

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 1

Rubrik: Circuit-Training

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>

Circuit-Training

Gerhard Schmidt

Aus «Leibesübungen — Leibeserziehung»

Handball

Übungsabsicht

- I. Kräftigung spezieller, für das Handballspiel wichtiger Körperpartien.
- II. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer.
(Bei Armbeanspruchung grundsätzlich auch den «Nichtwurf-Arm» belasten, anzustreben ist «Beidhändigkeit».)

Übungen

1. Schlängellauf

Rasch zwischen einer Reihe von Hindernissen (Kletterstangen, Sprungständer, Kastenrahmen, Keulen) durchlaufen, ohne sie zu berühren.



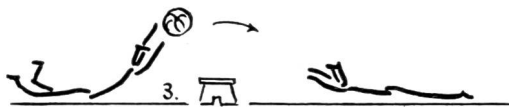
2. Fallwurf

Aus dem Stand (neben einer weichen Matte oder Matenberg). Schwung holen, und Fallwurf mit einem Medizinball gegen die Wand. (Möglichst scharf schiessen.)



3. Zuspielen in Bauchlage

Aus der Bauchlage einander gegenüber, einen Medizinball mit beiden Händen über ein Hindernis (Kastenkopf, Langbank) hinweg zuwerfen.



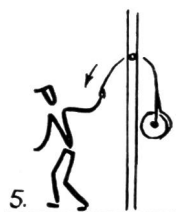
4. Abrollen

Aus dem Lauf über ein Hindernis (Langbank, Kastenkopf, Medizinball) «stürzen», und auf der davor befindlichen Matte abrollen, aufstehen, wenden, laufen, «stürzen», rollen.



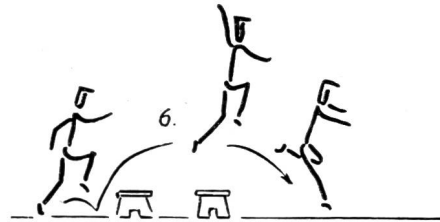
5. Gewicht ziehen

Ein Gewicht (Hantelscheibe, Kugel) hängt an einem Seil, das über eine Rolle (Reckstange) läuft (etwa in Kopfhöhe). Durch «Kernwurfbewegungen» soll das Gewicht hochgezogen werden. (Nicht seitlich ausweichen!)



6. «Sprungwurf»

Nach kurzem Anlauf über ein Hindernis (Langbänke, Matten, Kastenkopf) so springen, dass wieder auf dem Absprungbein gelandet wird. Der Wurfarm wird dabei über den Kopf geführt. Auch mit kleinem Medizinball (3 kg) durchführbar!



7. Kernwurf

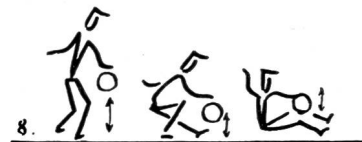
Den Partner (oder eine Wand) mit dem Medizinball (5 kg) in Form des Kernwurfes anspielen.



8. «Päppeln»

Aus dem Stand päppeln am Ort, hinsetzen, im Sitzen weiterpäppeln, dann wieder aufstehen.

- a) Zweite Hand unterstützt beim Hinsetzen und Aufstehen.
- b) Ohne Gebrauch der zweiten Hand.



9. Aufwickeln

An einem Rundholz (Turnstab, Staffelh Holz) wird ein Strick befestigt, an dessen Ende ein Gewicht hängt (Hantelscheibe, Kugel). Der Strick soll nun an dem Rundholz aufgewickelt werden. (Das Gewicht soll dabei immer frei hängen!)



10. Aufsetzen

Hocksitz auf der Schrägbank, Füße an der Sprossenwand eingehakt. Mit einem Medizinball zwischen den hochgestreckten Armen rücklegen und wieder aufsetzen. (Ball und Arme bleiben in Verlängerung des Rumpfes!)

