

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

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

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Übungen an der Sprossenwand : Kräftigung und Schmeidigung des Schultergelenkes

### **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:** 15.03.2025

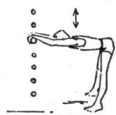
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Übungen an der Sprossenwand

## Kräftigung und Schmeidigung des Schultergelenks

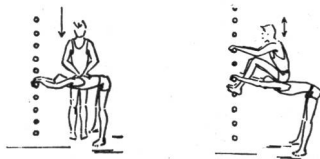
Franz Hackl

1. Im Seitstand vrlgs. seitgegrätscht mit Griff in Hüfthöhe auf der Sprossenwand (Grätschwinkelstand), federndes rasches Senken und Heben der Schultern.



2. Dasselbe mit Druck des Partners auf die Schulterpartien: durch

- a) stehenden Partner,  
b) sitzenden Partner.



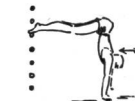
3. Im gegrätschten Kniestand vrlgs. Rumpfsenken vrwts. mit Griff auf der untersten Sprosse (tiefe Kriechstellung). Federndes rasches Senken und Heben der Schultern.



4. Dasselbe mit Partnereinwirkung, Handdruck auf die Schulterblattregion.



5. Im Winkelliegestütz mit in Hüfthöhe aufgestützten Füßen, federndes Rückschieben der Schultern.



6. «Spannbeugestehen» aus dem Anlehnen mit etwa 1 m vorgestellten seitgegrätschten bzw. geschlossenen Beinen und Füßen (Griff kopfhoch mit Ristgriff).



7. «Hoher Liegestütz vrlgs. gewinkelt», senken in der Schulterregion in den «schrägen Handstand», verkehrte Spannbeuge, federnde oftmalige Ausführung.



8. «Spannbeugestehen» mit unterschlüpftem Helfer, federndes Wegdrücken durch den Helfer (Griff kopfhoch mit Ristgriff).



9. Im Grätschknie rklgs., «Spannbeuge»

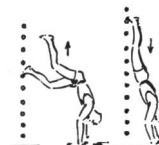
- a) allein,  
b) mit Helfer, der von vorne unter die Schulterblätter greift und den Übenden zu sich zieht (federnd), (Griff kopfhoch mit Ristgriff).



10. Aus dem Hocksitz rklgs. Aufrichten mit Kniestoss und Hüftvordrücken in die flüchtige Spannbeuge (federnde Ausführung).



11. Aus dem Liegestütz vrlgs. mit den Sprossen aufgelegten Füßen «Rückgehen in den Handstand», wieder vorgehen in den Liegestütz.



Fortsetzung von Seite 234

und sie konnten somit nicht erwartet werden. Der psychosomatische Einsatz dürfte bei Olympischen Spielen ungleich grösser sein, so dass grössere Störmöglichkeiten vom Psychischen her, wobei Angst vor dem Wettkampf in der Höhenlage nicht unwesentlich mitbestimmend war, sicherlich einen optimalen Funktionszustand für eine volle Leistung verhindern können. Die Voraussetzungen für einen Erschöpfungszustand sind dadurch gesteigert worden. Bei einigen Athleten war ein Infekt (Bronchitis, Tonsillitis u. a.) mit an diesem Zustandekommen beteiligt. Da diese Wettkampfbedingungen im Test nie gegeben waren und auch nicht herbeigeführt werden konnten, fehlten experimentelle Hinweise für eine besondere Neigung zu Zusammenbrüchen.

«Frankfurter Allgemeine Zeitung»  
Nr. 290