultern: Hopsenhüpfen an Ort mit Knieanheben, Oberkörper bleibt aufrecht

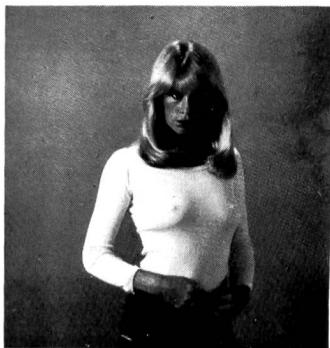


- Schwedenkasten (2 Elemente), Stand, Reckstange auf den Schultern: Banksteigen mit wechselseitigem Knieanheben (ganze Fussohle auf den Kasten aufsetzen)



- Stand, Füsse parallel, Reckstange auf den Schultern, Fussballen leicht erhöht: Fortgesetztes Strecken der Fussgelenke, Beine bleiben gestreckt





# T'Shirts \*\*\*-Pullis

bedruckt mit Ihrem Motiv  
ab 10 Stück

versch. Qualitäten + Größen  
verlangen Sie unsere Offerte



## Gebr. Aries + Co

Repfergasse 14  
Telefon 053 4 80 11  
8201 Schaffhausen

## Judo-Sport-Zentrum Urnäsch/Schweiz

Das grosszügig und zeitgemäß ausgebau- te Trainingslager kann von Vereinen, Orga- nisationen oder Schulen über Wochen oder Wochenende gemietet werden. Da es am Fusse des Säntis, dem höchsten Berg des Alpsteins liegt, ist es für Wandergruppen, Bergsteiger oder ähnliche Organisationen ideal gelegen.

Unser Sport-Zentrum bietet für zirka 75 Personen Unterkunft. Der Speisesaal dient mit seiner Grösse ebenfalls als Spiel- und Aufenthaltsraum. Neben dem Gebäude be- findet sich eine neuangelegte Spielwiese.

Hätten Sie Interesse an unserem Sport-Zen- trum? Dann setzen Sie sich mit uns in Ver- bindung. Gerne stehen wir Ihnen zur Verfü- gung.

**Judo-Sport-Zentrum Urnäsch**  
Postfach 41, 9009 St. Gallen

## Ferien- und Wochenendlager

im neuen Ferienhaus Edelweiss, Diemtigtal

## Ski- und Ferienzentrum Wirihorn

für Gruppen, Vereine und Klubs

Zimmer 1 bis 5 Betten, zirka 50 Personen mit Pension, Nähe Skilift, Langlaufloipe. Januar/Februar/März noch frei.

Verein für Ferienkolonien Nidau  
Tel. 032 51 01 78 evtl. 032 51 81 07

## JAZZGYMNASTIK

2 Wochenendkurse im Hotel Fürigen am Bürgen- stock bei Luzern

Datum:

I 19. + 20. Januar 1980 (für Anfänger)  
II 2. + 3. Februar 1980 (für Fortgeschrittene)

Kurskosten pro Weekend Fr. 120. --  
(inkl. Nachtessen, Unterkunft und Mittagessen)

Auskunft und Anmeldung:

Skandinavisches Rhythmis-Studio  
Anni Schlaepfer-Skovlund, dipl. Gymnastik-Lehrerin  
Löwengraben 24, 6004 **Luzern**, Tel. 041 53 39 40



**Carite dorlastan®**  
sitzt wie eine zweite Haut

Wir schicken Ihnen gerne Stoff- muster sowie unseren grossen Farbkatalog mit den neuesten Anzügen aus Dorlastan, Baum- wolle, Velours und Helanca.

**Carite**  
Gymnastikbekleidung  
Postfach, 6023 Rothenburg  
Telefon 041 36 99 81 / 53 39 40