

Zweckgymnastik und Muskelkrafttraining des Sprinters [Fortsetzung]

Autor(en): **Roth, Hermann / Gold, Georg**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 11

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991041>

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.

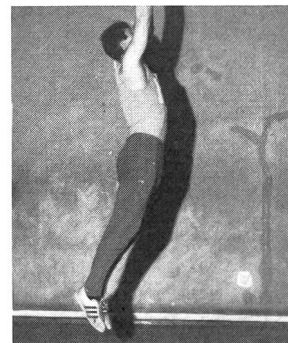
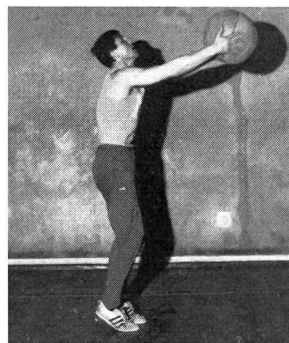
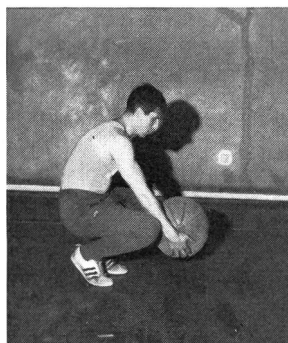
Zweckgymnastik und Muskelkrafttraining des Sprinters (II)

Text und Aufnahmen: Hermann Roth, Georg Gold

Sprungkraftarbeit — allgemeine Durchbildung — Widerstandsübungen mit Partner und Gerät

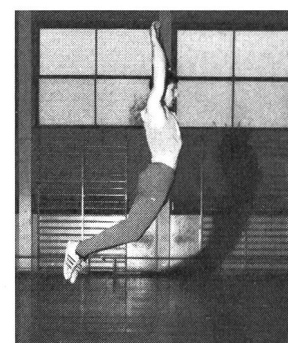
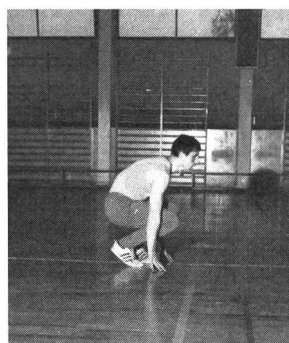
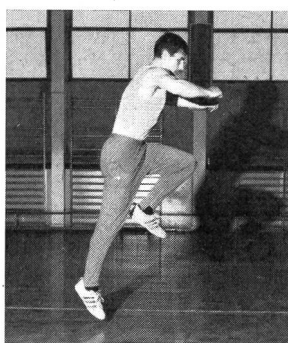
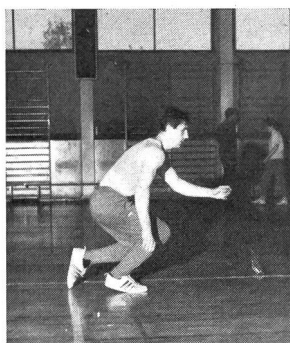
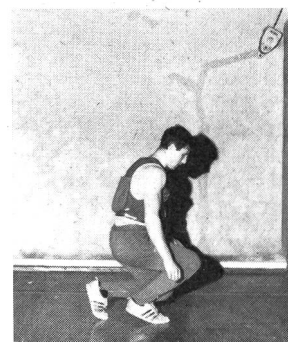
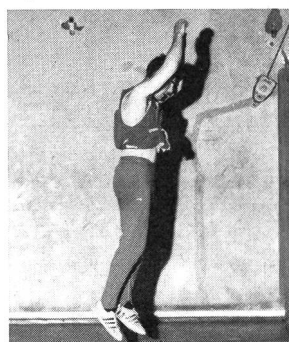
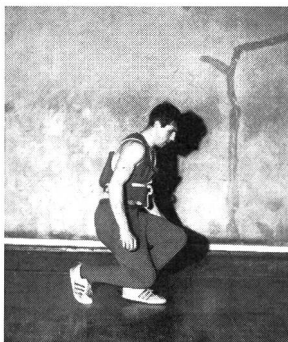
Übung 1

Aus der tiefen Hocke senkrechtes, explosives Hochwerfen des Medizinballes (3000 g). 3 Serien zu 10 Wiederholungen mit einer Minute Pause.



Übung 2

Strecksprünge mit wechselnder Belastung der Beine. Gewicht der Weste: etwa 10 Prozent des Körpergewichts. 3 Serien zu 10 Wiederholungen. Pausen wie Übung 1.



Übung 3

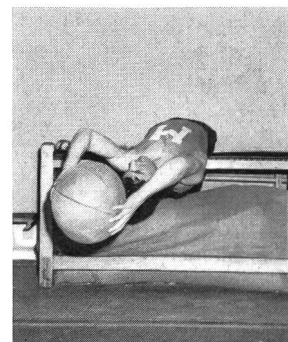
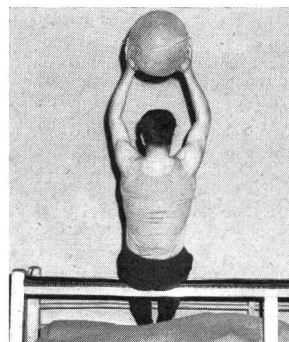
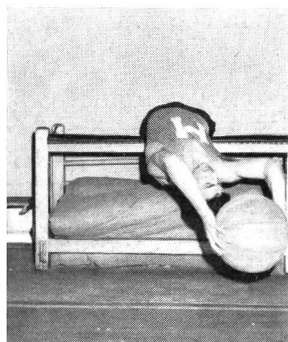
Schrittsprünge über eine Strecke von 40 m rechts, links, rechts, links, usw. mit betonter Beugung des Sprungbeines. 3 Wiederholungen mit ca. 3 Minuten Pause zwischen den einzelnen Sprungserien.

Übung 4

Aneinandergereihte Strecksprünge aus der Hocke über eine Strecke von 40 m. Anzahl und Pausen wie Übung 3.

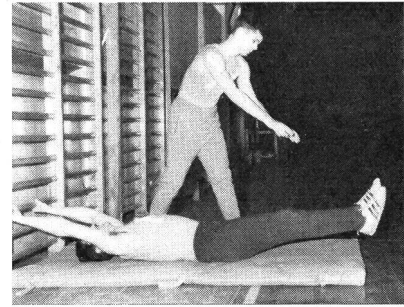
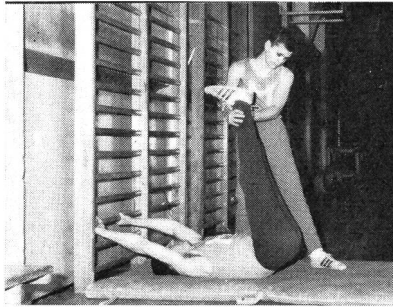
Übung 5

Aus der seitlichen tiefen Rückwärtsbeuge links und rechts schnelles Aufrichten zur Mitte mit gestreckten Armen und einem Medizinball (3000 g) in den Händen. 3 Serien zu 5 Wiederholungen rechts und links = 10 Übungsteile mit einer Pause von etwa einer Minute.



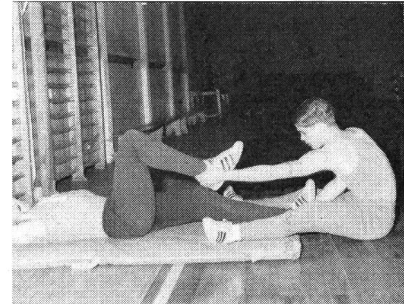
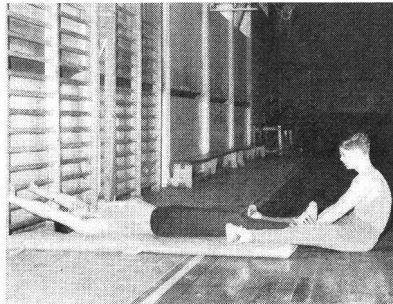
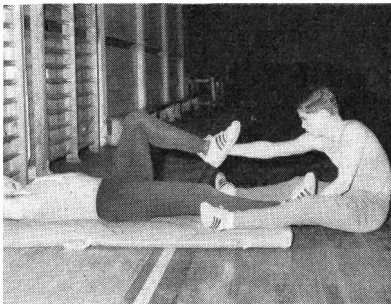
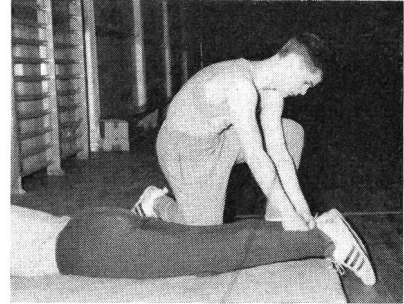
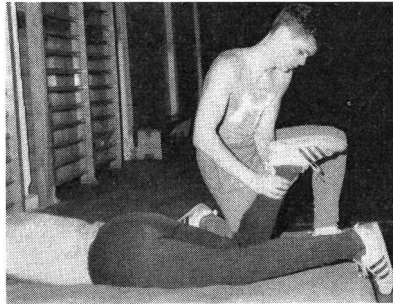
Übung 6

Die geschlossenen Beine werden von dem Partner schnell nach unten gestossen. Der am Boden liegende Übende fängt die Beine kurz vor dem Aufschlag am Boden ab und führt sie wieder hoch. 3 Serien zu 10 Wiederholungen mit einer Pause von zwei Minuten.



Übung 7

Der am Boden Liegende versucht gegen den leichten Widerstand des Partners den Unterschenkel anzuwinkeln. Jedes Bein 10 Wiederholungen = 20 Übungsteile. 3 Serien mit einer Pause von 2 Minuten.

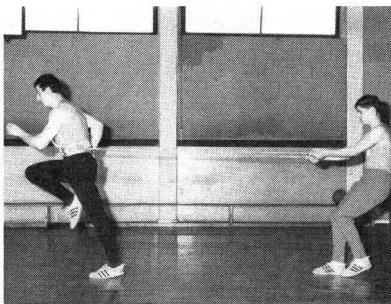
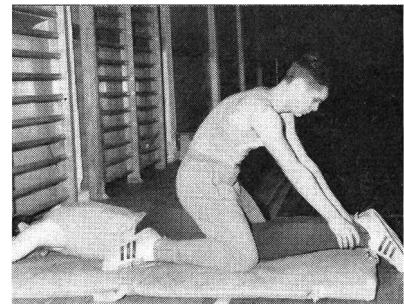
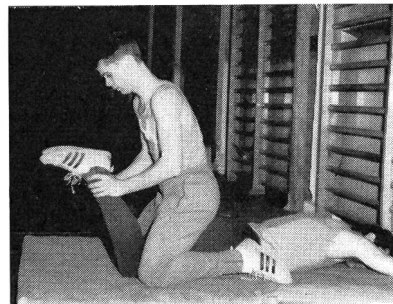


Übung 8

Wechselseitiges Anziehen der Beine gegen den Widerstand des sitzenden Partners. Jedes Bein 10 Wiederholungen = 20 Übungsteile. 3 Serien mit einer Pause von 3 Minuten.

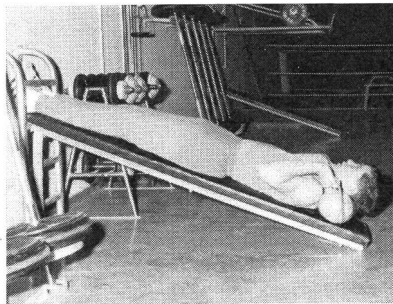
Übung 9

Ausführung wie Übung 7 nur mit beiden Beinen zu gleicher Zeit. 3 Serien zu 10 Wiederholungen mit einer Pause von 3 Minuten.



Übung 10

Skipping im «Geschirr» gegen den Zugwiderstand des Partners. 3 bis 5 Wiederholungen über eine Strecke von 30 m je nach Ermüdungserscheinungen. 3 Minuten Pause zwischen den einzelnen Wiederholungen.



Übung 11

Auf einer schiefen Ebene mit einem 10 kg schweren Gymnastik-Sandsack im Nacken schnelles Aufrichten in die Rumpfbeuge vorwärts. 3 Serien zu 10 Wiederholungen mit einer Pause von 1 1/2 bis 2 Minuten.

