

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 9

Artikel: Kraft und spezifische Vorbereitung

Autor: Parroud, Bernard

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992766>

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: 11.01.2026

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

Kraft und spezifische Vorbereitung

Bernard Perroud / Übersetzung B. Boucherin

Die beiden Programme (Kraft und spezifische Vorbereitung) sind nach einem Studienaufenthalt im russischen Kunstturnerinnen-Mekka, dem ZSKA Moskau, entworfen worden. Unsere Turnerinnen des Elite- und Juniorinnenkaders führen sie gemäss ihrer Trainingsplanung regelmässig durch. Erste Erfolge sind schon nach relativ kurzer Zeit sichtbar geworden.

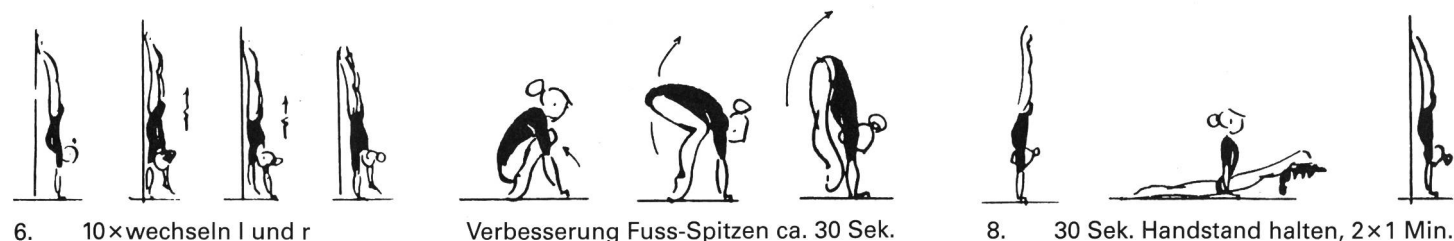
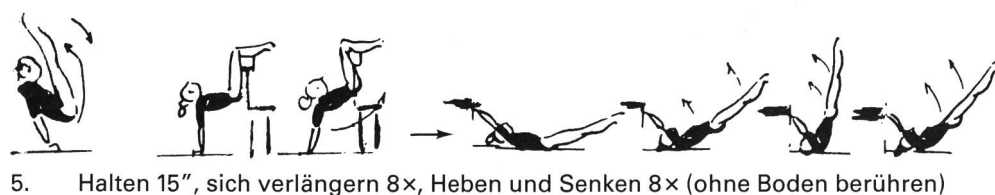
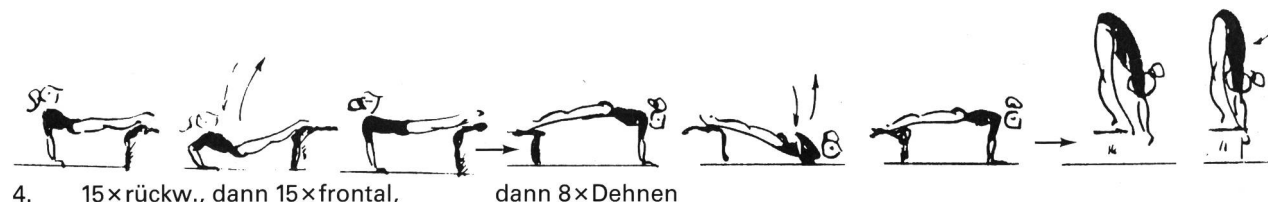
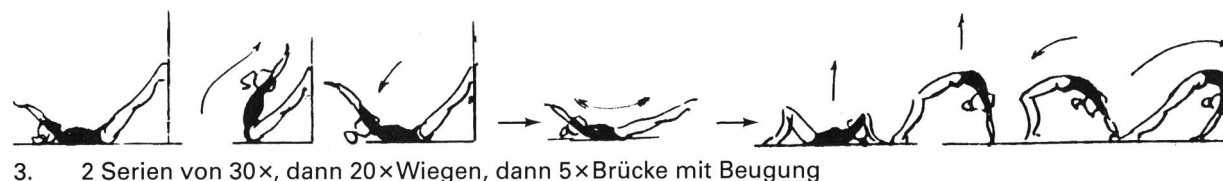
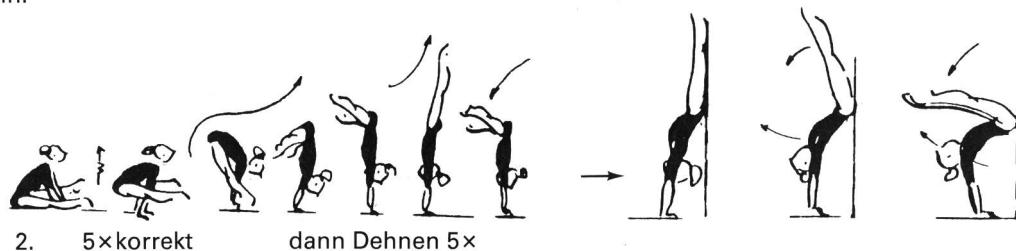
Diese beiden Programme können auch für jüngere Turnerinnen übernommen werden, bedürfen aber der nötigen Anpassung an das entsprechende Leistungsniveau. Die Trainer müssen die technisch korrekte Ausführung instruieren und auch kontrollieren.

Tägliche spezifische Vorbereitung

(an Trainingstagen mit konditionellem Akzent auszuführen)

Dieses Programm wird
2x hintereinander
durchgeführt

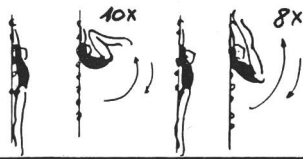
1. Lauf verschieden zwischen 15–20 Min.



8. 30 Sek. Handstand halten, 2x 1 Min.,
l und r 2 Min. Handstand halten
gegen Mauer und dann weglaufen...



Krafttrainings-Programm



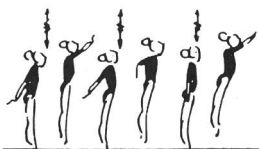
10× gehockt (schnell) 8× gestreckt



10× mit Hilfe

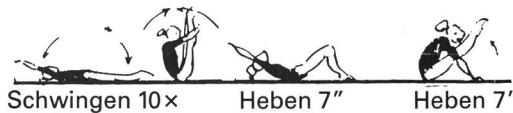


20× rückwärts springen



100× (2. Sprung höher als 1.)

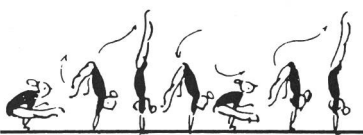
10× schnell



Schwingen 10×

Heben 7''

Heben 7''



8× mit Hilfe oder 3× allein



20× vorwärts springen



10× l+r



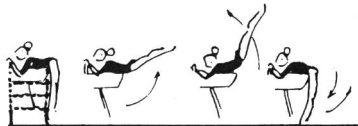
45 Sek. Halten



30×



50× sehr schnell (gerader Rücken)



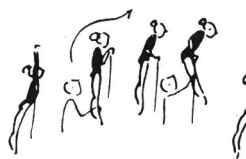
50× auf Pferd oder Kasten



10× langsam



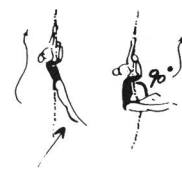
15× l+r



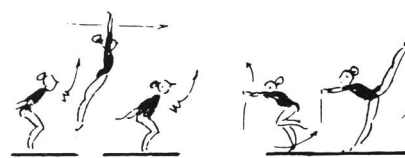
10× mit Hilfe



30× schnell



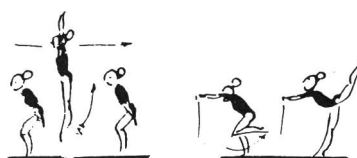
1×15/1×20 Ziehen (langsam zurück)



30× vorwärts



20× l+r



30× rückwärts



20× l+r