

# Mitteilungen

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

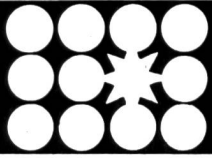
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://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 weitausgehende Bewegungen, ohne Impulsgebung

*Organisation:*

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

*Geräte:*

Kugelhantel, Reckstange

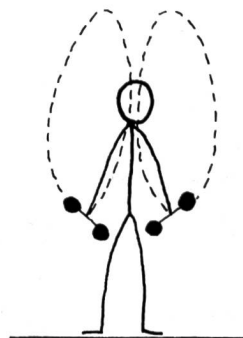
*Dauer:*

Zirka 45 Minuten

### Übungen

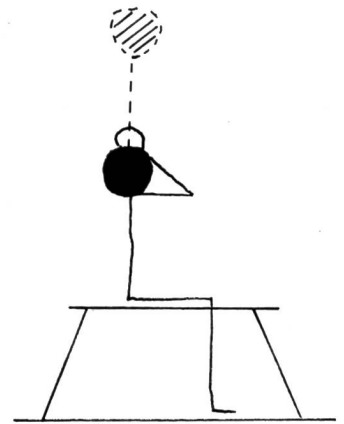
#### I. Arme/Schultergürtel

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

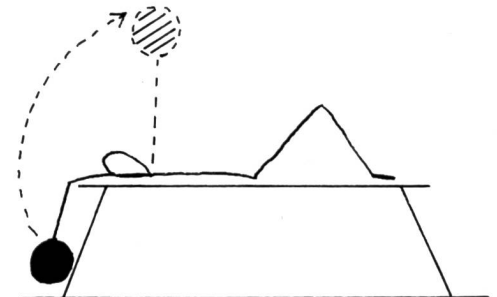


- do: Armkreisen rw.

- 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

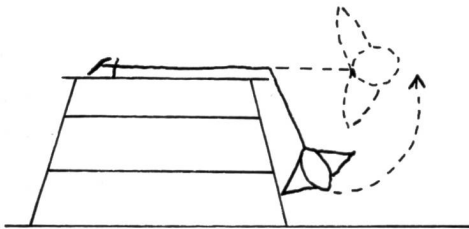
##### a) Bauch

- 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

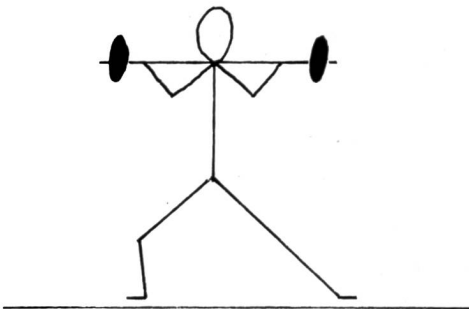
### b) Rücken

- 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)



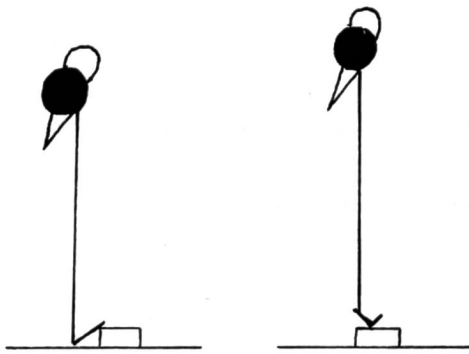
- Bauchlage auf Schwedenkasten, Gürtellinie bündig mit Kantenkante, Beine fixiert, Oberkörper abgewinkelt, Arme in Nackenhalte: Oberkörper anheben/anhalten/senken
- Stand, Arme in Tiefhalte mit Reckstange vor dem Körper: mit rundem Rücken Rumpfbiegen v.w./Aufrichten (Reckstange den Beinen entlang)

### III. Beine



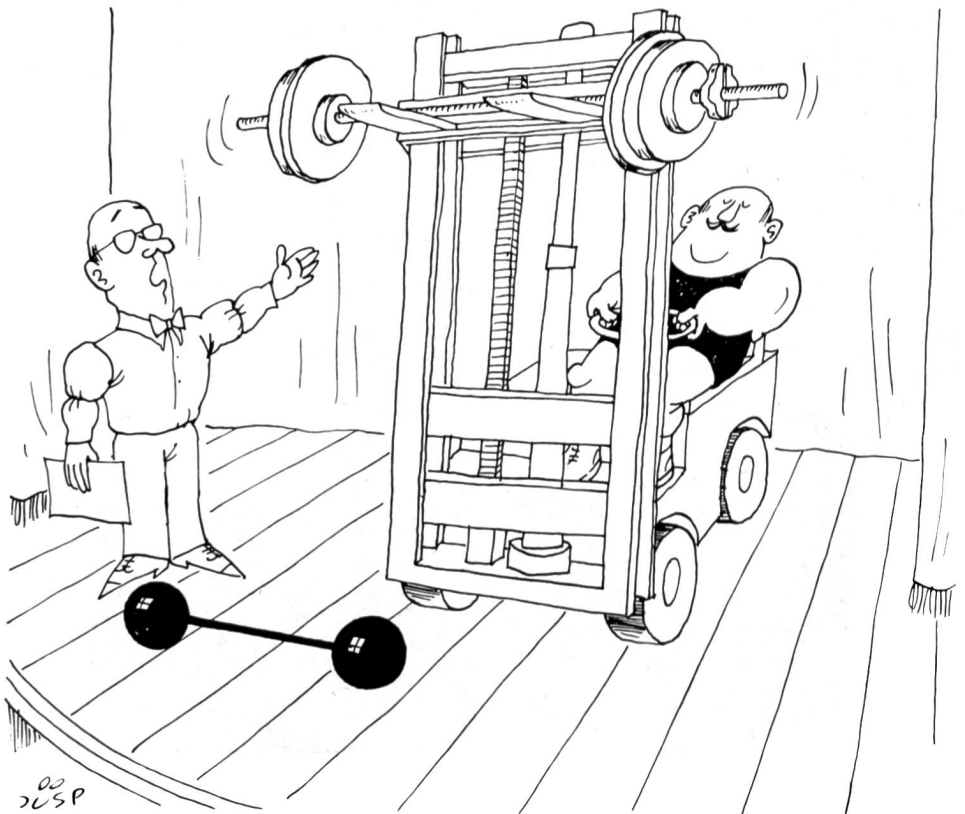
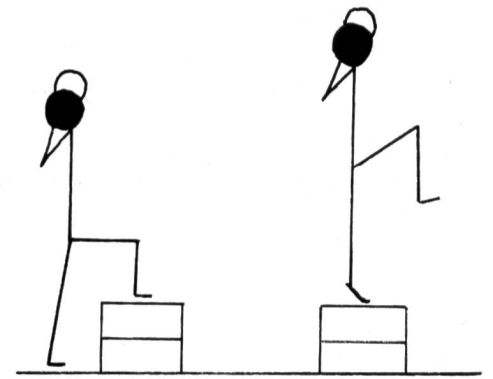
- Grätschstellung, Reckstange auf den Schultern: Gewichtsverlagerung nach rechts und links mit Absitzen auf der Ferse (Fersen leicht erhöht)

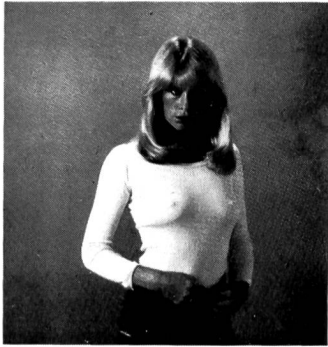
- Stand, Reckstange auf den Schultern: Hopserrhüpfen an Ort mit Knieanheben, Oberkörper bleibt aufrecht



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

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





# T'Shirts ☆☆☆☆☆ usa-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 ausgebaut- 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 Wiriehorn

für Gruppen, Vereine und Klubs

Zimmer 1 bis 5 Betten, zirka 50 Personen  
mit Pension, nahe 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.-

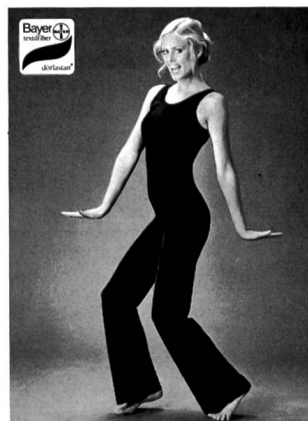
(inkl. Nachtessen, Unterkunft und Mittagessen)

Auskunft und Anmeldung:

Skandinavisches Rhythmik-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