

# Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel [Fortsetzung]

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [3]

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

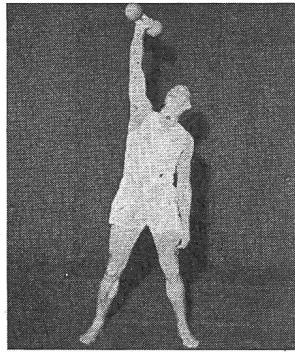
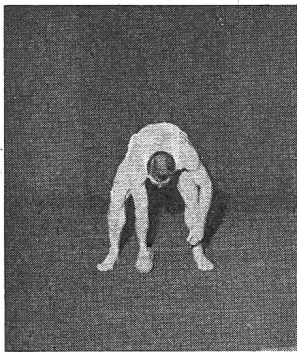
## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

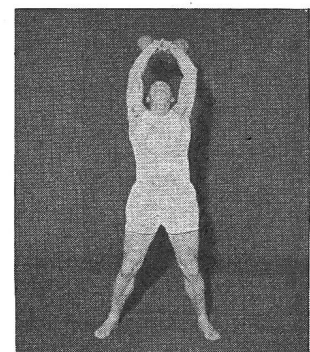
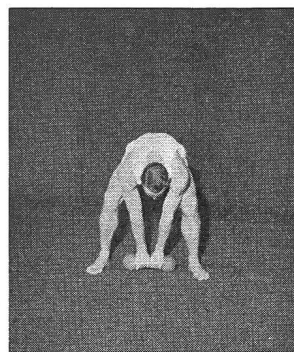
# Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel

Armin Scheurer, dipl. Sportlehrer ETS, Magglingen. Photos: W. Brotschin, Magglingen.  
(2. Teil)

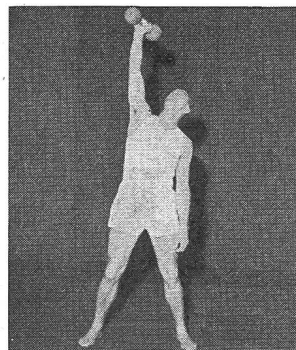
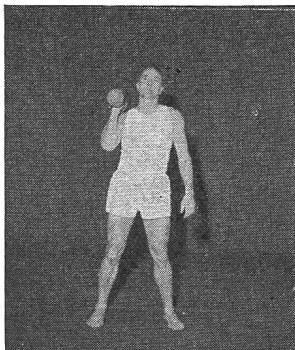
## Übungen mit der Kugelhantel



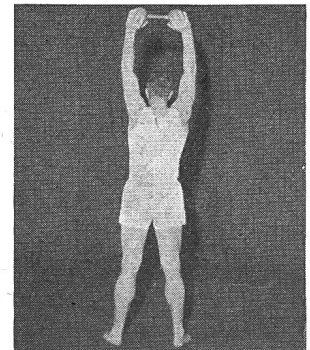
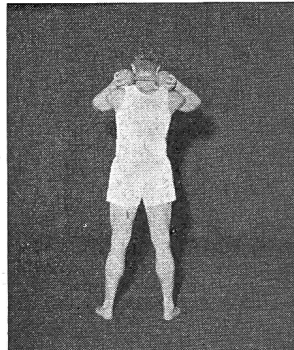
33. Übung:  
Grätschstellung,  
Heben der Hantel l. und r.,  
auch schnell (Reissen).



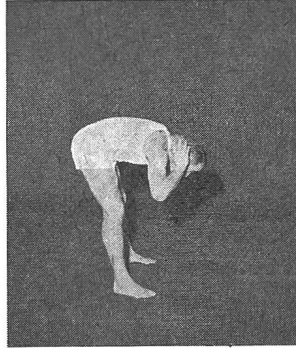
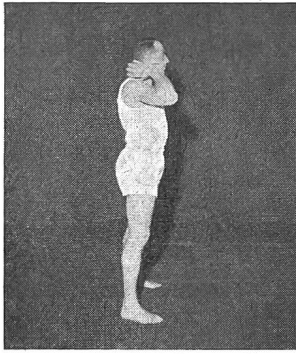
34. Übung:  
Grätschstellung,  
schnelles Hochreißen mit beiden Armen,  
Fassen der Hantel an der Stange.



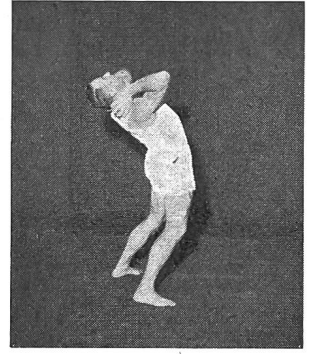
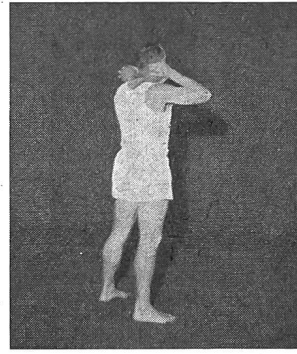
35. Übung:  
Grundstellung,  
die Hantel von der Schulter aus hochstossen,  
langsam und schnell.



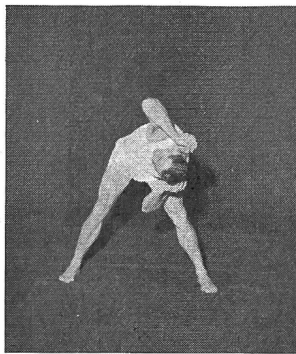
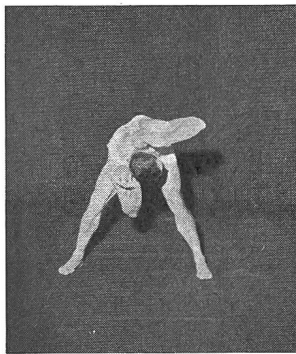
36. Übung:  
Grundstellung, die Hantel hinter dem Nacken,  
hochstossen mit beiden Armen,  
langsam und schnell.



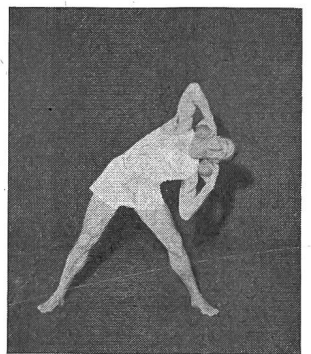
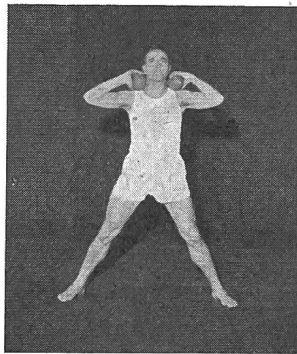
37. Übung:  
Grätschstellung (Grundstellung) Hantel im Nacken,  
Rumpfbeugen vw. in die Neigehalte,  
auch mit Nachwippen.



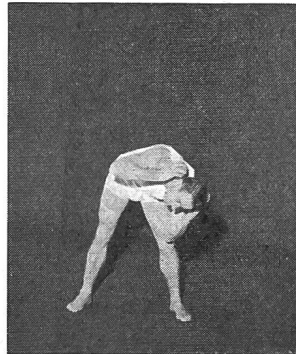
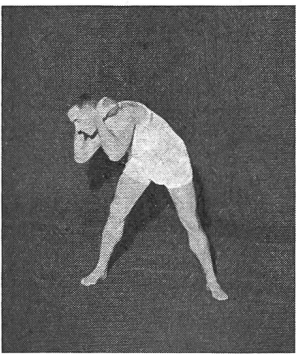
38. Übung:  
Grätschstellung,  
die Hantel im Nacken,  
Rumpfbeugen rw., auch mit Nachwippen.



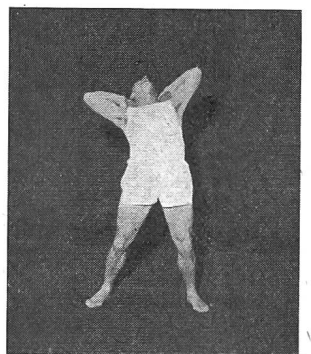
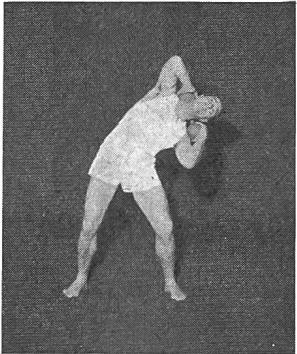
39. Übung:  
Grätschstellung,  
Rumpfdrehschwingen in der Neigehalte.

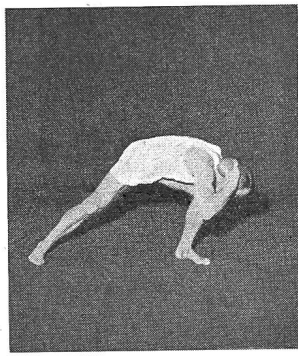
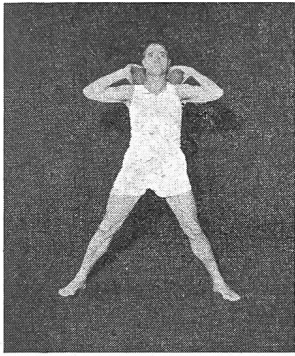


40. Übung:  
Grätschstellung, die Hantel in Nackenhalte,  
Rumpfwippen l. und r. gegengleich,  
auch mit Nachwippen, die Beine gestreckt.

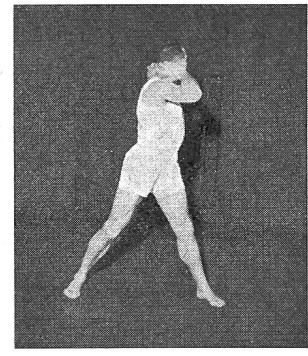
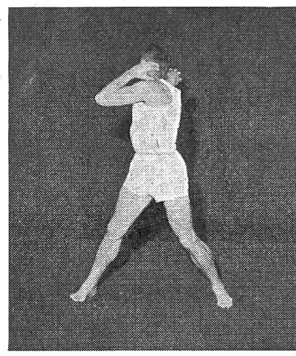


41. Übung:  
Grätschstellung,  
die Hantel in Nackenhalte,  
Rumpfkreisen l. und r. gegengleich.

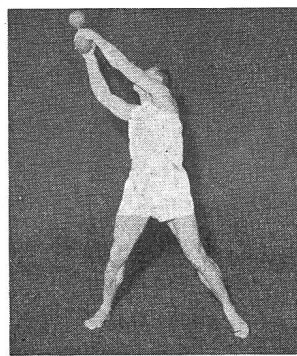
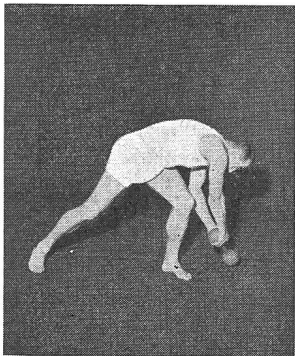




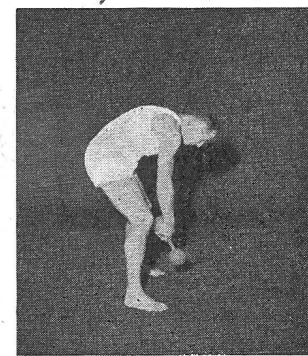
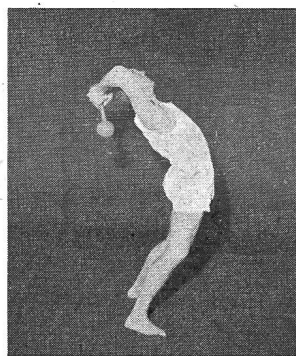
42. Übung:  
Grätschstellung, die Hantel in Nackenhalte,  
wechselseitiges Kniebeugen, mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung,  
die Brust auf den Oberschenkel.



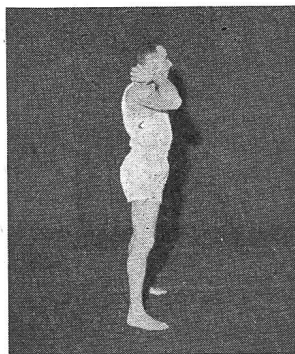
43. Übung:  
Grätschstellung, die Hantel in Nackenhalte,  
Rumpfdrehschwingen,  
auch mit Nachschwingen.



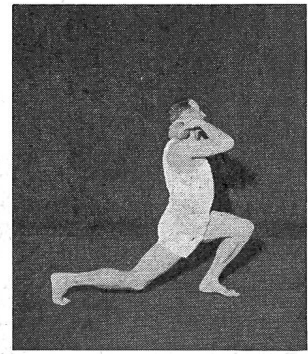
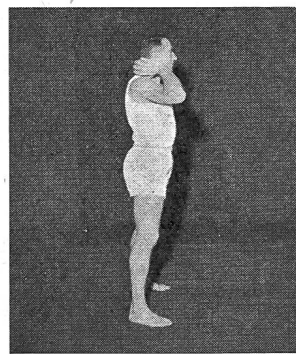
44. Übung:  
Grätschstellung, Ausholen l. tief  
und Schwung nach r. oben, gegengleich.



45. Übung:  
Grätschstellung, beide Hände fassen die Hantel,  
Ausholen hinter dem Rücken und Schwung  
hoch über den Kopf  
zwischen den Beinen durch.

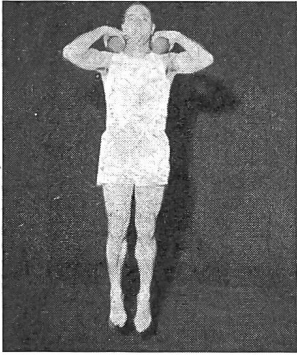


46. Übung:  
Grätschstellung (Grundstellung),  
die Hantel in Nackenhalte,  
tiefes Kniebeugen.

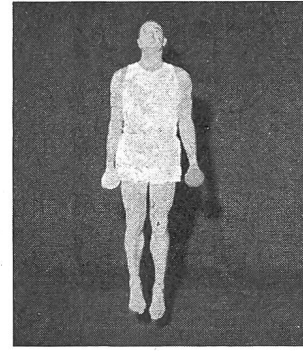


47. Übung:  
Grundstellung, die Hantel in Nackenhalte,  
grosser Ausfallschritt im Wechsel, auch mit Nach-  
wippen. Für Kräftige, in jeder Hand eine Hantel.

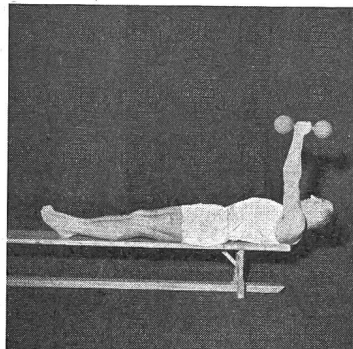
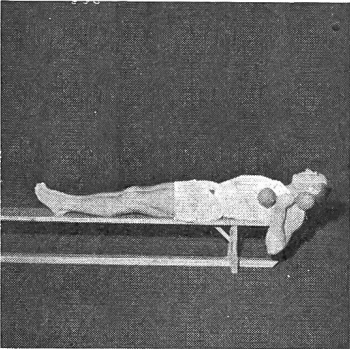




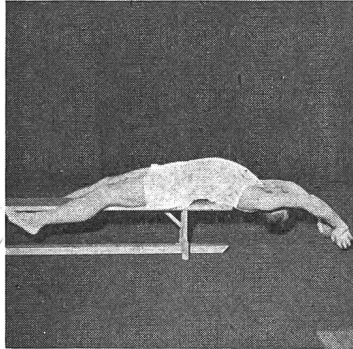
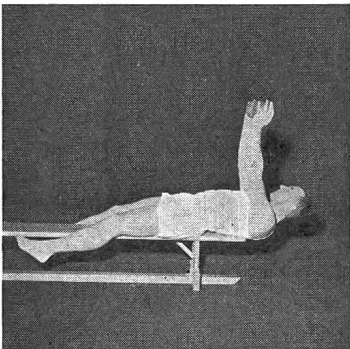
48. Übung:  
Grundstellung,  
die Hantel in Nackenhalte,  
Hüpfen an Ort,  
auf einem Bein,  
grätschen und spreitzen.



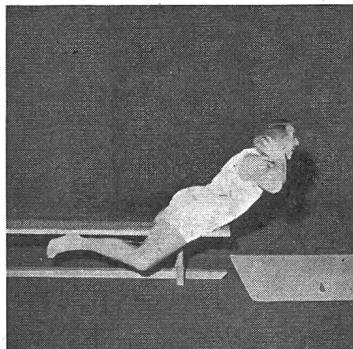
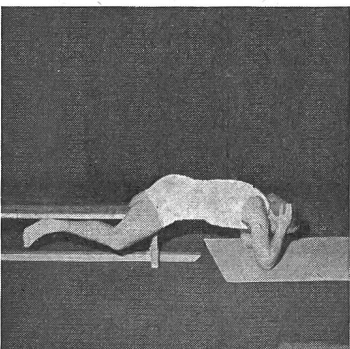
49. Übung:  
Wie Übung 48,  
aber in jeder Hand eine Hantel.



50. Übung:  
Rückenlage auf der Langbank,  
Stossen l. und r. gegengleich.



51. Übung:  
Rückenlage, die Arme in Vorhalte,  
senken der Arme in die Hochhalte.



52. Übung:  
Bauchlage, die Hantel in Nackenhalt  
heben und senken des Oberkörpers.