

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Krafttraining für Werfer

### **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:** 14.04.2026

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

# Krafttraining für Werfer

Jean-Pierre Egger, Fachleiter Leichtathletik, ETS

Darsteller: J.-L. Rey, Mitglied der Nationalmannschaft Diskuswerfen Übersetzung H. Altorfer

Das dem Krafttraining gewidmete Circuittraining ist auf den Werfer zugeschnitten, kann aber auch von Mehrkämpfern gebraucht werden. Ich bitte die Leiter, die Vorsichtsmassnahmen genau anzusehen, denn man soll ja seine Kraft «gesund» entwickeln.

## Kraftentwicklung liegend

Hauptwirkung auf:

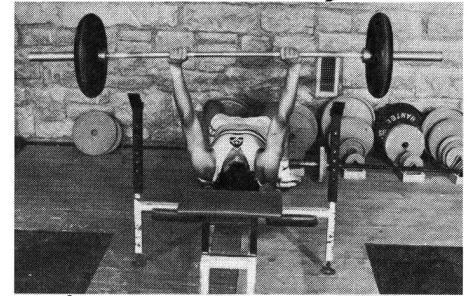
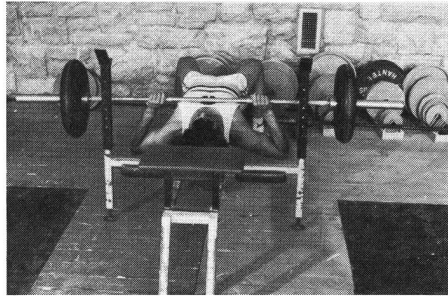
- Triceps (Arm strecken)
- Deltamuskel (Schultern)
- Brustmuskeln

Verschiedene Griffe:

- weiter Griff (über Schulterbreite)
  - Diskuswerfer
  - vorwiegend für Einsatz der Brustmuskulatur
- normaler Griff (Schulterbreite)
  - Stösser
  - vorwiegend für Einsatz der Tricepsmuskeln

### Vorsichtsmassnahme:

Für Anfänger ist es empfehlenswert, die Füsse *auf die Bank* zu stellen, um die Wirbelsäule vor allem im Lendenbereich zu schonen.

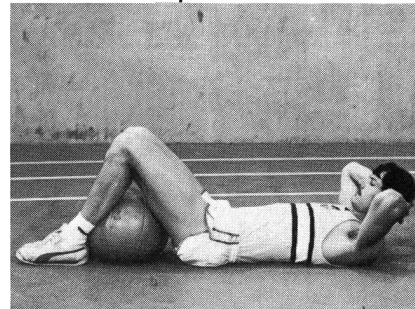
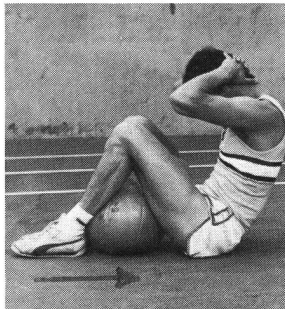


## Bauchmuskel-Übung

Die Übung hat den Vorteil, dass der Einsatz der Bauchmuskeln (gerader Bauchmuskel) richtig erfolgen kann und die Kontraktion des Oberschenkelbeugers (ilio-psoas) vermindert wird.

*Bemerkung:*

Es ist darauf zu achten, dass der Bauch eingezogen wird und die Fersen gegen den Ball gedrückt werden (siehe Pfeil)



### Stationer

**Ziel:** Allgemein

**Organisation:**

Anzahl Serien  
Anzahl Wiederholungen  
Gewicht (Anteil)  
Gewicht (Trainingsgewicht)  
Pause zwischen den Sätzen  
2 bis 3 Minuten  
Ausführung:  
(Bewegungen)

## Kniebeugen

Einsatz von:

Quadriceps (Beinstrecker), Gesäßmuskeln, Beinbeuger, Lendenmuskeln

- die Bewegung auf den Fussspitzen beenden, um die Streckmuskeln der Füsse zu beanspruchen
- für die Anfänger kann eine Bank zwischen oder unmittelbar hinter die Beine gestellt werden (Sicherheitsmassnahme)

### Halbe Kniebeuge:

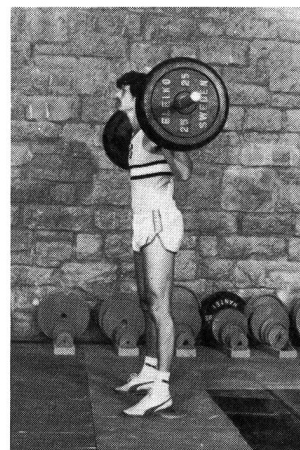
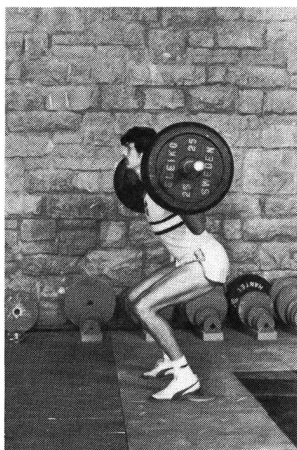
Für den Anfänger ist der Druck auf die Rückenmuskulatur weniger gross.

### Ganze Kniebeuge:

Dient dazu, die Muskulatur besser zu entwickeln (ist aber nur für ausgebildete Athleten vorzusehen).

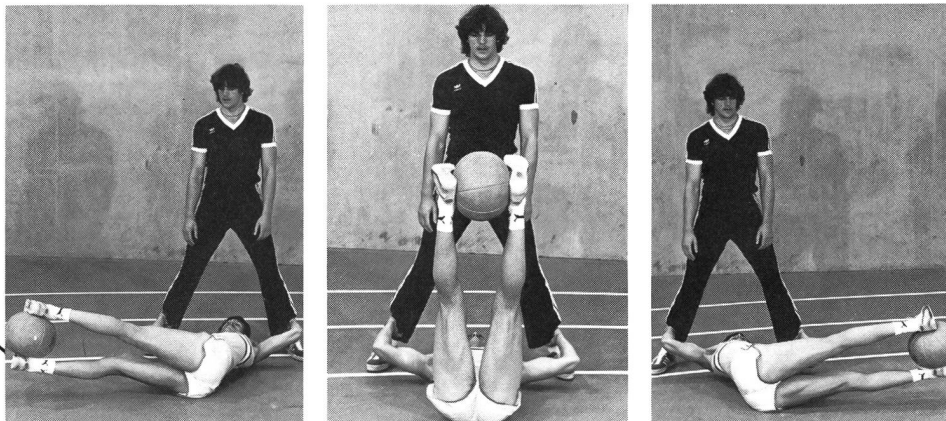
### Vorsichtsmassnahmen:

- angepasste Gewichte
- die Fersen immer aufstützen, erhöhen
- immer einen geraden Rücken halten (Kopf vorwärts hoch)



## Die Drehmuskeln

Diese Übung ist besonders zu empfehlen, weil der Druck auf die Wirbelsäule wegfällt. Am Anfang ist die Übung ohne Ball auszuführen.

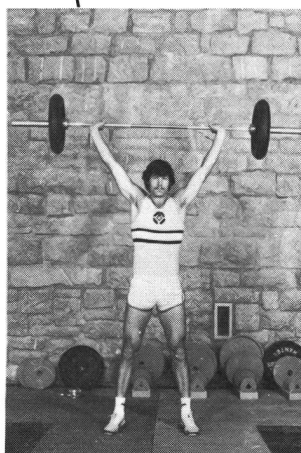
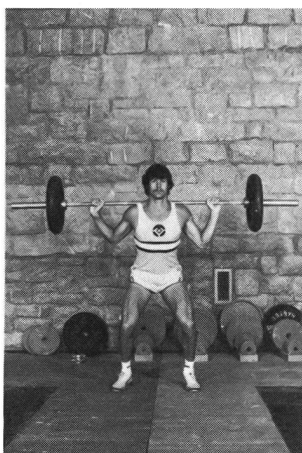


## Training

• Kräftigung

•  
 • Auflagen: 10  
 • (ger): 50 bis 60%  
 • (ste): 70%  
 • in den Serien:

• (statisch  
 • (nicht kontrolliert))



## Nach hinten werfen

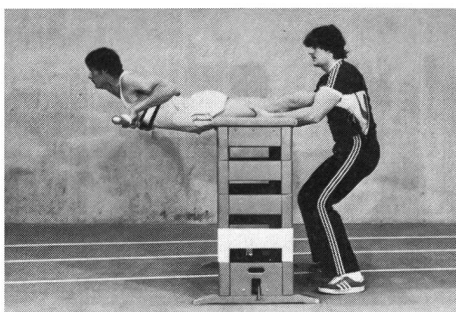
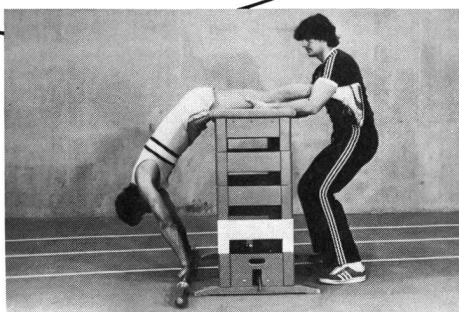
Diese Bewegung, mit einem Impuls von den Beinen her eingeleitet, kann in die Gruppe der Stossbewegungen eingeteilt werden.

*Bemerkung:*

Sie kann auch mit der Stange auf den Schultern ausgeführt werden.

### Vorsichtsmaßnahme:

Beim Training mit schweren Gewichten ist es unbedingt nötig, dass zwei Helfer die Stange beim Niedergehen auf die Schultern bremsen.



## Rücken + «Rudern»

Diese Übung beansprucht die Rückenmuskulatur ebenso wie das ganze «Scharnier» Rumpf/Beine (Gesäßmuskeln, Beinbeuger). Die hinzugefügte Armbewegung («Rudern»), zeigt auf, dass in den zahlreichen Übungen des Krafttrainings für das Stossen auch die Gegenmuskeln (Antagonisten) trainiert werden sollen.

*Bemerkung:*

Bei Übungsbeginn soll auf das Anheben der Hüften geachtet werden, bevor Kopf und Nacken nach oben gezogen werden.