

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 3

**Artikel:** Kraft- und Ausdauertraining mit Jugendlichen

**Autor:** Flury, Franz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992557>

### **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**

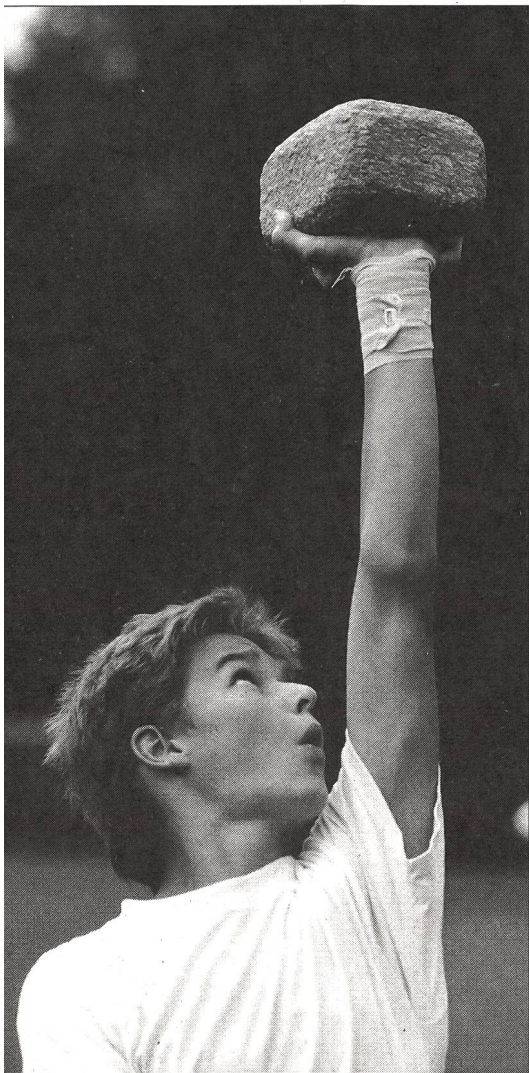
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.04.2026

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



## Nationalturnen

# Kraft- und Ausdauertraining mit Jugendlichen

Franz Flury, J+S-Fachleiter Nationalturnen  
Fotos: Hugo Lörtscher

**Der Artikel zeigt Möglichkeiten auf, mit spielerischen und zielgerichteten Übungen eine Verbesserung von Kraft und Ausdauer zu erreichen.**

**Steinheben:**  
Der Stein ist aus zirka 20 Zentimetern über Boden auf die grösste Höhe zu bringen und wieder zurückzuführen.

Die Schüler sollen das Kraft- und Ausdauertraining freudig erleben und ihren im Wachstum befindlichen Körper nicht schädigen. Ein Kind ist keine Miniaturausgabe eines Spitzensportlers. Darum müssen die ausgewählten Übungen dem jugendlichen Körper angepasst werden.

### Grundsätzliche Fragen:

- Wo ist die Grenze der Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen im Kraft- und Ausdauertraining?
- Was ist zu beachten beim Umgang im Sport mit Kindern und Jugendlichen?
- Was für Übungen dürfen trainiert werden?
- Was darf auf keinen Fall trainiert werden?
- Wie kann man spielerische Formen und Kraft-Ausdauertraining vereinigen, um das gesteckte Ziel ohne Gefahren zu erreichen?

### Die Entwicklungsstufen

- Frühes Schulkindalter (6-10 Jahre)
- Spätes Schulkindalter (10 bis Eintritt der Pubertät, Knaben 11-12 Jahre)

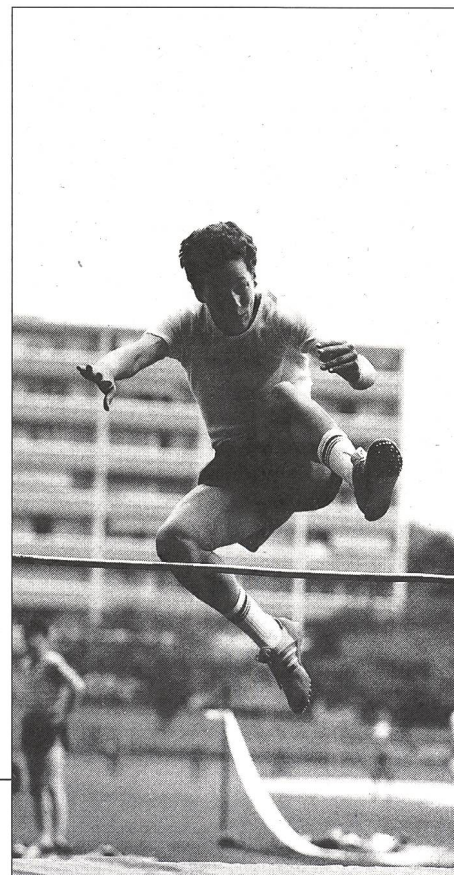
- Erste puberale Phase (Mädchen 11/12 bis 13/14; Jünglinge 12/13 bis 14/15 Jahre)
- Zweite puberale Phase (Mädchen 13/14 bis 17/18; Jünglinge 14/15 bis 18/19 Jahre)
- Erwachsenenalter (Mädchen ab 17/18; Jünglinge 18/19 Jahre)

### Biologische Besonderheiten

Wir verweisen auf die Artikel «Sport im Kindes- und Jugendalter» (Nr. 2, 4, 6, 9/1991 und in dieser Nr.). Bei Kindern und Jugendlichen ist im Vergleich zu Erwachsenen die Gefahr von Belastungsschäden durch sogenannte unphysiologische Belastungsreize (Zug-, Druck- und Scherkräfte) besonders gross. Das bedeutet im einzelnen, dass bei Kindern bis etwa 12/13jährig

- die Knochen erhöht biegsam, aber vermindert zug- und druckfest sind,

- das Sehnen- und Bändergewebe noch nicht ausreichend zugfest ist,
- das Knorpelgewebe und die noch nicht voll verknöcherten Wachstumsfugen starken Druck- und Scherkräften ausgesetzt sind. Untersuchungen zeigen, dass nur etwa 38 Prozent aller Leistungssport treibenden Kinder ohne Beschwerden des passiven Bewegungsapparates (Knochen, Sehnen, Bänder Knorpel) sind! Ganz abgesehen von muskulären Dysbalancen, die sich insbesondere auf die Schwächen der Rücken-, Bauch- und



**Hochweitsprung:**  
Nach geradem Anlauf ist die Latte mit den Beinen zuerst zu überspringen.

Schultermuskulatur und der Antagonisten beziehen, aber auch gravierende Fusschwächen.

- Die aerobe Energiebereitstellung ist ab zirka 8 Jahren günstig.
- Die Koordination ist ab etwa 8–10 Jahren gut entwickelt.
- Der Muskelanteil am Gesamtkörpergewicht steigt an. Zusätzlich wächst die Muskulatur in der Länge.
- Insgesamt haben Kinder (8–12jährige) aufgrund ihres geringen Körpergewichtes bereits relativ viel Kraft.

### Konditionsfaktoren im Nationalturnen

Betrachten wir alle Nationalturnerdisziplinen, so findet man bei:

- **Steinheben** → Kraftausdauer. Der Stein aus der tiefsten Stellung muss zirka 15–20 cm über Boden bis zur totalen Streckung und wieder in die Ausgangsstellung geführt werden.
- **Steinstossen** → Schnellkraft. Der Stein wird aus Anlauf mit einer Hand getragen und gestossen.
- **Hochweitsprung** → Sprungkraft. Der Hochweitsprung ist ein Hochsprung mit geradem Anlauf, bei dem eine gewisse Weite verlangt wird. Der Absprung erfolgt mit einem Bein, wie beim Weitsprung.
- **Lauf** → Schnelligkeit. Je nach Alter wird ein 60-m-, 80-m- oder 100-m-Kurzstreckenlauf verlangt.
- **Weitsprung** → Schnelligkeit und Sprungkraft. Für Lauf und Weitsprung gelten die Regeln wie bei der Leichtathletik.
- **Freiübung (Boden)** → Kraft und Beweglichkeit. Bei einer freigewählten Übung, sind eine bestimmte Anzahl Teile nach einer Einstufungstabelle, je nach Alter und nach Schwierigkeitsgrad auszuführen.
- **Zweikampf Ringen und Schwingen** → Kraft / Beweglichkeit / Schnelligkeit / Ausdauer. Ringen entspricht dem internationalen Freistilringen, nur sind die Regeln und die Bewertung, unserem traditionellen Schwingen angepasst.

**Steinstossen:**  
Das Tragen und Stossen erfolgt nur mit einem Arm.

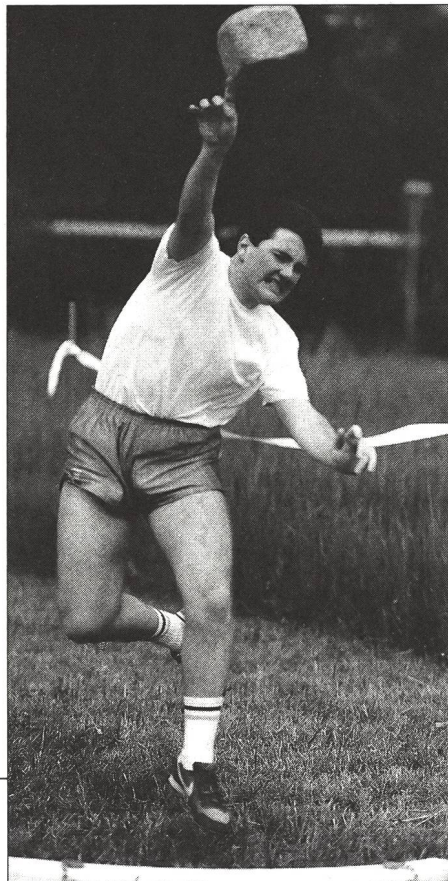


**Lauf: die Schnelligkeitsdisziplin im Nationalturnen.**

Bei dieser Vielfalt von Disziplinen ist es sicher sinnvoll, ein Kraft- und Ausdauertraining so breit als möglich abzustützen, um allen Anforderungen gerecht zu werden.

#### Literatur

Grosser M., Müller H.; POWER STRETCH.  
Kos B., Teply Z., Vorab R.; Gymnastik 1200 Übungen.



## Trainingsbeispiele

### Ausdauertraining

Die beiden Hauptformen sind

- Ausdauserspiele
- Dauerlaufparcours

### Ausdauserspiele

Diese Laufspielformen verlangen ein ständiges, mehr oder weniger regelmässiges Laufen. Um die Trainingswirkung zu erreichen, muss die Spieldauer mehrere Minuten betragen, so zum Beispiel:

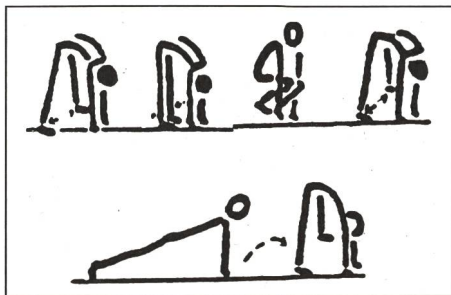
- alle Fangisarten
- Bändelijagd
- Jägerball in verschiedenen Formen
- einfache Orientierungsläufe

### Dauerlaufparcours

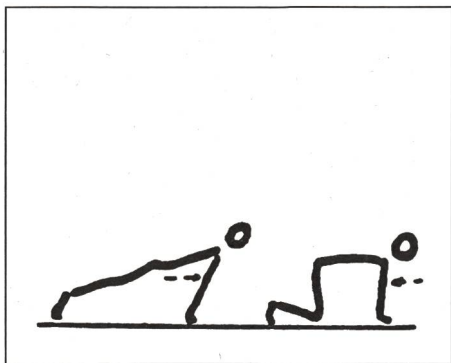
Um eine zielgerichtete Schulung zu erreichen eignen sich vor allem feste Parcours im Freien, Wald, auf dem Turnplatz oder in der Halle. Als Beispiel eine Rundstrecke von 300–400 m gut markiert im Waldgelände: Slalom um Baumstämme, Sträucher. Laufsprünge über Gräben und liegende Baumstämme. Oder auf dem Sportplatz, wobei je nach Platzverhältnissen die Anlagen mit Weichboden, Böschungen, Treppen und Sprunggruben einbezogen werden. In der Halle ist es möglich, einen Parcours mit leicht zu bewältigenden Hindernissen aufzustellen.

## Krafttraining ohne Geräte

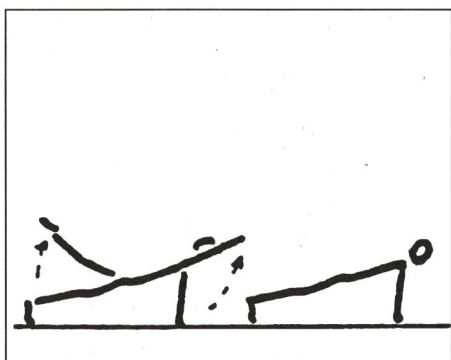
### Arme, Schultergürtel



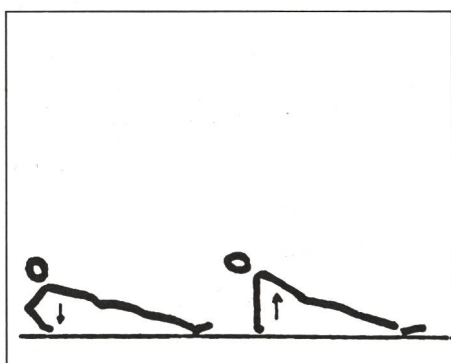
Grundstellung  
Rumpfbeugen vw.  
mit Stütz am Boden:  
- Sprung in den  
Grätschstand und  
zurück  
- Sprung in den  
Hockstand und  
zurück  
- Sprung in den  
Liegestütz und  
zurück



Bankstellung:  
- Heben in den  
Liegestütz vl.  
Hände und Füße  
bleiben fest am  
Boden, Oberkörper  
und Kopf werden  
nach vorne  
geschoben  
- Senken in die  
Bankstellung

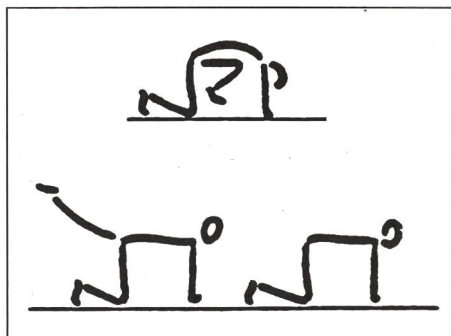


Liegestütz vorlings:  
- Rückspreizen links  
und Heben rechts  
und zurück  
- gegengleich

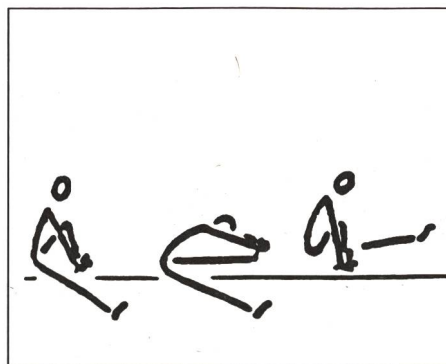


Liegestütz rücklings:  
- Beugen  
- Strecken

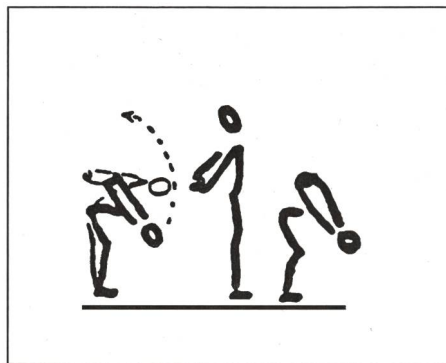
### Rücken



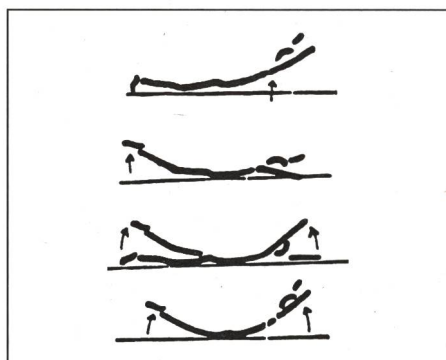
Bankstellung, Kopf  
im Nacken  
- Heben des Rumpfes  
mit Anhocken l.  
Kopf senken  
- Senken des  
Rumpfes mit  
Rückspreizen links,  
Kopf im Nacken  
- Heranziehen l. in  
die Bankstellung  
- alles gegengleich



Grätschsitz, Hände  
stützen auf Boden  
- Anhocken l. und  
Fassen mit beiden  
Händen um die  
Fusssohle  
- Strecken des  
l. Beines mit  
Beugen vw.  
- Griff lösen,  
Aufrichten in  
Ausgangsstellung  
- das gleiche rechts

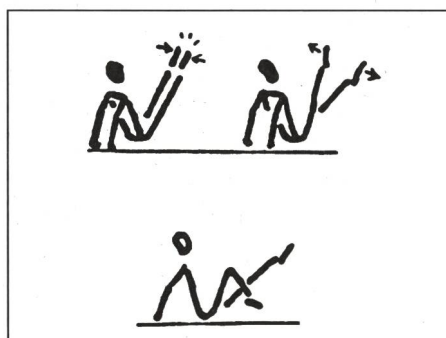


Grundstellung,  
Flechtgriff hinter  
Rücken, Rumpf-  
beugen vw. mit  
gebeugten Knien  
- entspanntes Rück-  
federn des Ober-  
körpers  
- betontes Aufrich-  
ten in die Grund-  
stellung (Hände  
bleiben im Flecht-  
griff)  
- Beugen in die Aus-  
gangsstellung

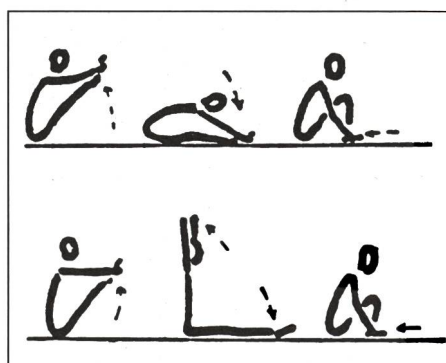


Bauchlage, Schräg-  
hochhalte,  
Handflächen auf  
dem Boden:  
- Heben  
des Rumpfes  
- Heben und Senken  
beider Beine  
- Heben des  
l. Beines und  
des r. Armes,  
gegengleich  
- Heben des Rump-  
fes und Beine zu-  
gleich

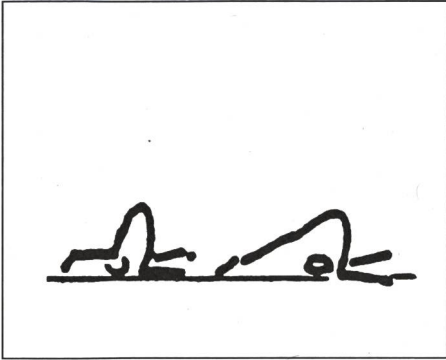
### Bauch



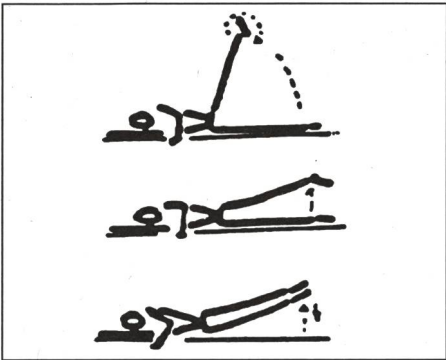
Schwebesitz mit  
Stütz hinter dem  
Körper:  
- Mehrmaliges  
Grätschen -  
abwechselnd  
Scheren l. über r.  
- abwechselndes  
Beugen und  
Strecken l. und r.  
(Radfahren)



Hocksitz, die Hände  
fassen von aussen:  
- Strecken nach  
schräg oben  
- Rumpfbeugen vw.  
und Beine auf den  
Boden legen  
- Aufrichten mit An-  
hocken der Beine  
- Beine nach schräg  
oben strecken  
- Beine senken,  
Arm heben zur  
Hochhalte  
- Anh., Füße fassen

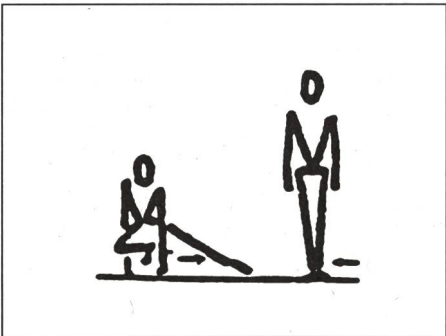


Nackenstand, Füße berühren hinter dem Kopf den Boden:  
 - Knie an die Brust ziehen - Beine strecken

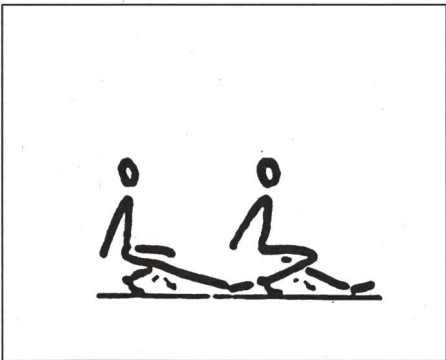


Seitenlage r., rechter Arm in Hochhalte, l. Arm vor der Brust abgestützt  
 - Seitspreizen l. Trichterkreisen, Senken  
 - Vor und Rückschwingen l.  
 - Heben beider Beine - gegengleich

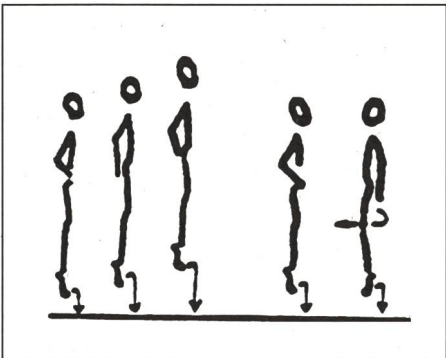
**Beckengürtel, Beine**



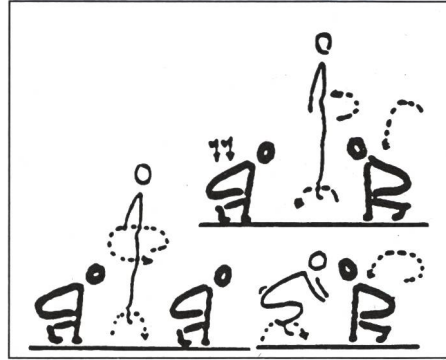
Grundstellung  
 - Senken in den Hockstand r. mit Seitstellen l.  
 - Aufrichten in Grundstellung  
 - gegengleich



Hockstand l. und Vorstellen r.  
 - Wechselhüpfen, Kniebeugen r. Vorstellen l.  
 - Wechselhüpfen sw. (Kosakentanz)



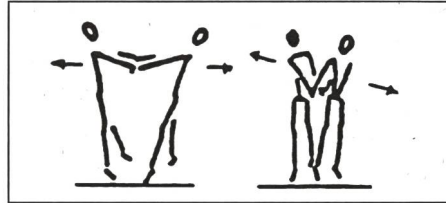
Grundstellung  
 - Schlussprünge (geringe Höhe)  
 - Steigern  
 - Schlussprünge nach jedem dritten Sprung eine Drehung  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  und  $\frac{1}{4}$  l. oder r.



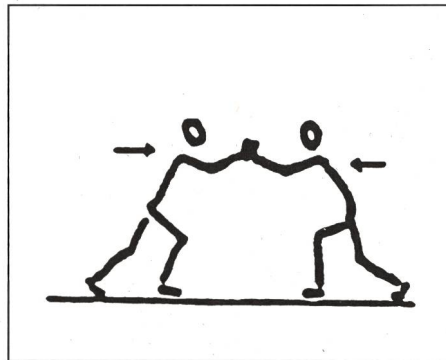
Hockstand  
 - Federn im Hockstand  
 - Schlussprung mit  $\frac{1}{2}$ -Drehung l.  
 - das gleiche mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung l.  
 - das gleiche in der Hockstellung  
 - alles gegengleich

**Nach den allgemeinen Kraft- und Ausdauerübungen, noch einige Übungen für den Zweikampf als Partnerübungen:**

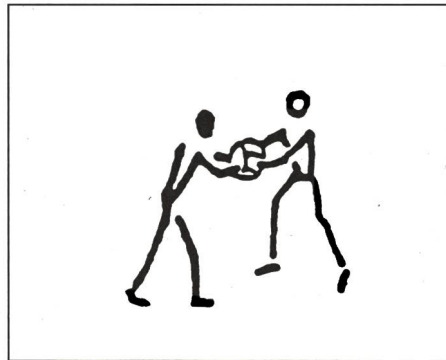
**Zieh- und Stosskämpfe**  
 ( über eine Linie, aus einem Feld)



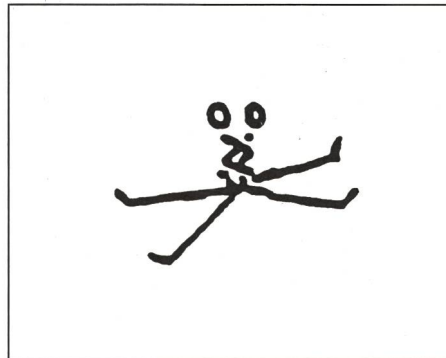
An beiden Händen ziehen, zu- oder abgewandt



Stossen mit gefassten Händen



Kampf um einen gefassten Medizinball



Aus Grätschsitz den Partner in Bauchlage zwingen. Der Leiter beachte folgendes:  
 - immer klare Anweisungen oder Regeln geben  
 - durch geeignete Partnerzuteilung jedem die Chance zum Erfolg geben, damit auch die Unfallgefahr vermindert wird. ■