

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 20 (1963)

Heft: 2

Artikel: Kraftschule an Geräten

Autor: Scheuer, Armin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990862>

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: 31.03.2025

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

Kraftschule an Geräten

Armin Scheurer, dipl. Sportlehrer ETS

Mitarbeiter: Clemente Gilardi, Turn- und Sportlehrer, ETS, Jean-Pierre Cyr, Stud. ETS

Foto: Hugo Lörtscher, ETS

- | | |
|-------------------|------------------|
| I. Ringe | IV. Reck |
| II. Kletterstange | V. Barren |
| III. Klettertau | VI. Sprossenwand |

Zur Abwechslung ist es nicht das Gewicht der Hantel, oder die Spannkraft des Veloschlauches, die überwunden werden soll, nein, diesmal ist es unser eigenes Körpergewicht. Es zeigt sich immer wieder, dass der Jüngling beim Tummeln an verschiedenen Geräten nur mit grosser Mühe sein eigenes Körpergewicht überwinden kann. Der Erfolg hängt auch noch ab von der persönlichen Geschicklichkeit in der Ausführung der betreffenden Übung. Ist das denn nicht eine ebenso gute Willens- wie Kraftschulung, also charakterliche und körperliche Ausbildung, die sich nachher in Beweglichkeit, Ausdauer, Reaktion, Mut und Geschicklichkeit äussert?

Das sind alles sehr wichtige und dringende Faktoren, die wir in der schnellen Zeit der Mechanisierung, bei der Ausbildung unserer Jugend nicht vergessen dürfen.

Nicht nur die geistig arbeitenden Jünglinge und Männer kommen in der körperlichen Betätigung zu kurz, nein, auch jedes noch so schöne Handwerk ist der Mechanisierung unterworfen. Aber auch die urwüchsigen Bauernsöhne werden langsam aber sicher zu Menschen der Maschinen und die Urkraft zeigt sich nur noch in den PS-Zahlen ihrer Maschinen und Motoren.

Aus diesen angeführten Gründen wäre eine gute, einfache und natürliche Kraftschule an den Geräten für unsere Jugend von grossem Nutzen.

Dazu sollen Ihnen, liebe Leiter, die nachstehenden Übungen als Anregung dienen.

Die verschiedenen Formen

A. Wiederholungsform

Die Übung wird 5—10mal gemacht, je nach der Schwierigkeit. Nach einer Pause von 2—4 Minuten, je nach der Anstrengung, kommen 2—3 Wiederholungen, so dass die Übung 15—30mal ausgeführt wird. Pro Training 6—8 Übungen. Auch ist auf die richtige Wahl der Übungen zu achten. Hier ein Muster:

Klettern: 4. Übung — Reck: 4. Übung — Barren: 2. Übung
— Tau: 1. Übung — Ringe: 3. Übung — Sprossenwand:
2. Übung.

B. Circuittraining

Wir wählen 6—10 Übungen an den verschiedenen Geräten.
1. Form: Auf Zeit. Die Rundenzahl, wie die auszuführende Zahl der betreffenden Übungen, werden in 3 Klassen eingeteilt.

Schwache machen 2 Runden und jede Übung 2mal.
Mittlere machen 3 Runden und jede Übung 4mal.
Gute machen 4 Runden und jede Übung 6mal.

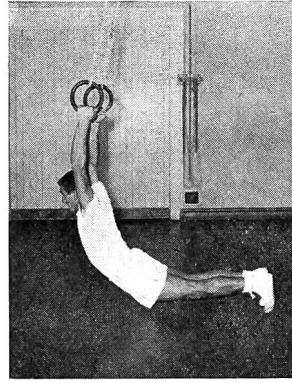
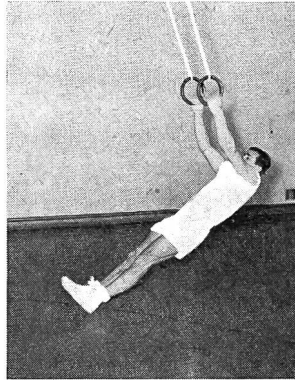
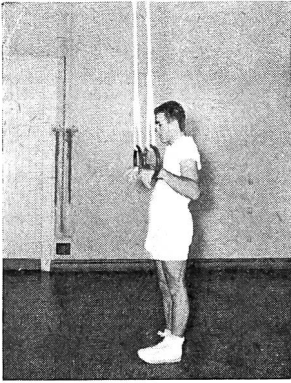
2. Form: Mit einer kurzen Pause nach jedem Gerät, dafür die Ausführungszahl an jedem einzelnen Gerät höher. Schwache 5mal, Mittlere 7mal, Gute 10mal. Aber wieder der Schwierigkeit der Übung angepasst.

C. Stafettenform

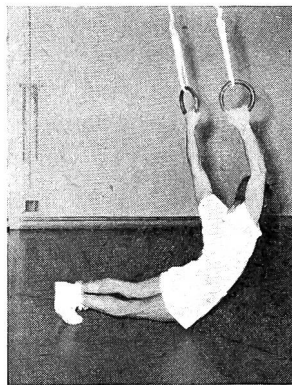
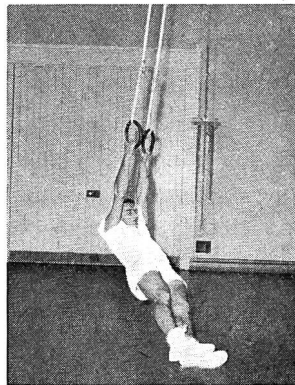
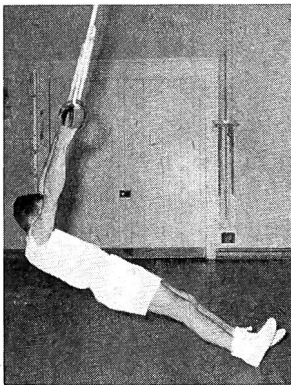
D. Hindernisform

Die zwei letztgenannten Formen sind als Gruppen- und Mannschaftswettkämpfe sehr zu empfehlen.
Und nun, liebe Kameraden, recht frohe Stunden!

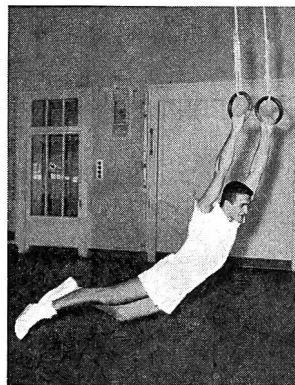
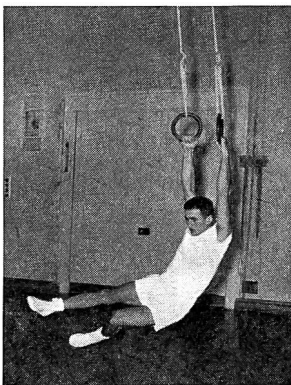
Ring



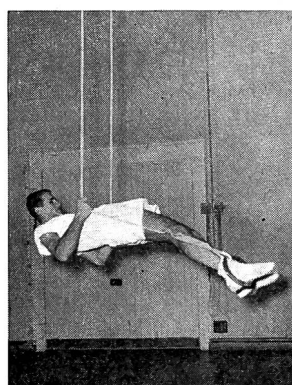
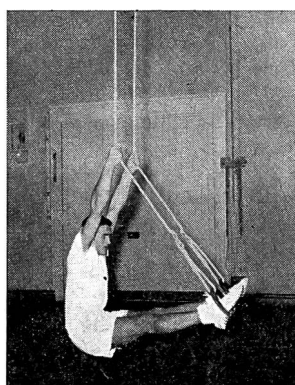
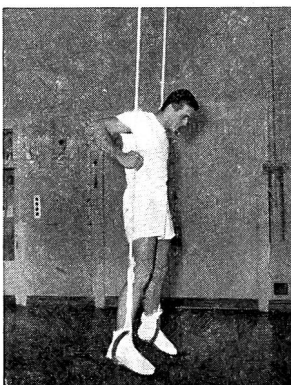
Stand: Senken zum Standhang
rw. und vw.



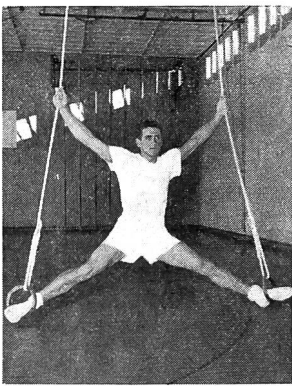
Körperkreisen, die Füße bleiben
fest auf dem Boden



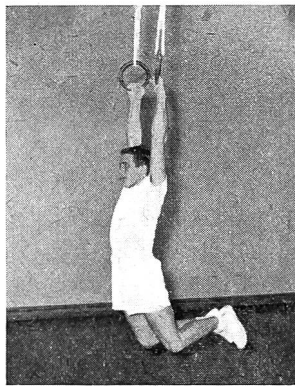
Beinkreisen, die Körperfront soll in gleicher
Richtung bleiben



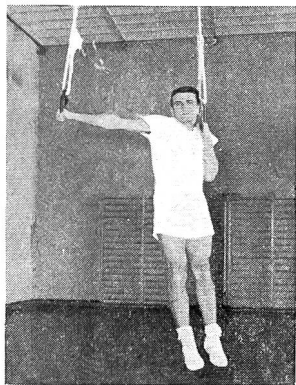
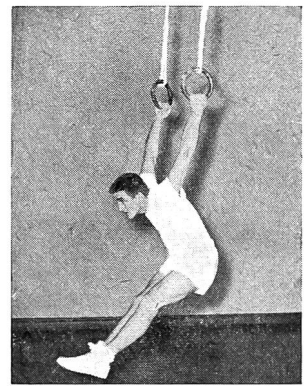
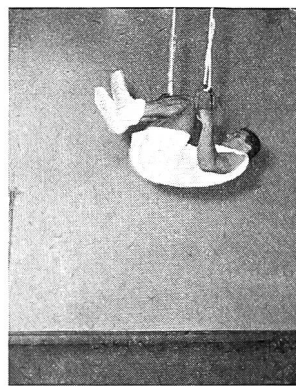
In den Ringen: Stand, Hang-
stand und Aufzug zum Stand
durch Vorschieben der Hüfte



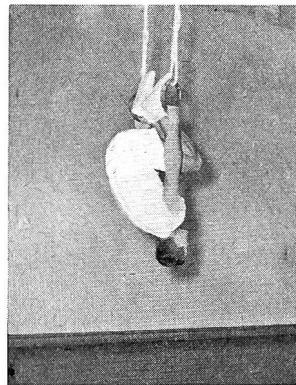
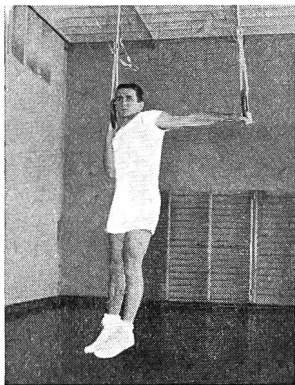
Stand in den Ringen:
Grätschen, Spreizen



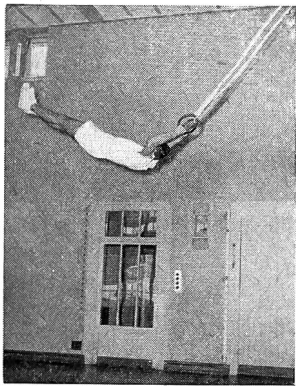
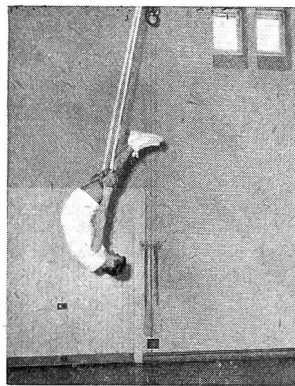
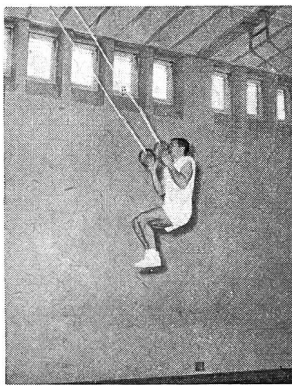
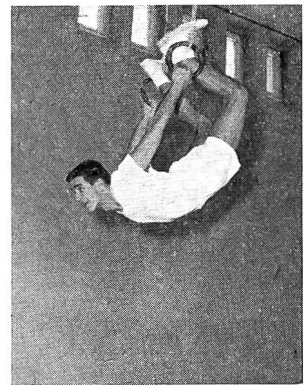
Hang mit rw. gebeugten Beinen, Rolle rw. zum Hang rl.



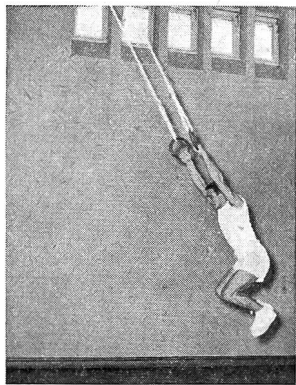
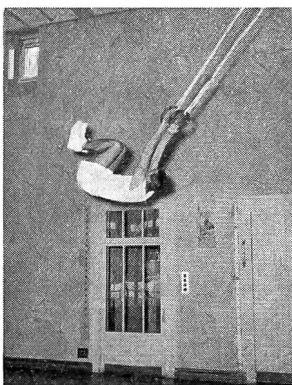
Beugehang: Strecken von einem Arm wechselseitig



Hang: Aufzug in den Nesthang, auch aus dem Pendeln

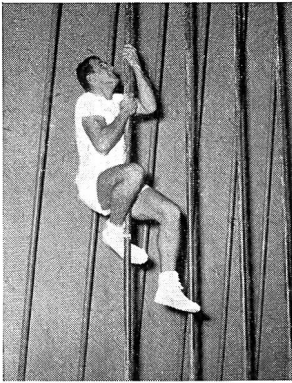


Am Ende des Rückschaukeln,
Aufzug in den Sturzhang und
Ausstossen zum Rückschau-
keln im Hang

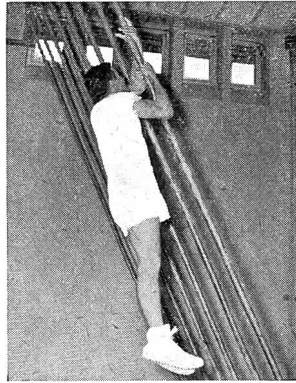


Beim Vorschaukeln, Aufrollen
in den Sturzhang und beim
Rückschaukeln Senken zum
Hang

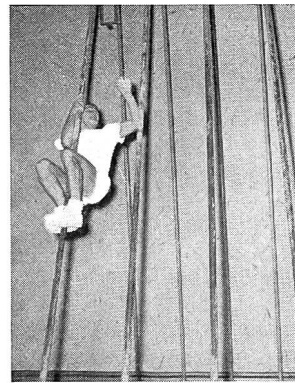
Kletterstange



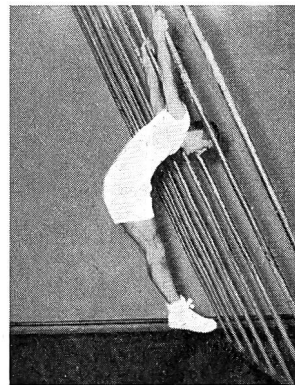
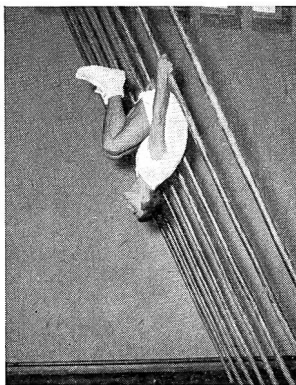
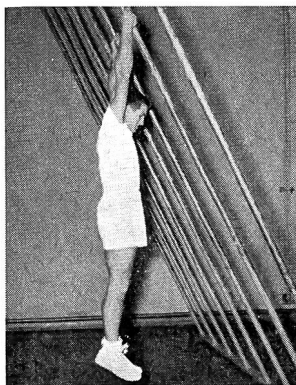
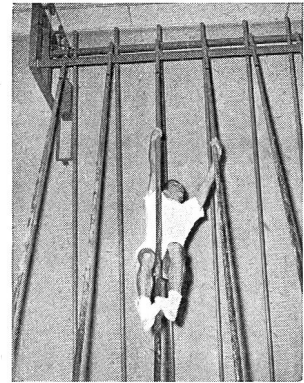
Gerade Stange: Klettern



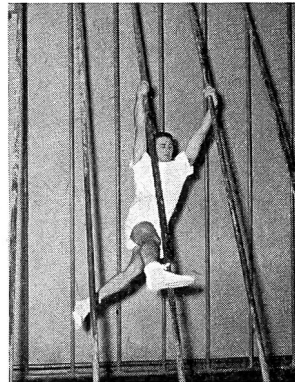
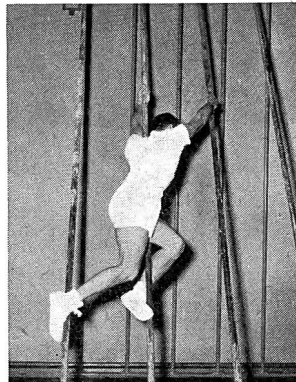
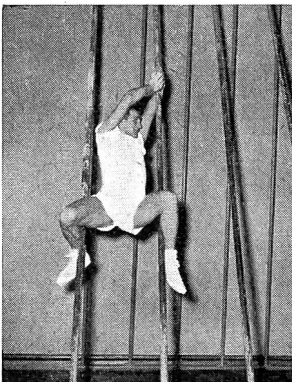
Schräge Stange: Hangeln



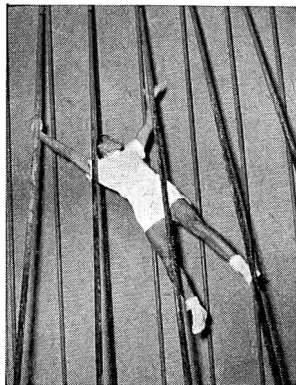
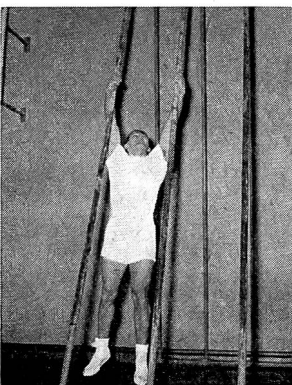
Schräge Stange: Wanderklettern



Hang: Rolle rw.

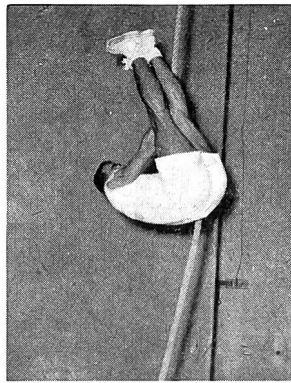
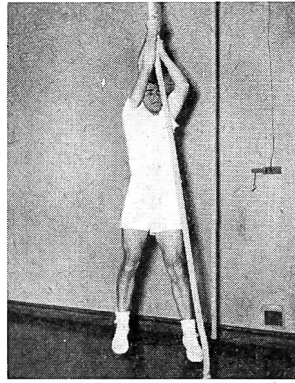
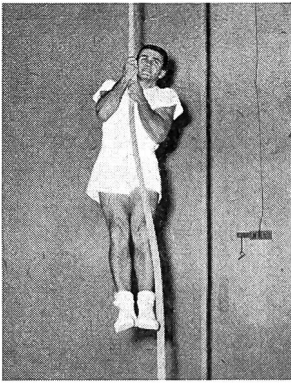


Schräge Stange: Wanderklettern im Slalom

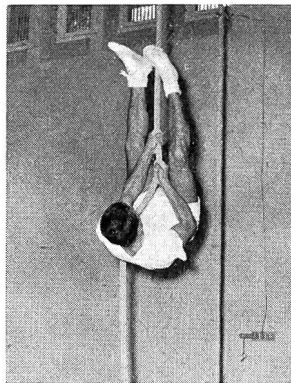
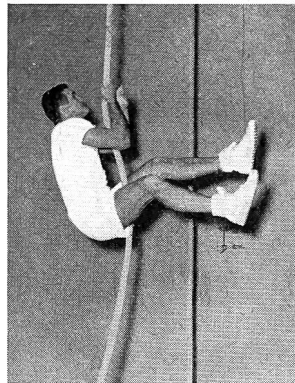
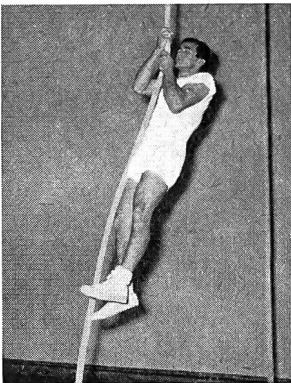


Schräge Stange: Hangeln aufwärts, seitwärts, diagonal, auch im Hang rl.

Klettertau

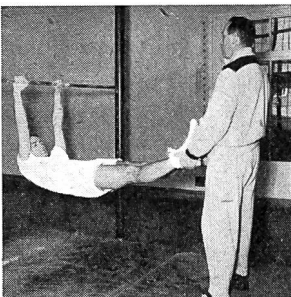


Links: Hang: Armbeugen
Mitte und rechts: Hang: Aufzug in den Sturzhang

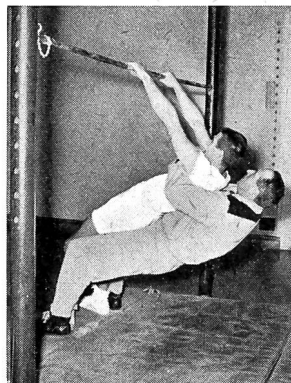
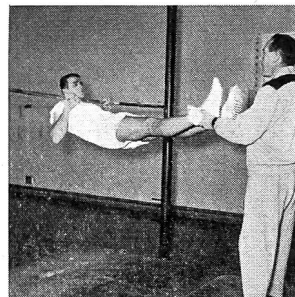


Links: Hangeln
Mitte: Hangeln mit Beinen in Vorhalte
Rechts: Klettern im Sturzhang

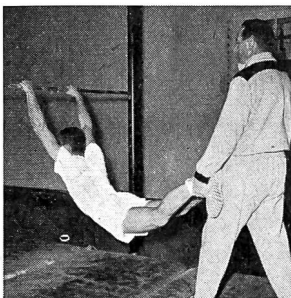
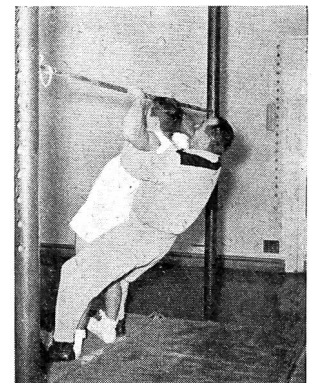
Reck



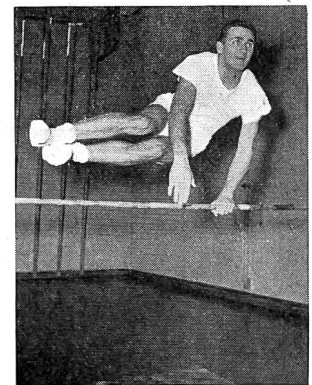
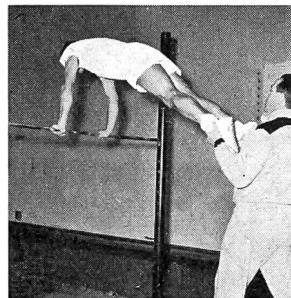
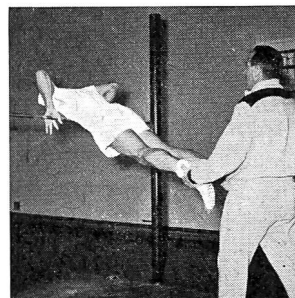
Armbeuge, auch mit Belastung



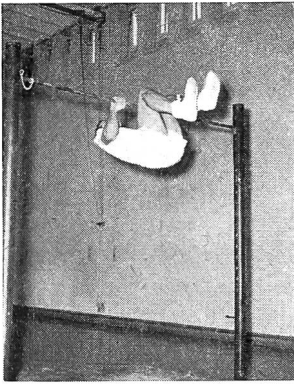
Hangstand: Armbeuge mit Belastung (Partner)



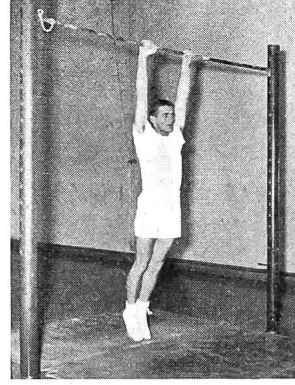
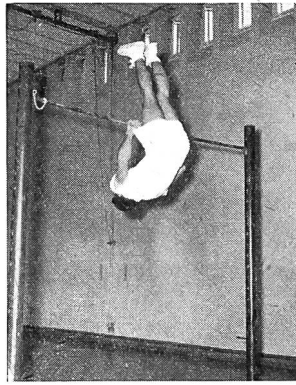
Hang vl.: Aufzug in den Stütz



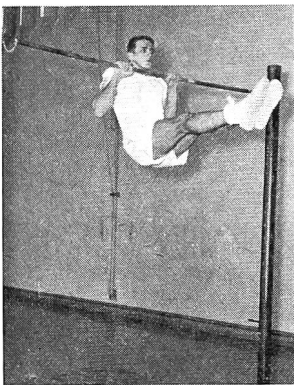
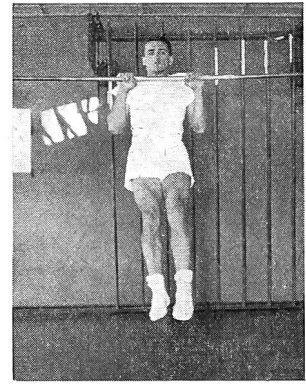
Flanke l. und r.,
Hocke, Grätsche



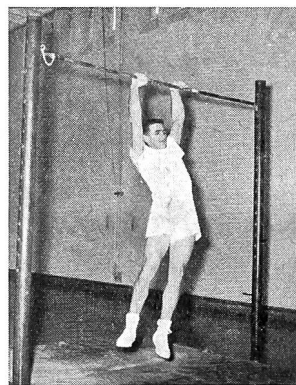
Sprung, Felgaufzug, Stand



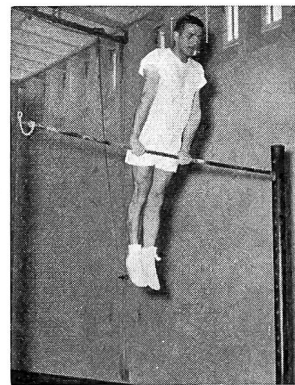
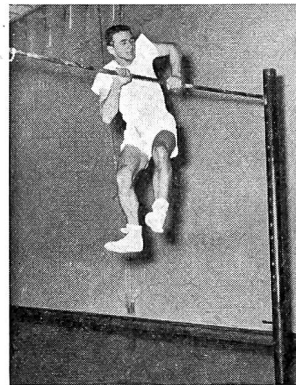
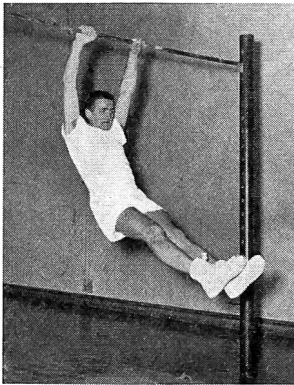
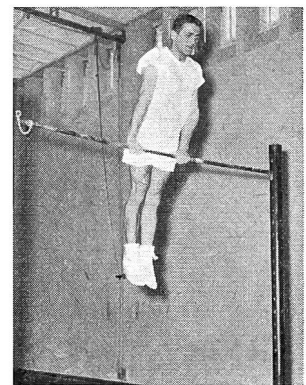
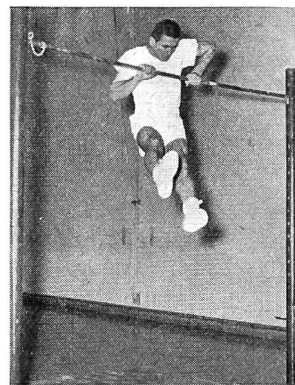
Hang: Armbeuge (Klimmzug)



Armbeuge mit Beinen in Vorhalte

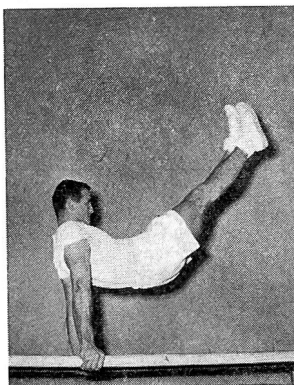


Hang: Zugstemme zum Stütz

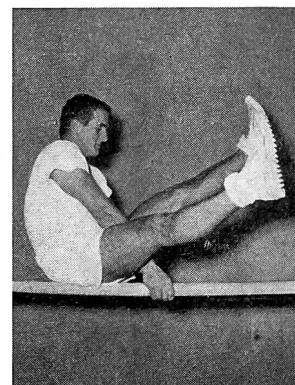
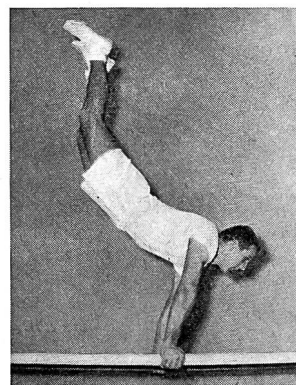


Pendeln der Beine, Zuckstemme zum Stütz

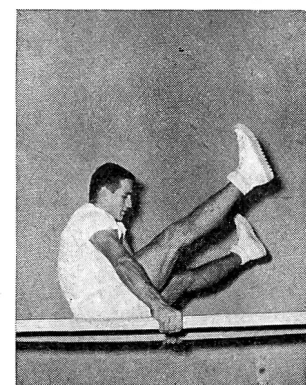
Barren

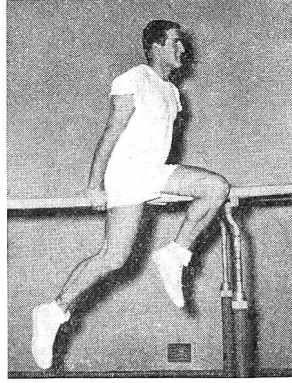
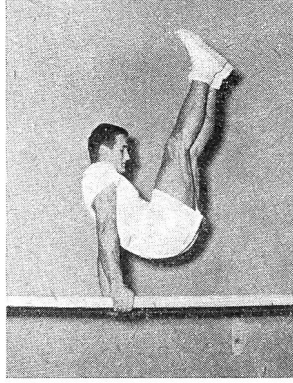


Stütz: Schwingen bis zum Handstand

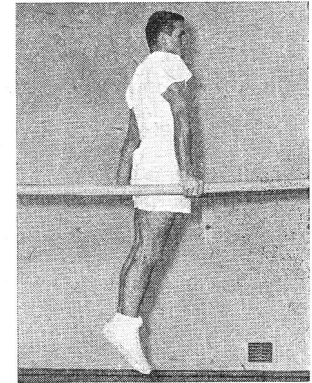
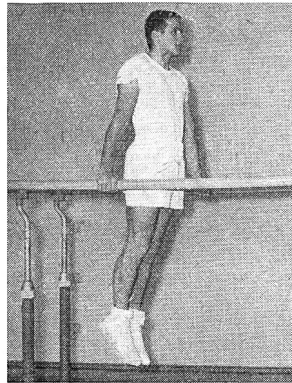
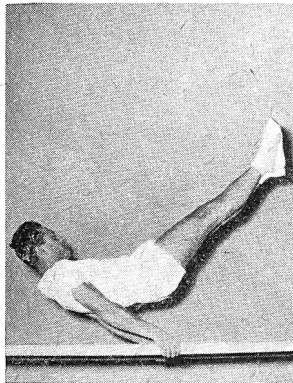
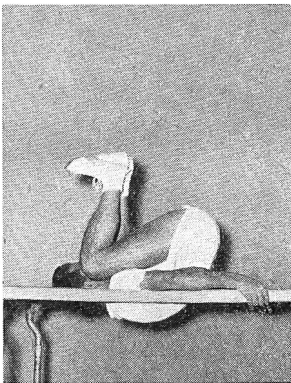


Reitsitz, Schwung, Reitsitz



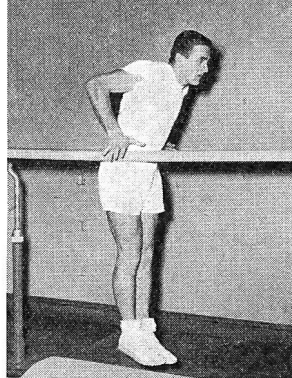
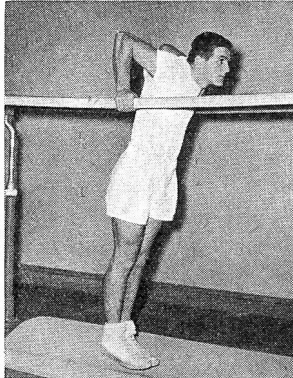
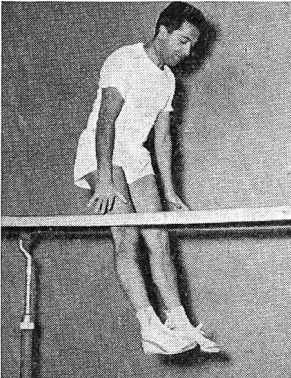


Aussenquersitz, Schwung, Aussenquersitz

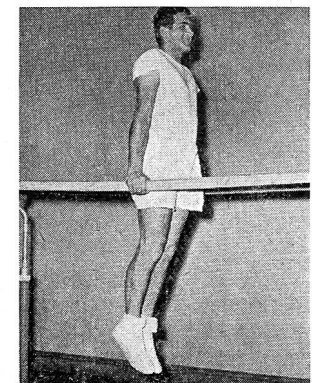
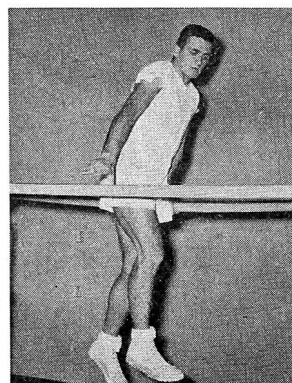
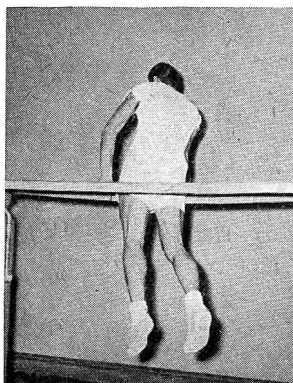
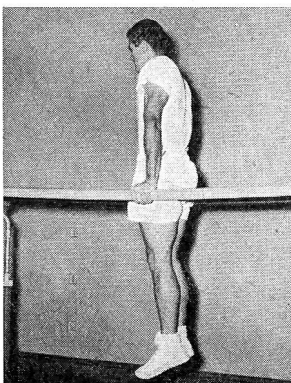


Kipplage gehockt, Aufstossen zum Stütz

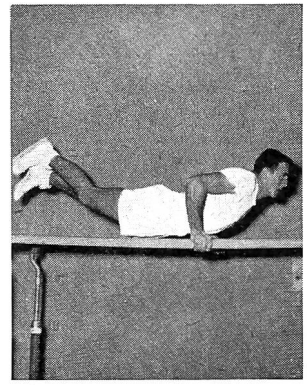
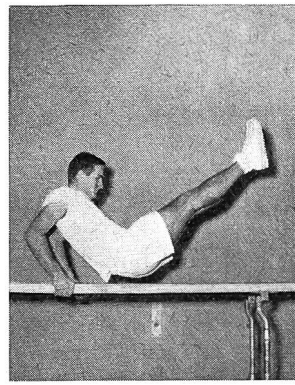
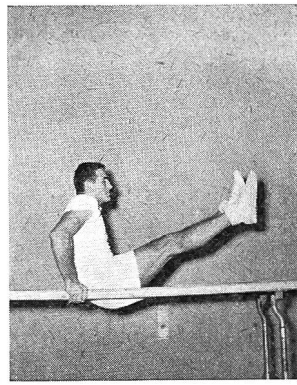
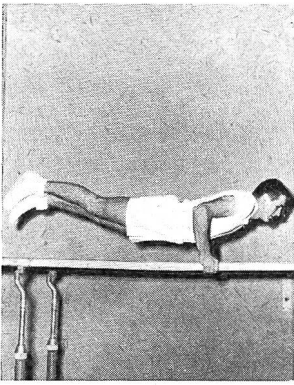
Ueberstützeln des Barrens vw. wie rw.



Links: Ueberstützeln (Hüpfen) vw. wie rw.
Mitte und rechts: Beugestütz: Ueberstützeln

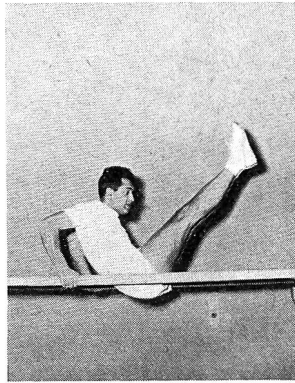
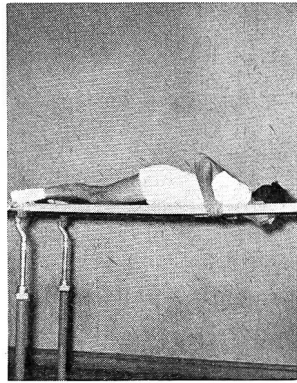
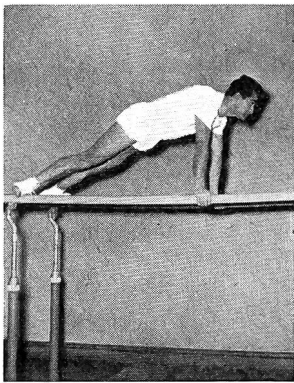


Stütz: ganze Drehung ohne Halt

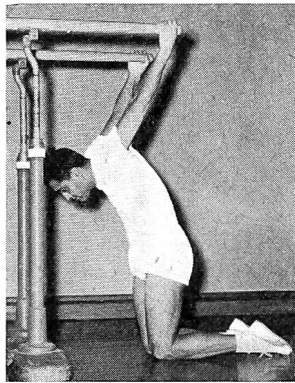
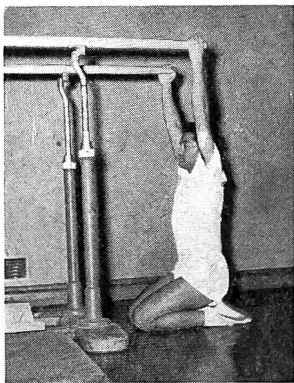


Schwingen vv. durch den Beugestütz, Schwingen rw.

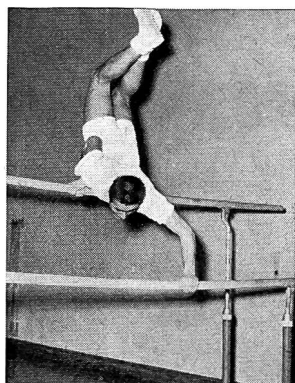
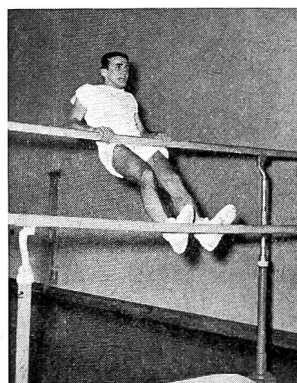
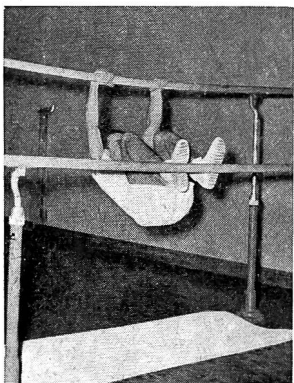
Schwingen rw. durch den Beugestütz, Schwingen vv.



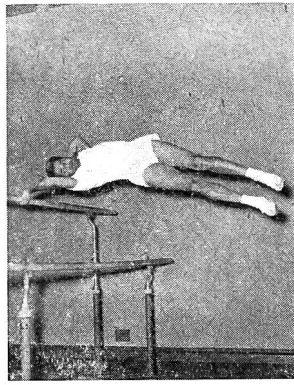
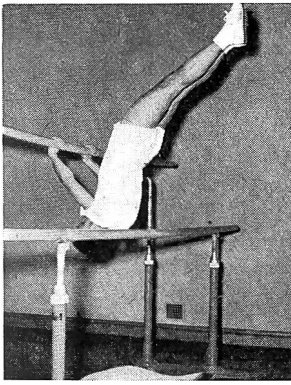
Liegestütz, Armbeuge, Vorschwung, Stütz



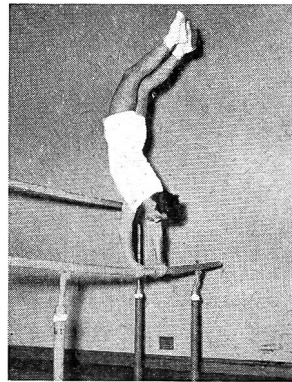
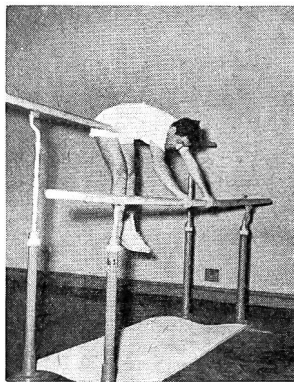
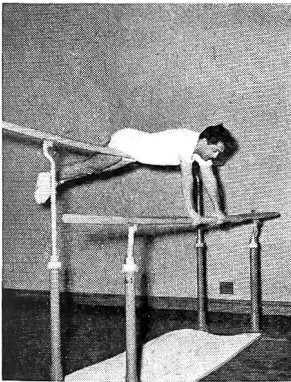
Hangkniestand: Rolle rückwärts zum Hangkniestand, rl.



Hockhang vl., Aufzug zum Stütz, Hochwende

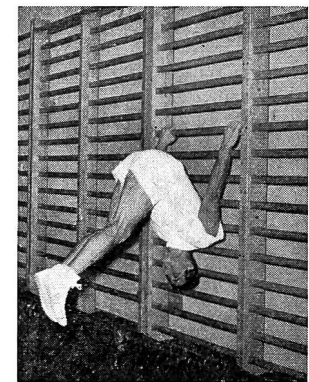
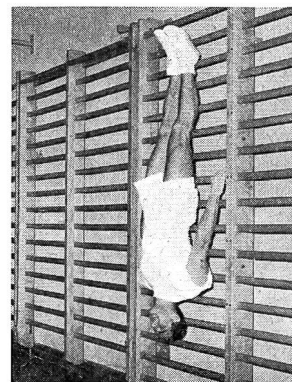
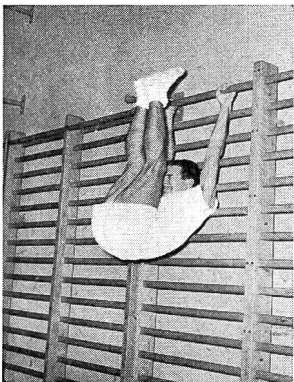
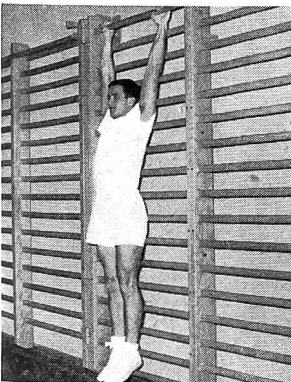


Unterschwung über den unteren Holm, auch mit 1/2 Drehung



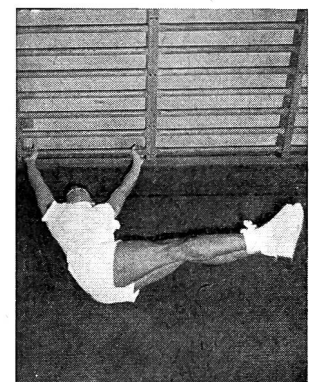
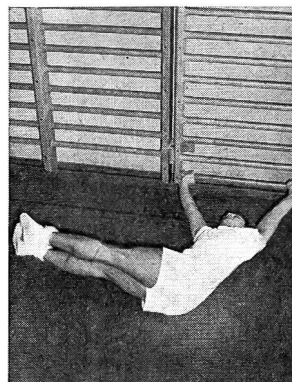
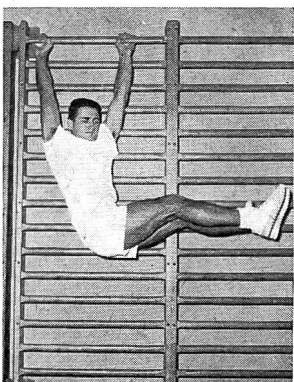
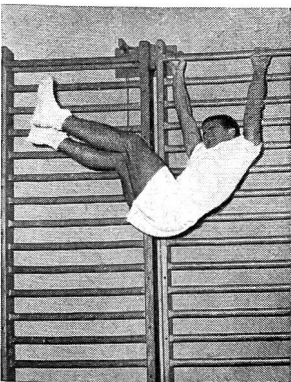
Bauchlage auf dem oberen Holm, Ueberschlag auf dem unteren Holmen

Sprossenwand



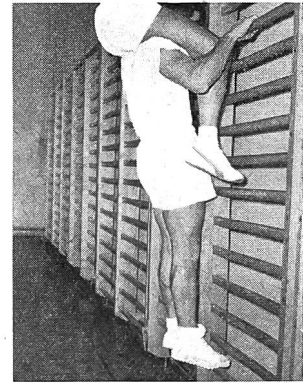
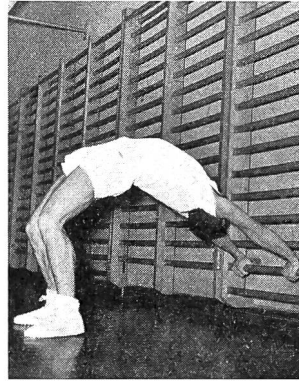
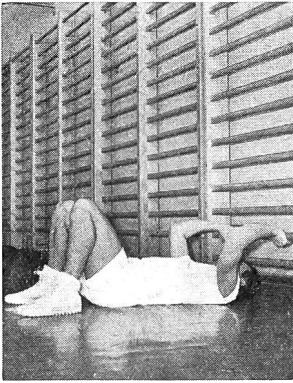
Hang rl.: Heben der Beine über den Kopf

Sturzhang rl.: Senken der Beine bis zum Boden



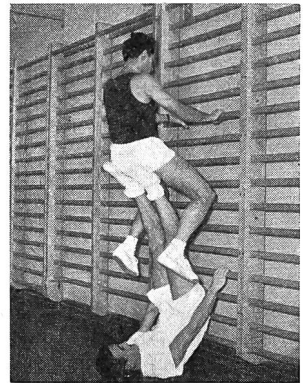
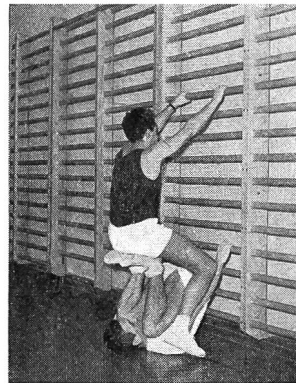
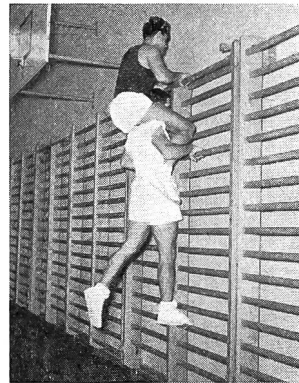
Hang rl.: grosses Beinkreisen l. und r.

Rückenlage, Beine in Vorhalte: Schwenken der Beine l. und r.



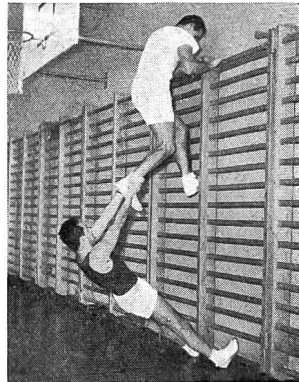
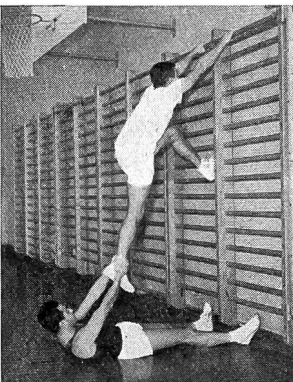
Rückenlage, Beine gebeugt: Aufstossen in die Brücke

Stand auf der Sprosse, Partner im Schultersitz: Beugen und Strecken der Fussgelenke



Partner im Schultersitz: Aufsteigen auf die 3. bis 4. Sprosse

Gehockte Rückenlage an der Sprossenwand, Partner im Sitz auf den Füßen: Strecken der Beine



Glockenzug: Der Partner wird durch das Strecken des Standbeines und Beugen des Zugbeines hochgezogen

Literatur

- Fallon, M. Weigth-Training for Sport and Fitness. London, N. Kaye, 1959.
- Nett, T.; Jonath, U. Kraftübung zur Konditionsarbeit. Leichtathletisches Muskelkrafttraining für Verein und Schule. Berlin-Charlottenburg, Bartels und Wernitz, 1960.
- Kestler, H.; Sommer, H. Die athletische Körperschule. Der Weg zum idealen Körperbau — Die Grundübungen des Krafttrainings — Der Ergänzungs. der Leichtathleten. Karlsruhe, Athletik-Verlag, 1953.
- Mollet, R. Power-Training. L'entraînement total. Bruxelles, CISM., 1961.
- Moros, R. P. Kraftübungen für jedermann. Berlin, Sportverlag, 1959.
- Scheurer, A. Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel. Magglingen, ETS, 1960.