

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 17 (1960)

**Heft:** [2]

**Rubrik:** Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel

### **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:** 16.03.2025

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

# Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel

Armin Scheurer, dipl. Sportlehrer ETS, Magglingen (1. Teil)

Uns allen ist bekannt, dass jede Sportart mehr oder weniger Kraft braucht und mit ihr auch leistungsfähige, trainierte Muskeln. Weiter wissen wir, dass Kraftgefühl steigert das körperliche Wohlbefinden und das zu guten Leistungen unentbehrliche Selbstvertrauen. Immer wieder stellen wir fest, dass der technisch richtige Bewegungsablauf meist erst bei gesteigerten Leistungsanforderungen Schwierigkeiten bereitet. Meist fehlt es nicht an der Technik an sich, sondern vielmehr an der Kraft. Wir müssen deshalb versuchen, die Kraft auf die eine oder andere Art zu schulen und zu entwickeln.

Mit den nachfolgenden Uebungen möchten wir vor allem den VU-Leitern einige Tips mit auf den Weg geben, welche die gesunde körperliche Ausbildung ihrer Schüler zu fördern in der Lage sind. Dabei sei jedoch nicht gesagt, dass nicht auch andere Kreise von dieser Kraftschule Nutzen ziehen können. Ich denke dabei an die Leichtathleten, Fussballer, Skifahrer, Schwimmer, Boxer u. a. m.

Schon seit Jahren stellen wir in allen Kursen an unserer Schule fest, dass es unseren Jünglingen an den natürlichen Körperkräften fehlt. Darin liegt auch der Hauptgrund, weshalb die Leistungen im Laufen, Springen und Werfen im Durchschnitt schwach sind. Hinzu kommt, dass durch die Entwicklung der Technik und Automation im täglichen Leben unsere natürlichen Körperkräfte mehr und mehr verkümmern.

Nie recht verstanden wurde die Abschaffung der Kugelhantel im Vorunterricht. Damit verloren wir ein vortreffliches Gerät für das eigentliche Krafttraining. Die Kugelhantel war und wird stets ein kraftförderndes Gerät für alle Jünglinge im VU-Alter wie auch für Aktive sämtlicher Sportarten bleiben.

Als weiteres Gerät in unserem Programm der Kraftschule für die Jugend möchten wir einen bekannten und treuen Freund der Velobesitzer vorstellen, den Veloschlauch. Der Veloschlauch, ein einfaches und von jedermann zu erstehendes Gerät zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

Wir sind uns bewusst, dass für spezielle Uebungen wie Werfen und Stossen usw. der Krafteinsatz mit dem Veloschlauch gerade gegenteilig ist. Das beeinträchtigt jedoch die Stärkung der Bänder und Muskeln durch die nachstehenden Uebungen in keiner Weise. Wir wollen uns in erster Linie allgemeine Körperkraft aneignen; die spezielle Wurf- und Stosskraft erwerben wir uns mit den dafür besonders geeigneten Geräten. Grosse Bedeutung, besonders bei den Jugendlichen, müssen wir immer wieder der Atmung beimessen. Wenn das Krafttraining mit einer gesunden Entwicklung der innern Organe (Herz, Lunge), die vor allem durch eine gute, tiefgehende Atmung erfolgt, einhergeht, darf von einer natürlichen Gesamtentwicklung gesprochen werden.

Wie atmen: Vor und beim Krafteinsatz atmen wir ein, beim Entspannen aus.

## Wie wird mit der Kugelhantel und dem Veloschlauch gearbeitet?

Es liegt an Euch, liebe Leiter, die von uns aufgetischte Kost richtig zu verdauen. In gut dosierten Portionen muss die Kost an den Mann gebracht werden. Die

aufgezeichneten Uebungen sollen nicht alle an einem Abend durchgenommen werden, nein, wir wollen versuchen, mit 6—7 Uebungen pro Gerät den ganzen Körper zu erfassen. Aehnlich wie im Intervalltraining beim Lauf liegt auch hier das Geheimnis des Erfolges in der Wiederholung. Nur durch ständiges Wiederholen, später mit grösseren Gewichten, kann eine Zunahme der Muskelkraft erreicht werden. Die gewählte Uebung soll bis zu zehnmal ausgeführt werden. Nach einer Erholungspause, die den Kräften der Schüler angepasst werden muss, wiederholen wir die Uebung, so dass wir sie bis zu zwanzigmal ausgeführt haben.

Das gute am Veloschlauch ist der Umstand, dass er je nach Kraftverhältnissen kürzer oder länger gefasst werden kann. Damit ist auch die Möglichkeit gegeben, mit dem Veloschlauch mit jeder Altersstufe, ob männlich oder weiblich, zu arbeiten. Die Muskelstarken können für gewisse Uebungen zwei oder mehr Schläuche verwenden.

Hier eine Uebungsauswahl, von jedem Gerät eine Gruppe:

1. Abend: Veloschlauchübungen 1, 3, 6, 11, 16, 27, 31.

2. Abend: Kugelhantelübungen 1, 6, 5, 10, 13, 15, 20.

Ich empfehle Euch, am ersten Abend mit dem Veloschlauch 7 Uebungen durchzunehmen und am zweiten eine gleiche Anzahl Uebungen mit der Kugelhantel. Führen wir jede der 7 Uebungen zehnmal aus, wiederholen alles noch einmal, ergibt das die stattliche Zahl von 140 Einsätzen. Für den Anfang eine recht ansehnliche Ziffer.

Abschliessend möchte ich nochmals betonen: bei der Zusammenstellung der aufgezeichneten Uebungen handelt es sich nicht um eine zweckgerichtete Kraftschule für eine bestimmte Sportart; es sollen vielmehr Anregungen für den Unterricht in der allgemeinen Kraftentwicklung sein.

Erklärung: Beim Bildertext finden sich meistens die Buchstaben a, b oder c. Diese geben jeweils die Hand- oder Armstellung der betreffenden Uebung an. Viele Uebungen können nämlich mit zwei oder drei Hand- oder Armstellungen ausgeführt werden. Mit den verschiedenen Ausgangsstellungen werden auch immer wieder andere Muskelgruppen angesprochen.

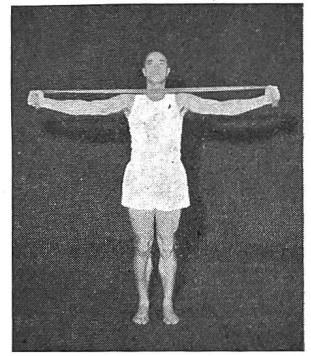
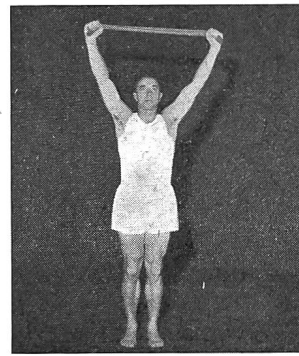
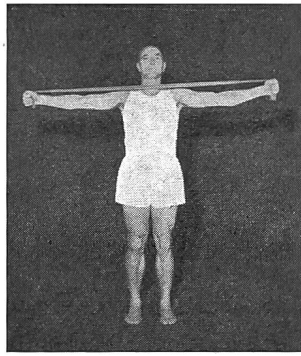
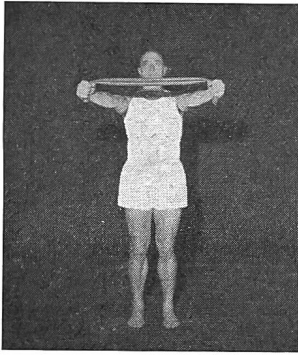
Die Gruppen sind wie folgt aufgeteilt:

Ausgangsstellung a Handrücken nach aussen oder nach vorn

Ausgangsstellung b Handrücken nach innen oder nach hinten

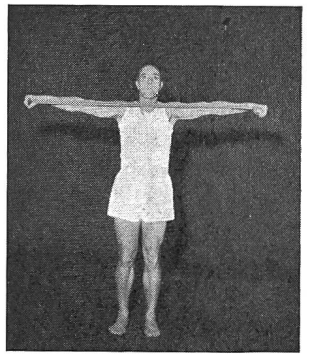
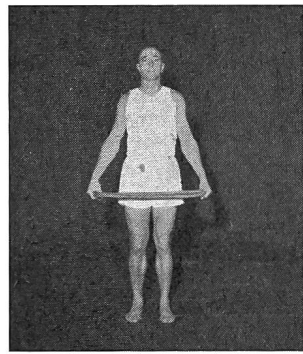
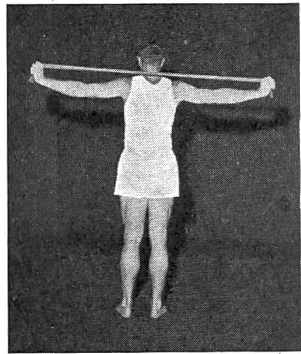
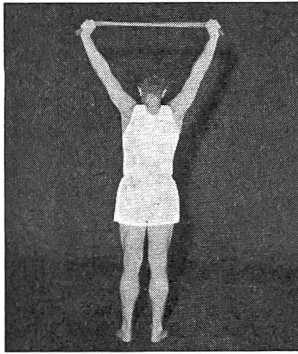
Ausgangsstellung c hier kann die Ausgangsstellung a oder b sein, nur dass die Hand in der Uebungsausführung eine halbe Drehung ausführt. (Siehe Uebungen 7, 10, 12 usw. im Bilde.)

Für eine gute und gesamte Ausbildung der Schulter- und Armmuskeln sollen immer alle drei Gruppen berücksichtigt werden, besonders aber Uebungen der Gruppe c. Ich nenne die letzteren Drehkraftübungen. Sie scheinen mir zur Verhütung von Verletzungen beim Werfen und Stossen, die immer wieder an Ellenbogen und Schultern auftreten, unerlässlich zu sein.



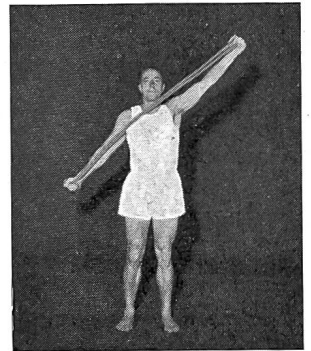
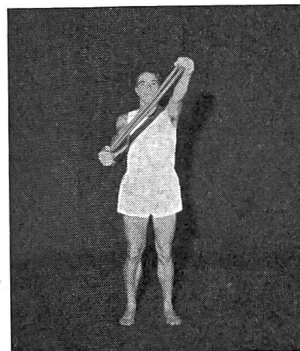
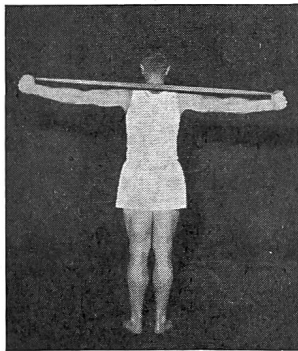
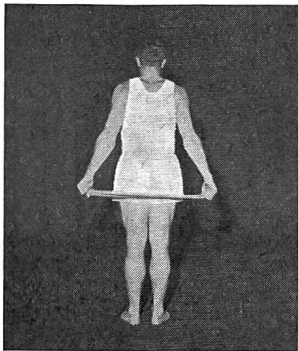
**1. Übung:**  
Arme in Vorhalte, Schlauch doppelt gefasst,  
Ziehen in die Seithalte. a, b und c.

**2. Übung:**  
Arme in Hochhalte: Ziehen in die Seithalte,  
Schlauch vor die Brust. a, b und c.



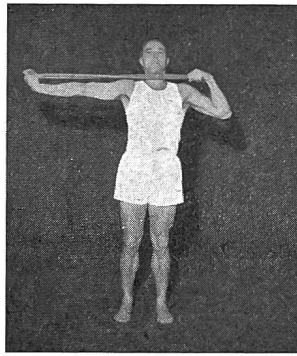
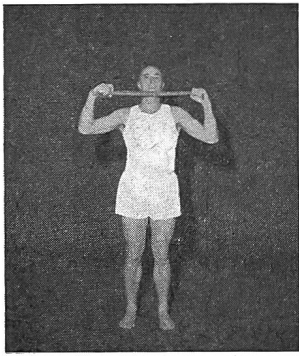
**3. Übung:**  
Gleiche Übung wie 2.,  
aber Ziehen des Schlauches hinter den Kopf.  
a, b und c.

**4. Übung:**  
Armheben in die Seithalte.  
a, b und c.

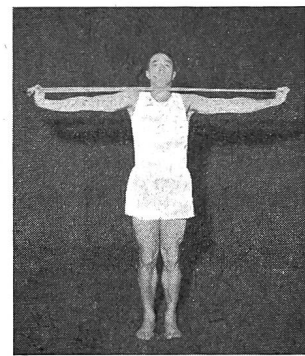
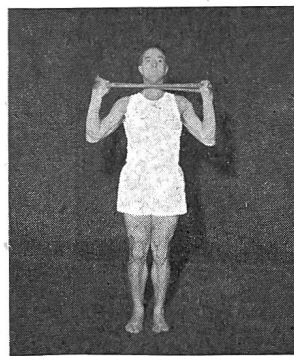


**5. Übung:**  
Wie 4., aber im Rücken.  
a, b und c.

**6. Übung**  
Arme in Vorhalte,  
Schlauch diagonal vor dem Körper. Ausziehen  
bis zur Streckung der Arme. a, b und c.

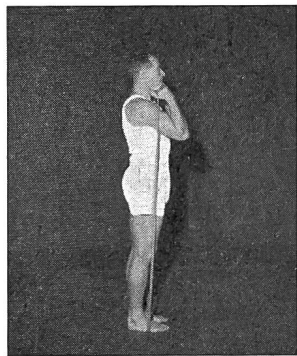
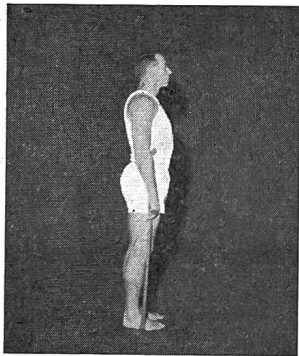


7. Uebung:  
Arme in Schlaghalte: Strecken des l. und r. Armes  
abwechslungsweise. a, b und c.

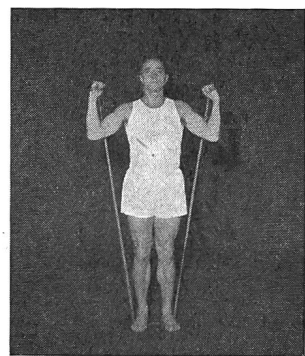
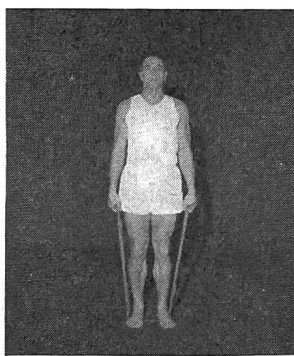


8. Uebung:  
Wie 7.,  
aber Strecken der Arme gleichzeitig. a, b und c.

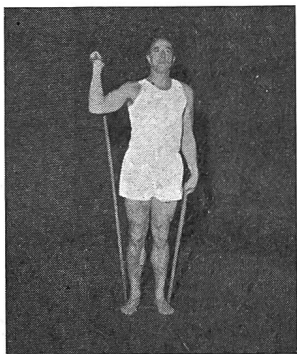
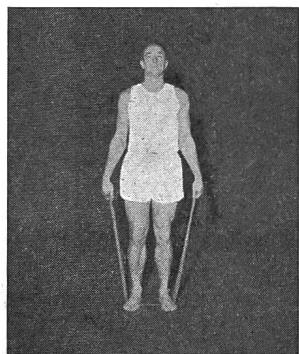
9. Uebung:  
Wie 7. und 8., aber Schlauch im Rücken.  
a, b und c.



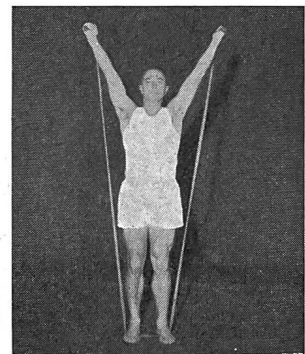
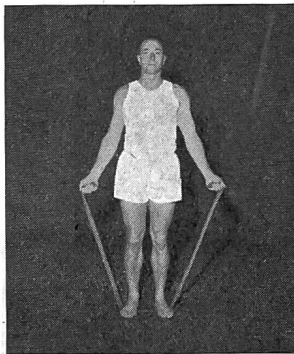
10. Uebung:  
Grundstellung auf dem Schlauch, Hände fassen  
je ein Ende des Schlauches: Heben der Unterarme  
in die Beugehalte. a, b und c.



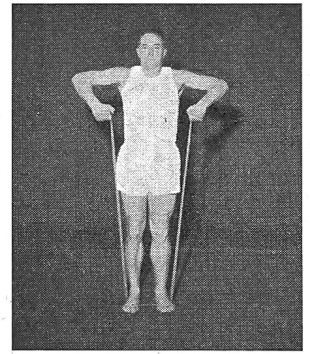
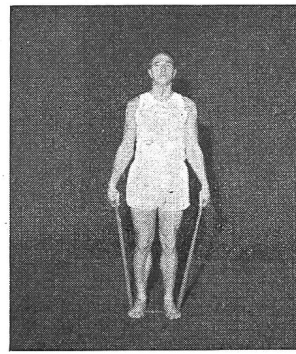
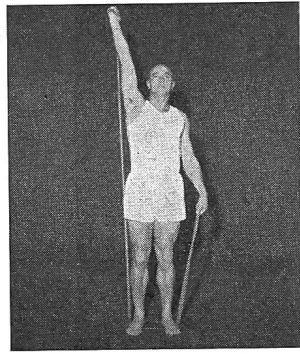
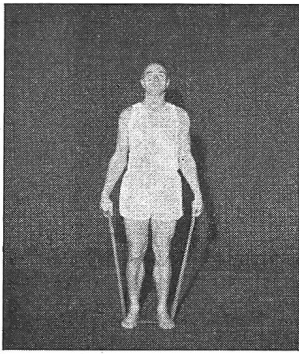
11. Uebung:  
Grundstellung auf dem Schlauch:  
Heben der Arme in die Seitbeugehalte.  
a, b und c.



12. Uebung:  
10. und 11. Uebung,  
links und rechts abwechslungsweise.  
a, b und c.

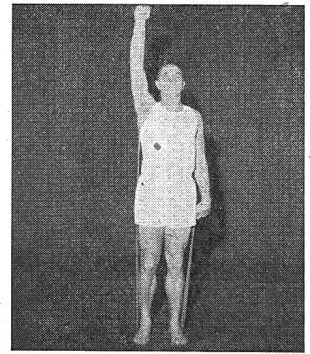
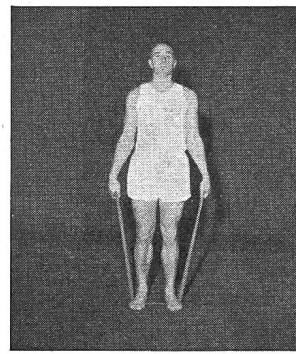
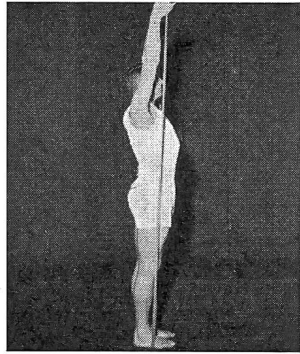
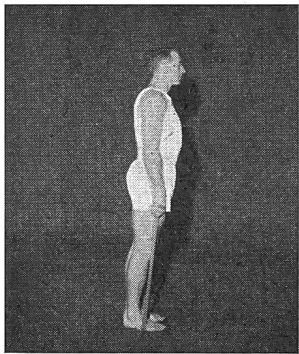


13. Uebung:  
Grundstellung auf dem Schlauch:  
Heben der gestreckten Arme sw. in die Hochhalte.  
a, b und c.



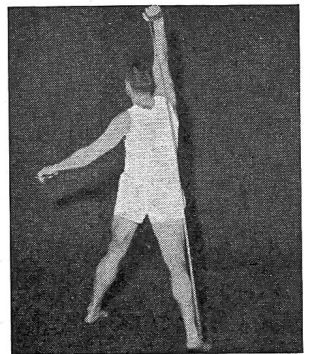
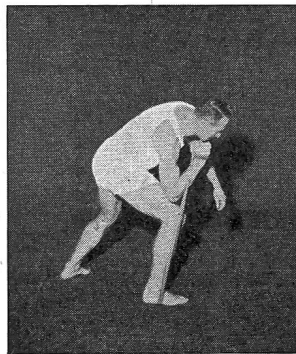
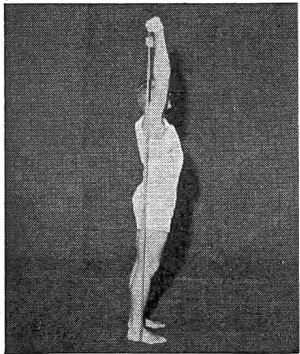
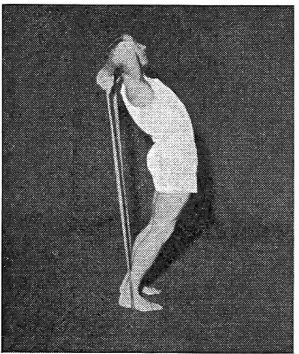
14. Übung:  
Wie 13., aber Heben der Arme  
abwechslungsweise. a, b.

15. Übung:  
Heben der Hände unter die Armhöhe,  
auch l. und r. abwechslungsweise.



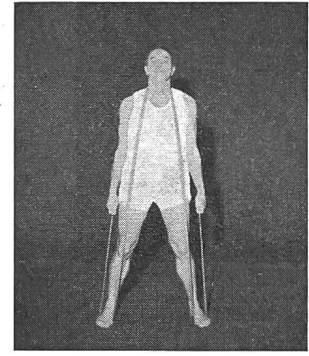
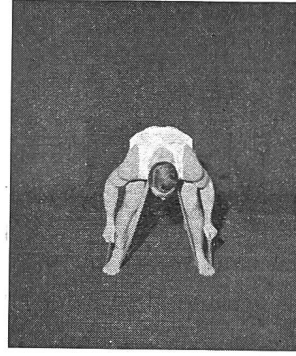
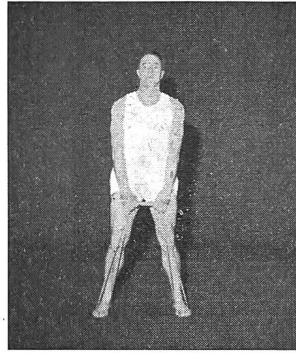
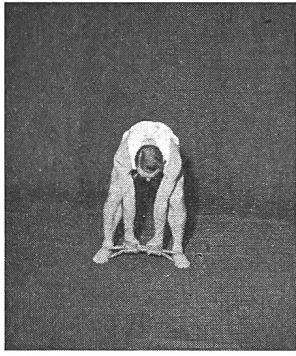
16. Übung:  
Grundstellung auf dem Schlauch:  
Heben der Arme vwh. a, b.

17. Übung:  
Wie 16., aber l. und r. abwechslungsweise.  
a, b.



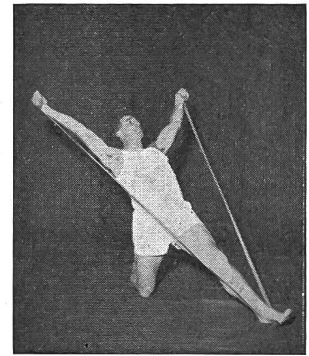
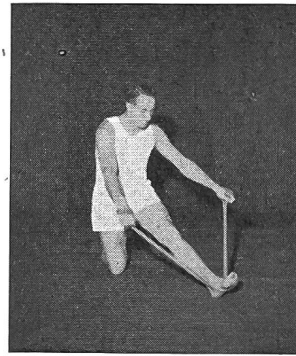
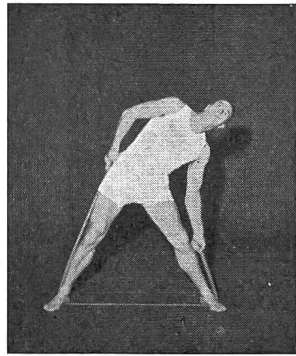
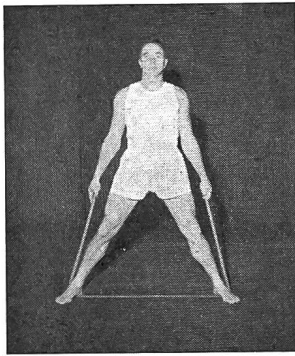
18. Übung:  
Grundstellung (Hohlkreuz) auf dem Schlauch,  
Hände hinter der Schulter: Strecken des Körpers  
und der Arme in die Hochhalte. a, b.

19. Übung:  
Ausgangsstellung zum Kugelstossen, r. Bein auf  
dem Schlauch, beide Enden in der r. Hand: Strecken  
der Beine und des Körpers in die Abstoßstellung.



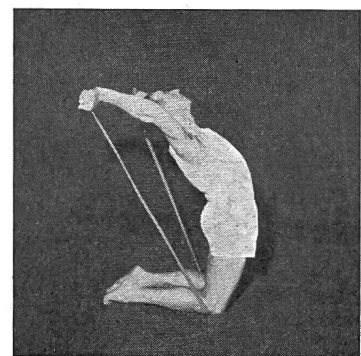
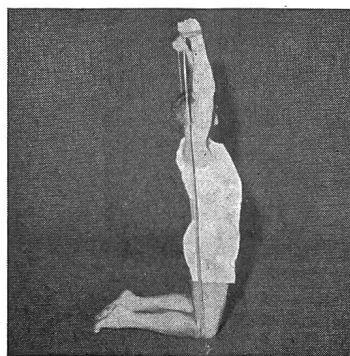
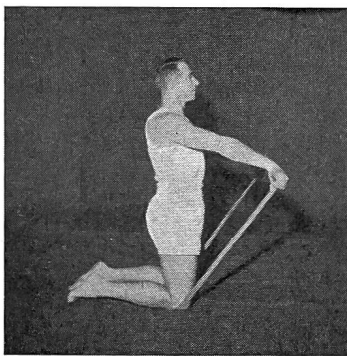
20. Uebung:  
Kauerstellung auf dem Schlauch,  
Fassen des Schlauches zwischen den Füßen,  
Strecken des Körpers (auch mit 2 Schläuchen).

21. Uebung:  
Kauerstellung auf dem über den Nacken  
gehobenen Schlauch: Körper aufrichten und  
durchstrecken (auch mit 2 Schläuchen).

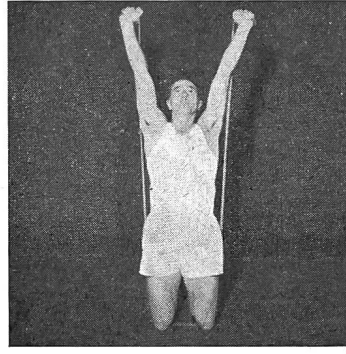
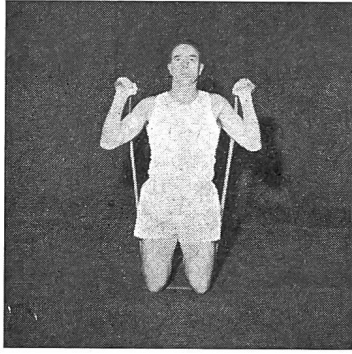


22. Uebung:  
Grätschstellung auf dem Schlauch,  
kurz fassen:  
Rumpfbeugen l. und r. sw.

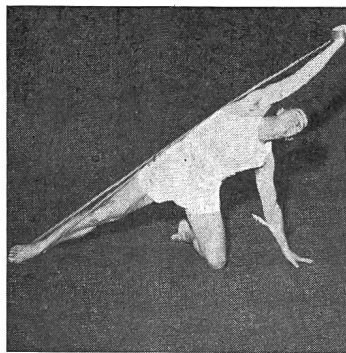
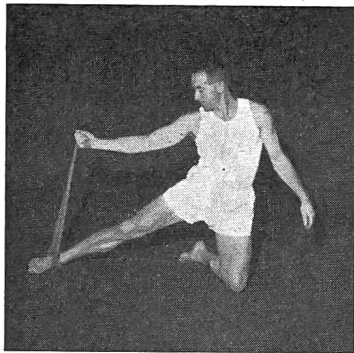
23. Uebung:  
Kniestand r., das l. Bein nach vorn ausgestreckt,  
Schlauch um dessen Fuss: Heben der Arme in die  
Hochhalte, vwh. und swh. a, b und c.



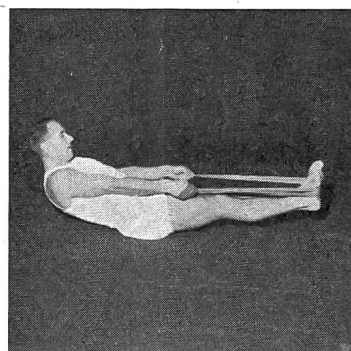
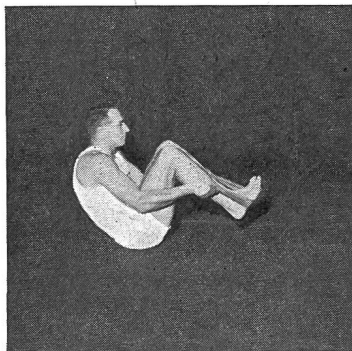
24. Uebung:  
Kniestand auf dem Schlauch:  
Armkreisen vw. und rw.  
a, b und c.



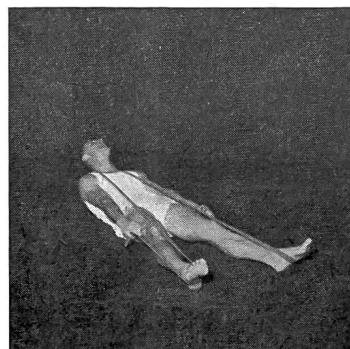
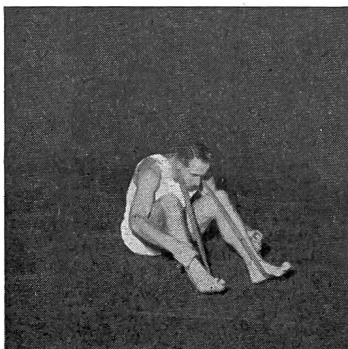
25. Übung:  
Kniestand auf dem Schlauch,  
Arme in Beugehalte:  
Strecken der Arme  
in die Hochhalte.



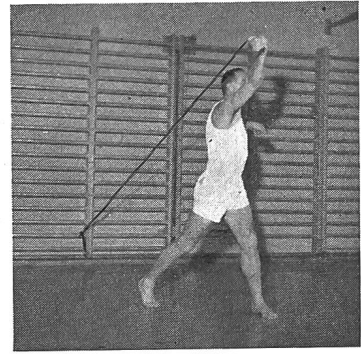
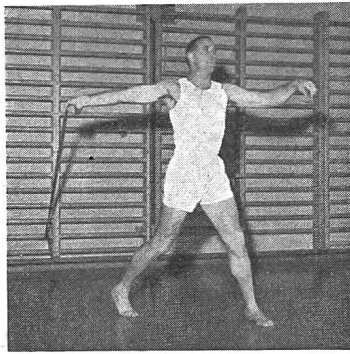
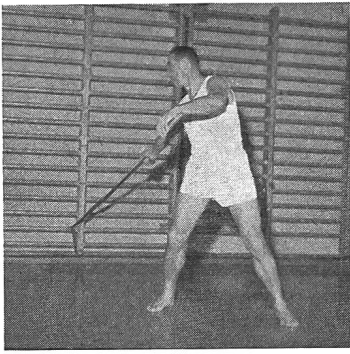
26. Übung:  
Kniestand l.  
Schlauch um den r. Fuss:  
Armheben r.,  
l. Arm stützt auf dem Boden.



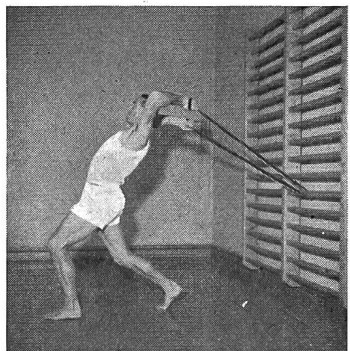
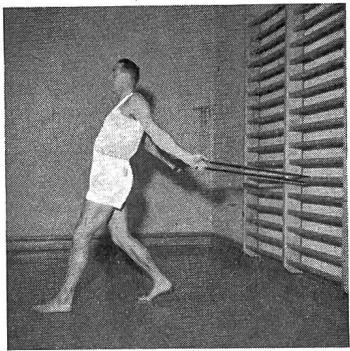
27. Übung:  
Sitz, Knie angezogen,  
Schlauch um die Füße:  
Beine vom Boden abheben,  
Strecken der Beine und  
des Körpers  
(Schlauch doppelt gefasst).



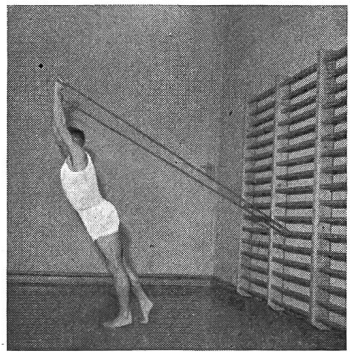
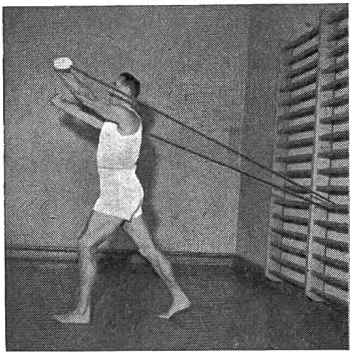
28. Übung:  
Hockgrätschsitz,  
Schlauch um Füße und  
Nacken:  
Strecken des Körpers  
und der Beine  
in die Rückenlage  
in die Rückenlage  
(auch mit 2 Schläuchen).



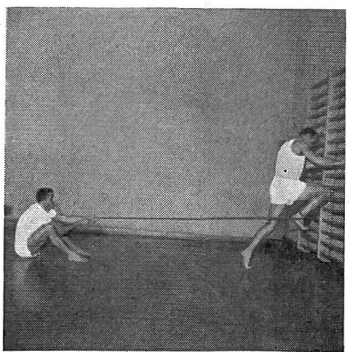
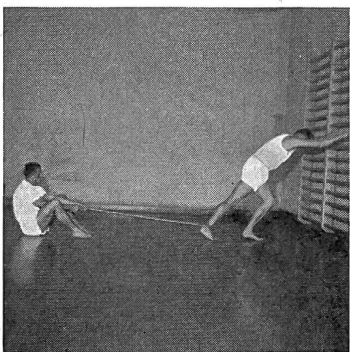
29. Übung:  
Vor der Sprossenwand,  
in Wurfauslage:  
Rumpfdrehschwingen (Diskus).



30. Übung:  
Seitstand rl, Ausfallschritt,  
Schlauch um eine Sprosse  
auf Hüfthöhe,  
Arme in Rückhalte:  
Ziehen durch die Seithalte  
in die Schräg-Hochhalte.  
a, b und c.



31. Übung:  
Seitstand rl., Ausfallschritt,  
Arme in Rückhalte:  
Ziehen in die Hochvorhalte.  
a, b und c.



32. Übung:  
Seitstand vl., Hände fassen,  
Sprosse auf Brusthöhe,  
Schlauch um das hintere Bein,  
Knieheben vw.,  
Strecken des Standbeines.