

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 9

**Artikel:** Kraft und spezifische Vorbereitung

**Autor:** Parroud, Bernard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992766>

### **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:** 26.11.2024

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

**Am Beispiel der russischen Kunstturnerinnen:**

# Kraft und spezifische Vorbereitung

Bernard Perroud / Übersetzung B. Boucherin

Die beiden Programme (Kraft und spezifische Vorbereitung) sind nach einem Studienaufenthalt im russischen Kunstturnerinnen-Mekka, dem ZSKA Moskau, entworfen worden. Unsere Turnerinnen des Elite- und Juniorinnenkaders führen sie gemäss ihrer Trainingsplanung regelmässig durch. Erste Erfolge sind schon nach relativ kurzer Zeit sichtbar geworden.

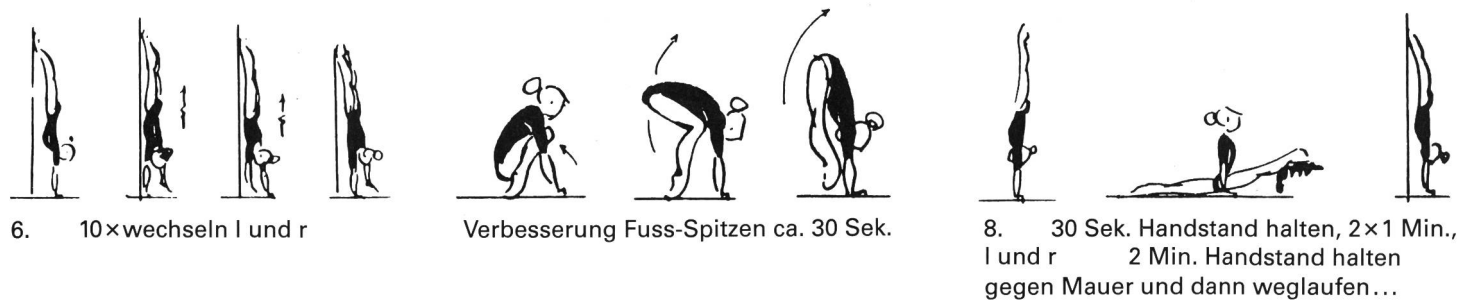
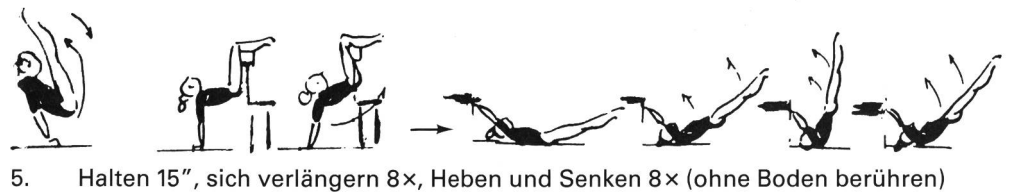
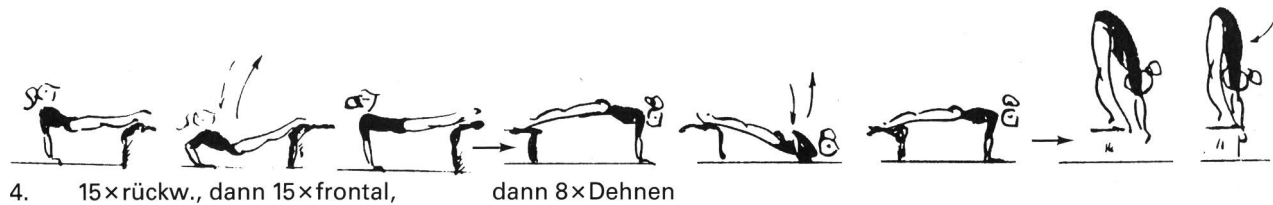
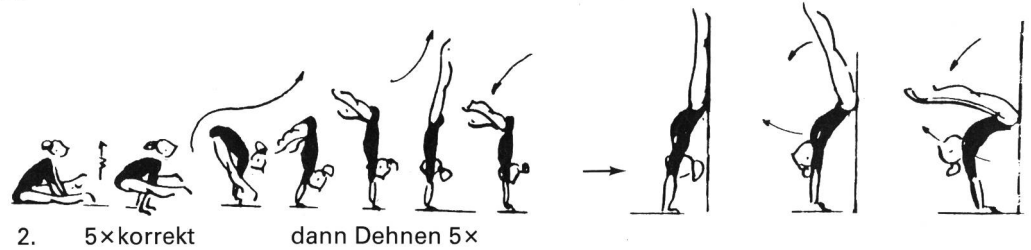
Diese beiden Programme können auch für jüngere Turnerinnen übernommen werden, bedürfen aber der nötigen Anpassung an das entsprechende Leistungsniveau. Die Trainer müssen die technisch korrekte Ausführung instruieren und auch kontrollieren.

## Tägliche spezifische Vorbereitung

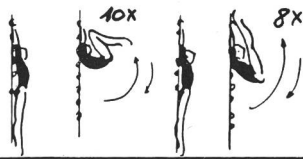
(an Trainingstagen mit konditionellem Akzent auszuführen)

Dieses Programm wird  
2x hintereinander  
durchgeführt

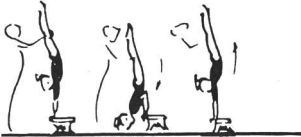
1. Lauf verschieden zwischen 15–20 Min.



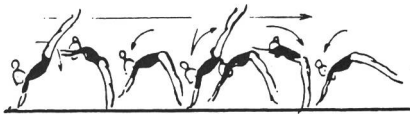
# Krafttrainings-Programm



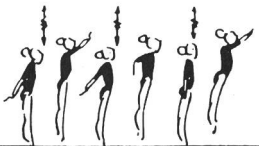
10× gehockt (schnell) 8× gestreckt



10× mit Hilfe

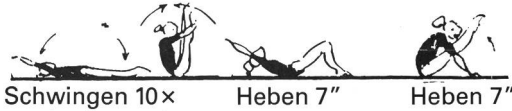


20× rückwärts springen



100× (2. Sprung höher als 1.)

10× schnell



Schwingen 10× Heben 7" Heben 7"



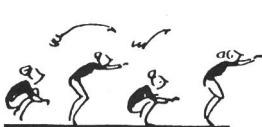
8× mit Hilfe oder 3× allein



20× vorwärts springen



10× l+r



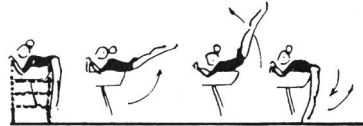
45 Sek. Halten



30×



50× sehr schnell (gerader Rücken)



50× auf Pferd oder Kasten



10× langsam



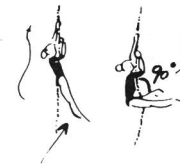
15× l+r



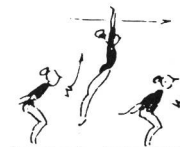
10× mit Hilfe



30× schnell



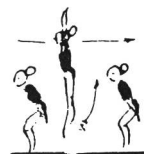
1×15 / 1×20 Ziehen (langsam zurück)



30× vorwärts



20× l+r



30× rückwärts



20× l+r