

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 11

Rubrik: Konditions- und Krafttraining im Freien

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

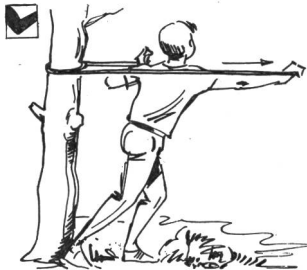
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Konditions- und Krafttraining im Freien

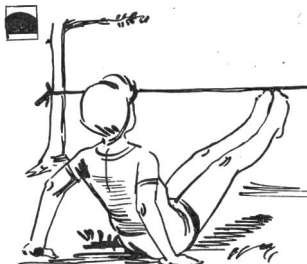
Friedhelm Kreiss

Neben dem Ausdauertraining gehört der Kraftschulung ein fester Platz im Übungsangebot des Breitensports. Der Erwerb einer allgemeinen körperlichen Fitness und die Erhaltung derselben ziehen sich durch das ganze Jahresprogramm; auch in der Sommerzeit, in der die sportliche Aktivität sich im Freien abspielt. Die hier vorgestellten Übungen zeigen auf, wie man im Freien ohne Aufwand an Geräten ein solches Programm abwickeln kann. Im Freien heisst hier auf dem Sportplatz, Campingplatz, Schulhof, im Zeltlager, o. a. Alle Übungen lassen sich in der dargestellten Reihenfolge im Sinne des Circuit-Trainings durchüben oder nach dem Prinzip des Fahrtspiels zwischen einzelne Laufstrecken einlegen.

Als Circuit-Training staffelt sich die Belastung je nach dem Leistungsvermögen der Teilnehmer: 15 Sek. Ueben 45 Sek. Pause / 30 Sek. Ueben — 45 Sek. Pause / 30 Sek. Ueben — 30 Sek. Pause.



1. Einen zerschnittenen Fahrradschlauch um einen Baum schlingen. Mit dem Rücken zum Baum stehen und die Arme gegen den Widerstand des Schlauches strecken. Mit beiden Armen im Wechsel oder gleichzeitig üben. Belastung: Armmuskulatur.



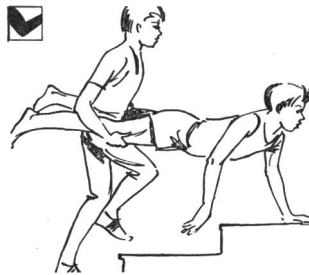
2. Im Sitz, evtl. stützen die Arme auf, die gestreckten Beine zu einer Schnur, einem Ast o. ä. in ca. 60 cm Höhe heben. Belastung: Bauchmuskulatur.



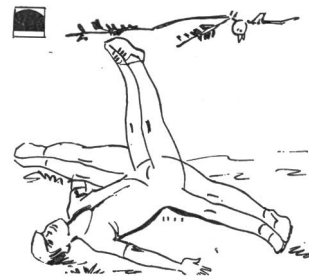
3. Laufen durch tiefen und weichen Sand, die Knie hochreissen. Das gleiche ist im knietiefen Wasser möglich. Belastung: Beinmuskulatur.



4. Mit Beinen und Unterkörper auf eine Bank legen, ein Partner fixiert die Füße. Um den Nacken ist ein Fahrradschlauch geschlungen, der am Fuss der Bank befestigt wird. Oberkörper aufrichten gegen Widerstand des Schlauches. Belastung: Rückenmuskulatur.



5. Schubkarrenfahren eine Treppe oder die Tribünenstufen im Stadion hinauf. Der Partner umfasst die Oberschenkel. Belastung: Armmuskulatur.



6. Auf den Rücken legen, die Beine gestreckt hochhalten, so dass die Füße einen Zweig oder angebundenen Schuh berühren: Scheibenwischen — die Füße berühren abwechselnd den Boden links — den Zweig — den Boden rechts und umgekehrt im Halbkreis. Belastung: Bauch- und Rumpfmuskulatur.



7. Abwechselnd mit dem rechten und linken Bein auf eine Bank zum Zehenstand hochsteigen — oder — Beinstrecken aus dem Hockstand auf einem Bein. Belastung: Beinmuskulatur.



8. Mit dem Bauch auf eine Bank legen, die Beine sind frei: Die Beine schwingen rückwärts hoch, bis die Füße eine Schnur oder die Hand des Partners in der Höhe der Rückenlehne berühren. Belastung: Rückenmuskulatur.



9. Slalomlauf um möglichst viele Bäume, Büsche, Bälle oder Spielfähnchen herum. Übungsziel: Geschicklichkeit.

Aus: Der Übungsleiter. Arbeitshilfen für Übungsleiter in den Mitgliedsverbänden des Deutschen Sportbundes.