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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 3

Rubrik: Isometrisches Training in natürlicher Form

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

Isometrisches Training in natürlicher Form

A. Scheurer, dipl. Sportlehrer ETS. Mitarbeiter: B. Nigra, G. Perrenoud, Studenten ETS. Photo: Hugo Lötscher, ETS

Einfache Anwendungsformen der isometrischen Kraftschule

Die nachfolgenden isometrischen Kraftübungen sollen zeigen, dass auf ganz einfache und zweckmässige Art isometrisch trainiert werden kann.
Besonders für die allgemeine körperliche Ausbildung gibt es unzählige gute, einfache und doch sehr wirkungsvolle Übungen, sozusagen als Hausaufgabe oder als «tägliches Brot», zur Hebung der für den Leistungssport nötigen Spannkraft der Gesamtmuskulatur.
Mit diesen einfachen Formen ist es möglich, mit Jugendlichen, ja sogar mit Schülern, ohne Gefahr zu arbeiten.
Mit Recht werden viele sagen, dass diese einfachen Formen ja gar nichts Neues sind. Sie wollen es auch gar nicht sein. Sogar ganz alte, und sehr vertraute Kampfspiele finden Eingang in die moderne Kraftschule.
Was aber als neu zu werten ist, sind die zeitlich zu bestimmenden Spannungsreize, die auf eine bestimmte Muskelgruppe einwirken sollen, und die ebenfalls notwendigen Erholungspausen.
Bei richtiger und gezielter Anwendung sind demnach nachstehende zwei Kriterien festzulegen:
a) die zeitliche Spannung auf den betreffenden Muskel; b) die Pausen, ebenfalls zeitlich richtig gesetzt.
Die zeitliche Spannung (Kontraktion) auf die Muskulatur soll 6—10 Sek. betragen, je nach Winkelstellung der beiden gegeneinander arbeitenden Hebel.
Die beste Wirkung auf die Muskulatur erfolgt gemäss amerikanischen Untersuchungen bei 8 Sek. Belastung. Bei enger Winkelstellung der Hebel soll die Belastungszeit auf 6—4 Sek. herabgesetzt werden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass ansonst bei zu langer Spannung die Bänder und Sehnen zu stark forciert werden, meist die Ursache zu grosser Schmerzen in oder an den Gelenken. Deshalb ist die zeitliche Belastung wie auch die Pausenzeit wohl zu überlegen, in der Anfangsperiode eher etwas kürzer zu wählen, damit ja keine Fehler geschehen und die Gefahr der Überlastung ausgeschaltet ist.

1. Widerstand am eigenen Körper

Aus eigener Erfahrung und aus verschiedenen Schriften haben wir den Beweis, dass Widerstand am eigenen Körper sehr hohe und genügende Reize auf den einzelnen Muskel geben kann, um dessen Querschnitt zu vergrössern. Je kräftiger dann die Muskeln werden, um so grösser können hierauf auch die Reize gesetzt werden. Es ergibt sich daraus eine natürliche Steigerung. Man hat somit zu jeder erdenklichen Tages- oder Nachtzeit die Möglichkeit zu trainieren. Auch die Gefahr der Überanstrengung sinkt praktisch auf Null ab. Und die Erfolge sind viel, viel grösser, als man anfänglich anzunehmen gewillt ist.

2. Widerstand am Partner (Partnerübungen)

Partnerübungen sind so alt, wie die Geschichte von Adam und Eva. Nicht alle Partnerübungen aber eignen sich für das isometrische Krafttraining. Bei richtiger Auswahl ergibt sich ausserdem der Vorteil, das Training mit dem Partner interessanter und vor allem vielseitiger gestalten zu können.

3. Widerstandsübungen als Spiel und Kampfformen

Auch Widerstandsübungen als Spiel und Kampfformen sind nichts Neues. Um so wertvoller sind sie in der Ausbildung unserer Athleten, besonders beim Training mit Mannschaften, wo der Ursprung der Zusammenarbeit entspringt.

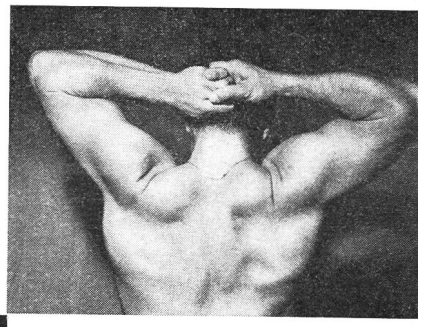
Widerstand am eigenen Körper (Übungen zu 1.)

1.1. Kräftigung: Finger, Hand, Unterarm

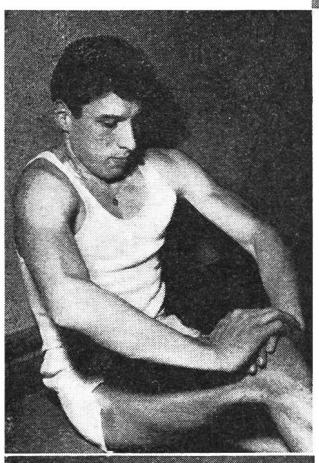
— Widerstand, Finger gegen Finger
— Widerstand, Finger gekreuzt (falten), Handfläche gegen Handfläche

1.2. Kräftigung: Unterarm, Oberarm, Schultergürtel

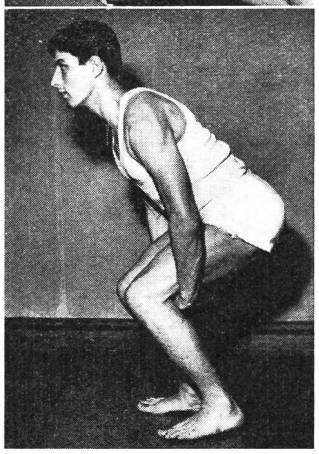
— Widerstand, Finger gekreuzt, Handfläche nach aussen
— Widerstand am Unterarm, in drei verschiedenen Winkelstellungen
— Handflächen gegeneinander vor der Brust, Stossen gegeneinander
— Hände fassen sich vor der Brust, Zug nach aussen
— Hände fassen sich hinter dem Kopf, Zug nach aussen
— Hände fassen sich hinter dem Rücken, Zug nach aussen



1. 2. Übung 5



1. 3. Übung 2



1. 4. Übung 4

1.3. Kräftigung: Bauchmuskulatur

— Knieheben, Arme leisten auf dem Oberschenkel Widerstand
— Gleiche Übung auch im Sitz oder in der Rückenlage
— Beinheben rw., fassen des Fusses, Zug des Oberschenkels nach vorn
— Gleiche Übung in der Bauchlage, aber mit beiden Beinen zusammen.

1.4. Kräftigung: Rückenmuskulatur

— Bauchlage, Heben des Oberkörpers in verschiedenen Stellungen
— Bauchlage, Heben der Beine in verschiedenen Stellungen
— Sitz, Hände fassen unter einem Oberschenkel durch. Widerstand der Arme nach oben, der Beine nach unten.
— Hockstand, die Arme fassen unter beiden Oberschenkel durch. Versuchen, den Körper zu strecken, wobei die Arme Widerstand leisten.

1.5. Kräftigung: Beine

— Einbeiniger Hockstand, in drei verschiedenen Winkelstellungen
— Rückenlage, Füsse leisten gegeneinander Widerstand, in drei verschiedenen Winkelstellungen.

1.6. Kräftigung: Schneidermuskeln

— Grätschstellung, Zug mit den Füssen nach innen, drei verschiedene Winkelstellungen
— Grätschhocksitz, Ellenbogen zwischen den Knien, Druck der Knie nach innen
— Grätschhocksitz, Arme um die Oberschenkel, Hände fassen sich, Druck der Oberschenkel nach aussen.

Widerstand am Partner (Partnerübungen)

(Übungen zu 2.)

2.1. Kräftigung: Finger, Hand, Unterarm

— Stossen, Finger gegen Finger, verschiedene Winkelstellungen
— Falten der Hände, die Arme in Hochhalte, Druck der Hände gegeneinander
— Gleiche Übung, aber Armstellung in Seithalte und Vorhalte

2.2. Kräftigung: Arme, Schulter

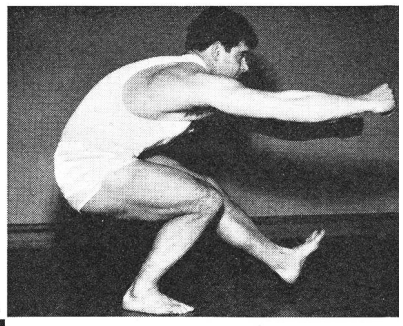
— Armbeuge, Partner leistet am Unterarm Widerstand, drei verschiedene Winkelstellungen
— Liegestütz, Partner leistet mit Druck auf die Schulter Widerstand in drei verschiedenen Winkelstellungen
— Grätschsitz, Arme in Seithalte, Partner leistet an den Unterarmen Widerstand, Zug nach vorn, drei verschiedene Winkelstellungen
— Grätschsitz, Arme in Vorhalte, Partner leistet an den Unterarmen Widerstand, Zug nach aussen
— Grätschstand, Arme in Hochhalte gebeugt rw., Partner leistet Widerstand an den Unterarmen, Zug nach oben.

2.3. Kräftigung: Bauchmuskulatur

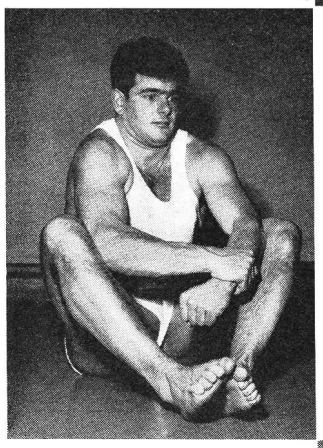
— Im Stand Knieheben, Partner leistet am Unterschenkel Widerstand
— Rückenlage, Hände fassen Sprossenwand, Partner leistet Widerstand an den Fesseln, Knieheben. Drei verschiedene Winkelstellungen
— Rückenlage, Beinheben gestreckt, Partner leistet am Bein Widerstand
— Rückenlage, Rumpfheben, Partner leistet am Oberkörper Widerstand.

2.4. Kräftigung: Rückenmuskulatur

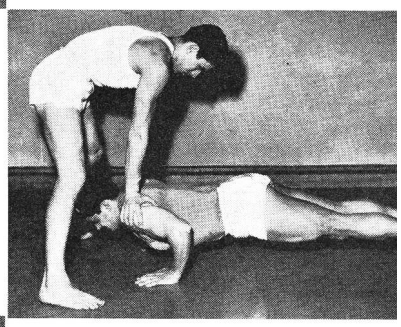
— Bauchlage, Rumpfbeugen rw., Partner leistet am Oberkörper Widerstand
— Liegestütz rl., Heben der Hüfte, an der der Partner Widerstand leistet
— Bauchlage, Heben der Beine rw., Partner leistet an den Unterschenkeln Widerstand



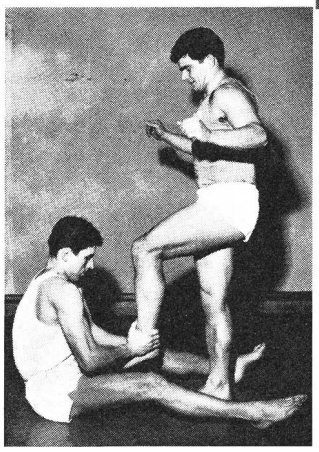
1. 5. Übung 1



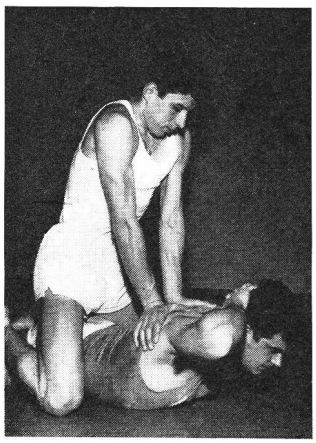
1. 6. Übung 2



2. 2. Übung 2



2. 3. Übung 1



2. 4. Übung 1

— Bauchlage über Bank oder Kasten, Heben des Oberkörpers, an dem der Partner Widerstand leistet.

2.5. Kräftigung: Muskulatur sw.

— Grätschstellung, Seitbeuge r., Partner leistet am r. Arm Widerstand
— Gleiche Übung, aber im Kniestand
— Seitlage auf dem Boden, Beine gekreuzt, Heben des Oberkörpers, Partner leistet am Oberkörper Widerstand.

2.6. Kräftigung: schräge Rumpfmuskulatur

— Grätschstellung, Rücken gegen Rücken, Arme in Seithalte, A versucht den Körper zu drehen, B leistet Widerstand
— Gleiche Übung, aber im Grätschsitz, auch mit den Armen eingehängt
— Rückenlage, Beine in Vorhalte, Partner leistet an den Beinen, die man sw. zu drehen versucht, Widerstand
— Bauchlage auf Bank oder Kasten, Rumpfdrehen, Partner leistet an Beinen und Rumpf Widerstand.

2.7. Kräftigung: Beine

— Partner im Schultersitz, Hockstand an der Sprossenwand, Strecken der Beine, Partner leistet mit Halten an der Sprossenwand Widerstand
— Partner im Rückensitz, Stand vl. auf der Sprosse, Strecken des Standbeines auf der Sprosse, Partner leistet an der Sprossenwand Widerstand
— Stand vl. auf einem Bein, Hände fassen auf Schulterhöhe die Sprossen. Partner leistet am r. Bein, das nach hinten ausgestreckt wird, Widerstand: Zug des r. Beines nach vorn oben.
— Bauchlage an der Sprossenwand, Heben des Unterschenkels, woran der Partner Widerstand leistet.

3. Widerstandsübungen als Spiel und Kampfformen

(Übungen zu 3.)

3.1. Fingerkämpfe

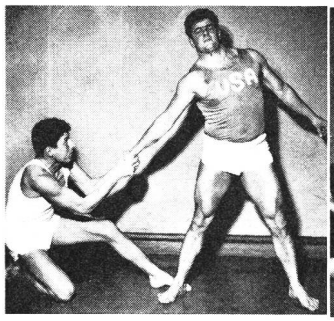
— Fingerziehen
— Fingerdrücken, ein- und beidhändig.

3.2. Armkämpfe

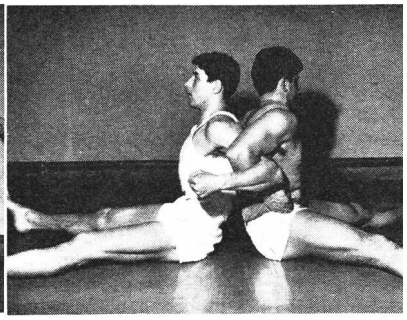
— Armhäckeln aus dem Stand vl., l. und r.
— Rücken gegen Rücken, die Arme in Seithalte, A versucht B die Arme hinunter zu drücken, B leistet Widerstand. Auf Zeit im Wechsel
— Gegner stehen zueinander, die Arme in Vorhalte, A versucht B die Arme auseinander zu drücken, in verschiedenen Winkelstellungen
— Partner liegen sich auf dem Bauch gegenüber, die Arme im r. Winkel Hand in Hand. Jeder versucht dem andern die Hand auf den Boden zu drücken.

3.3. Schieben - Stossen, Ziehen

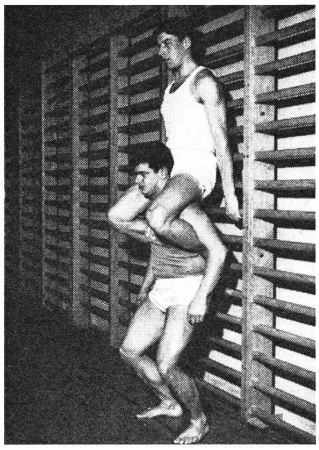
— Gegner fassen sich mit der r. Hand im Nacken und versuchen, sich von der Stelle zu ziehen
— Stierkampf, beide Gegner auf allen vieren, Kopf gegen Schulter des Gegners. Versuchen, den Gegner von der Stelle zu stossen
— Zugkampf, die Gegner fassen sich mit den Händen, sie versuchen, sich von der Stelle zu ziehen
— Sitz, Rücken gegen Rücken, die Arme hängen sich ein, die Gegner versuchen, sich im Sitz von der Stelle zu schieben
— Grätschsitz, Füsse gegen Füsse, fassen der Hände. Versuchen, den Gegner vom Sitz zu ziehen.
— Grätschstellung, Rücken gegen Rücken. Versuchen, den Gegner auf die zu bestimmende Seite auf den Boden zu drücken
— Kniegrätschstand, fassen des Gegners um den Oberkörper. Versuchen, den Gegner auf eine zu bestimmende Seite auf den Boden zu drücken
— Steirisch Ringen, im Grätschstand, r. Fuss und r. Hand zusammen. Versuchen, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu ziehen, auch l.



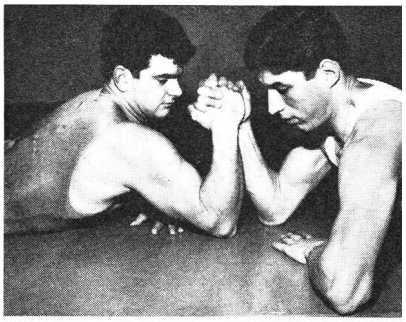
2. 5. Übung 1



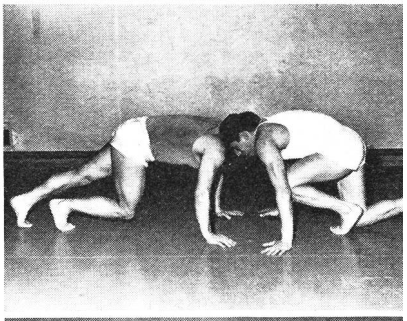
2. 6. Übung 2



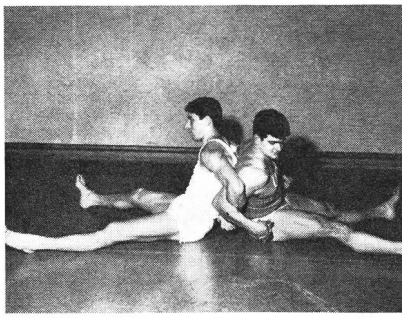
2. 7. Übung 1



3. 2. Übung 4



3. 3. Übung 2



3. 3. Übung 6