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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 11

Artikel: Zweckgymnastik und Muskelkrafttraining des Sprinters [Fortsetzung]

Autor: Roth, Hermann / Gold, Georg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991041

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

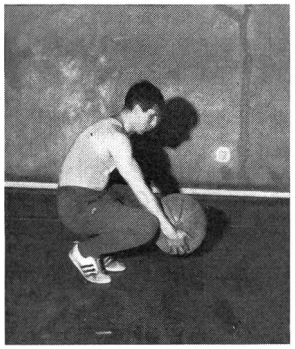
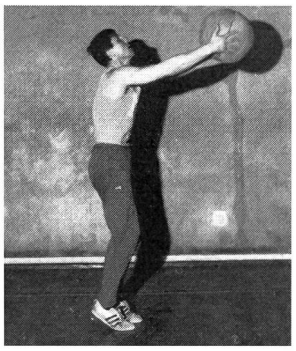
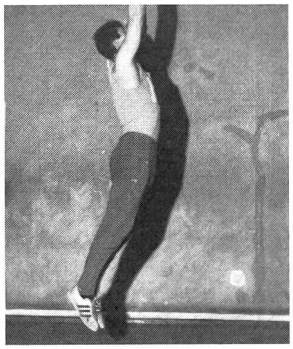
Download PDF: 12.07.2025

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

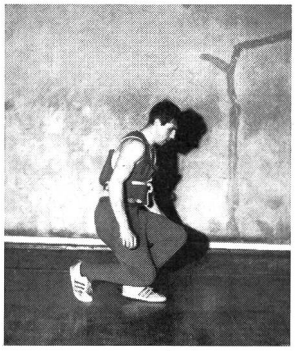
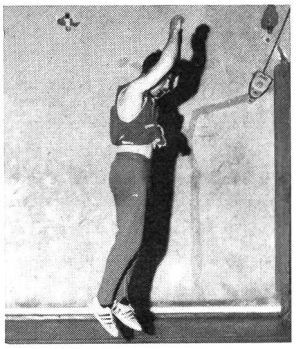
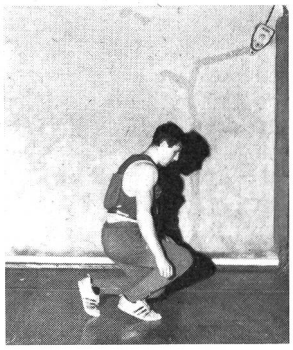
Zweckgymnastik und Muskelkrafttraining des Sprinters (II)

Text und Aufnahmen: Hermann Roth, Georg Gold

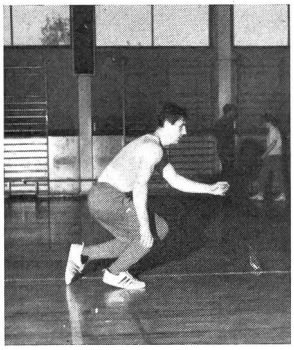
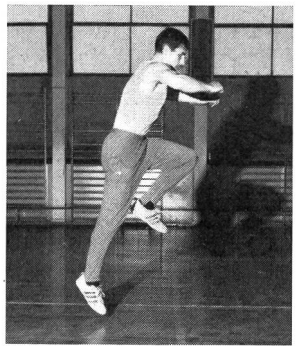
Sprungkraftarbeit — allgemeine Durchbildung — Widerstandsübungen mit Partner und Gerät

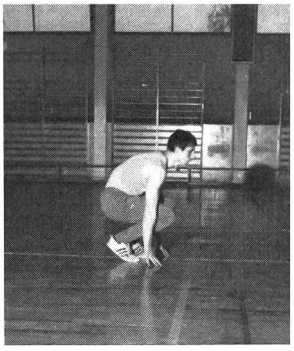
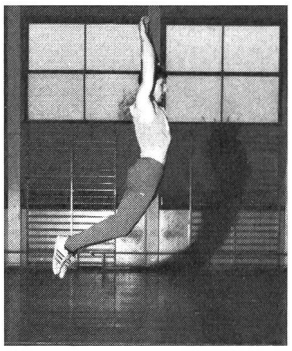
Übung 1
Aus der tiefen Hocke senkrechtes, explosives Hochwerfen des Medizinballes (3000 g). 3 Serien zu 10 Wiederholungen mit einer Minute Pause.

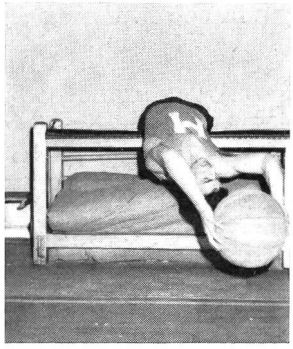
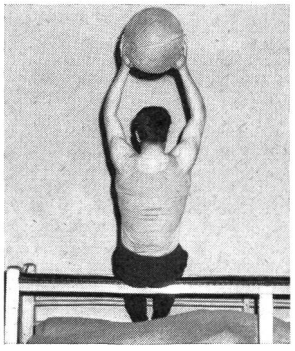
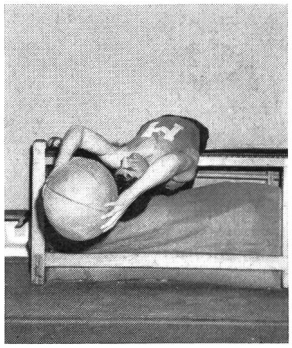
Übung 2
Strecksprünge mit wechselnder Belastung der Beine. Gewicht der Weste: etwa 10 Prozent des Körpergewichts. 3 Serien zu 10 Wiederholungen. Pausen wie Übung 1.

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.

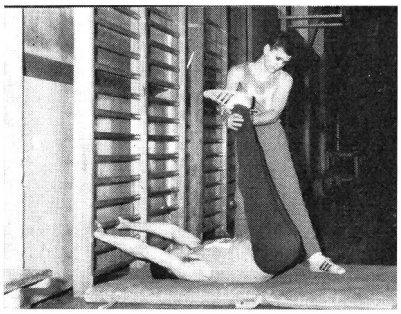
Übung 4
Aneinandergereihte Strecksprünge aus der Hocke über eine Strecke von 40 m. Anzahl und Pausen wie Übung 3.

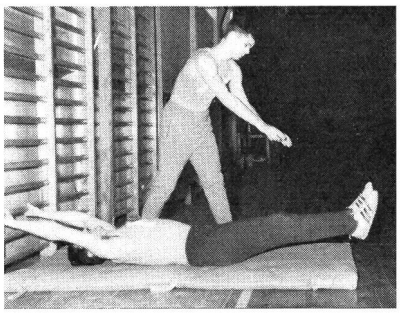




Übung 5
Aus der seitlichen tiefen Rückwärtsbeuge links und rechts schnelles Aufrichten zur Mitte mit gestreckten Armen und einem Medizinball (3000 g) in den Händen. 3 Serien zu 5 Wiederholungen rechts und links = 10 Übungsteile mit einer Pause von etwa einer Minute.

Übung 6

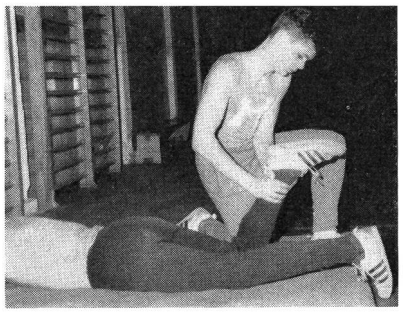
Die geschlossenen Beine werden von dem Partner schnell nach unten gestossen. Der am Boden liegende Übende fängt die Beine kurz vor dem Aufschlag am Boden ab und führt sie wieder hoch. 3 Serien zu 10 Wiederholungen mit einer Pause von zwei Minuten.

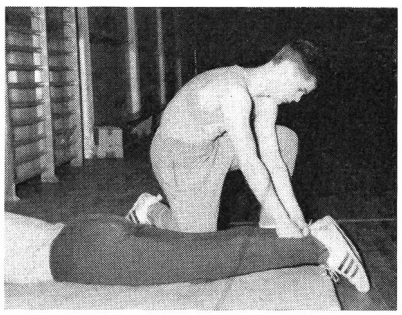


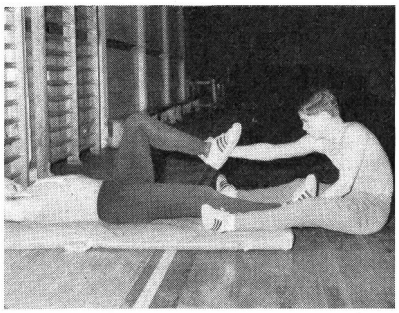


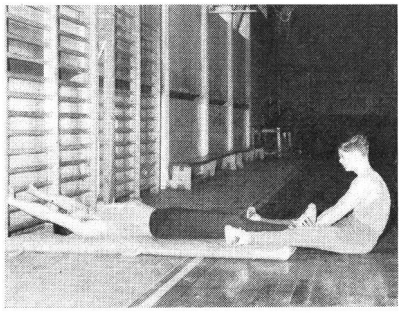
Übung 7

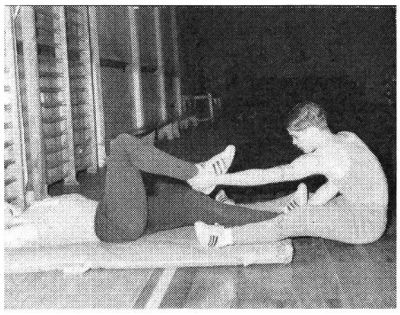
Der am Boden Liegende versucht gegen den leichten Widerstand des Partners den Unterschenkel anzuwinkeln. Jedes Bein 10 Wiederholungen = 20 Übungsteile. 3 Serien mit einer Pause von 2 Minuten.









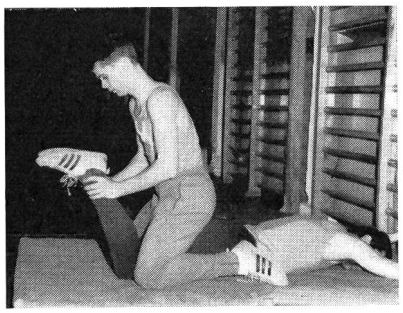


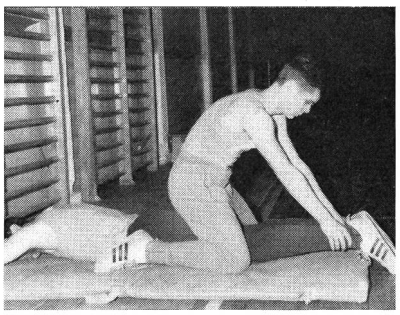
Übung 8

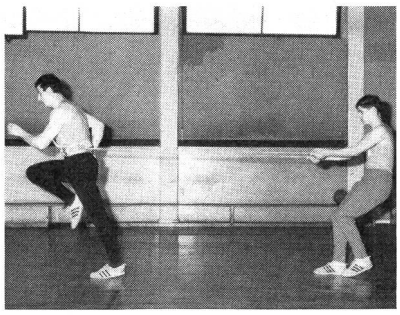
Wechselseitiges Anziehen der Beine gegen den Widerstand des sitzenden Partners. Jedes Bein 10 Wiederholungen = 20 Übungsteile. 3 Serien mit einer Pause von 3 Minuten.

Übung 9

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

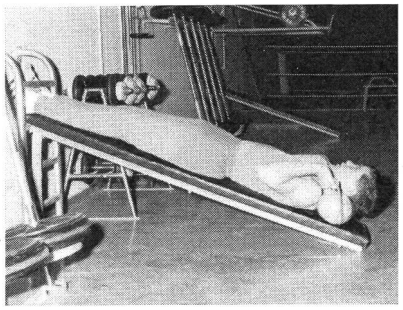


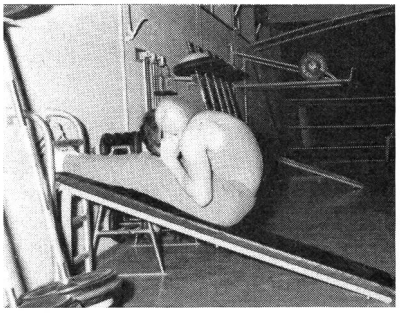




Übung 10

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 ½ bis 2 Minuten.