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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 5

Rubrik: Praktische Hilfe für den Unterricht

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: 11.07.2025

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

Praktisc
für den (

Von A. und V. Baer. Ze

1

2

1) **Weitsprung.** Im Weitsprung muss viel gesprungen werden, um den Bewegungsablauf einzuschleifen. Wir können aber nicht immer mit voller Kraft springen. Das ermüdet zu stark. Auch Fersenprellungen sind leicht möglich. Wir behelfen uns mit folgender Einrichtung: Vor den Sprungbalken legen wir eine ältere Ledermatte, und schieben dann das Sprungbrett mit dem dünnen Ende ungefähr 20 cm darauf. Sprungbrett als Absprungstelle (Balken) verwenden.. Es federt ganz leicht, schont die Sprunggelenke und erlaubt ohne grosse Anstrengung Sprünge von normaler Weite.

2) **Hochsprung.** Zur Einübung des Rollens in den verschiedenen Rollersprungarten, also der Arbeit über der Latte, bedienen wir uns des Pferdes. Schräger Anlauf, Stütz mit der inneren Hand gibt den gewöhnlichen Flankenroller und Stütz mit beiden Händen den Bauchroller. Kopf tief halten. Mit der Zeit Stützen weglassen. Auf der Anlage in die Grube springen, in der Turnhalle auf Matten. Später ungefähr 1 m über der Latte ein Gummiband spannen. Zwingt zum sauberen Rollen. Achtung: Es besteht die grosse Gefahr dass sich der Springer zu früh legt. Darum auch viele Sprungkraftübungen !

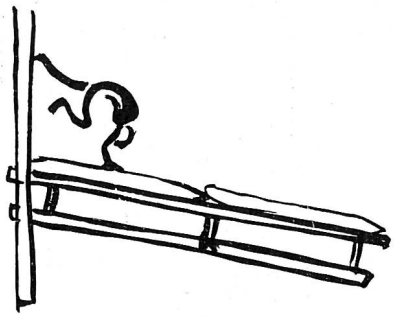
3) **Sprungkraft.** Die Sprungkraft lässt sich durch verschiedene Uebungen fördern, wie Hüpfen, Seilspringen. Hier noch zwei sehr empfehlenswerte Uebungen: 1. Im Wald finden wir auf Schritt und Tritt Baumstrünke. Diese benützen wir zum Abspringen. Nach ein paar Schritten Anlauf setzen wir das Sprungbein auf den Strunk und springen energisch ab. Auf sauberes Sprungbild achten! 2. Ebenfalls im Wald, springen wir an die herabhängenden Aeste hinauf und versuchen, sie mit dem Kopf zu berühren. Diese Art Sprungschulung ist bedeutend besser als z. B. das Ueberspringen von Hindernissen, wo das Sprungbein immer zu früh angezogen wird.

4) **Kugelstossen.** Im Kugelstossen wird die Technik meist ganz ordentlich beherrscht, aber es mangelt oft am kraftgeladenen, explosiven Abstoss. Da hilft die folgende Uebung ausgezeichnet: Wir suchen einen horizontalen Baumast in entsprechender Höhe und probieren, die Kugel nahezu senkrecht darüber zu stossen. Wem gelingt es? Der Ansporn ist gross. In der Turnhalle mit Medizinbällen an die Decke hinauf! Auf der Anlage stellen wir 3—4 m vor dem Ring die Hochsprungständer mit dem Gummiband zuoberst auf. Darüber stossen!

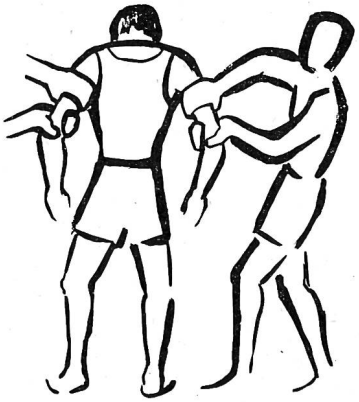
5) **Speerwerfen.** Fortgeschrittene dürfen Speer werfen. Oft aber sind nicht genügend Geräte vorhanden oder der verfügbare Platz ist zu klein. Als Ersatz greifen wir zu Haselruten von 1—1.50 m Länge. Mit diesen Ruten kann man den Bewegungsablauf des Speerwerfens ohne weiteres lernen: Fassen, Anlauf, Speer hinunternehmen, Abwurf. Im Wechsel kommen dann alle Schüler einmal zum Werfen mit dem vielleicht einzigen vorhandenen richtigen Speer. Die Haselruten sind auch ungefährlich und gestatten, selbst in der Turnhalle zu werfen.

5

6



7



e Hilfen
Unterricht

ungen: Wolfgang Weiss

3

4

6) **Rolle vw. und rw.,** runder Rücken, Kinn anziehen! Das wird vielfach schlecht gemacht. Die Schwebebänke mit den eingelassenen Haken sind wunderbar. Sie lassen sich für unseren Fall ausgezeichnet verwenden. Stellen wir einmal ein Reck auf, Stangenhöhe unterste Löcher (ca. 1 m). Wir hängen 2 Schwebekanten nebeneinander mit den Haken an die Querstange, legen drei, vier Matten darauf und nun los: Rolle vw., zwei-, dreimal, auch Hechtrolle! Später sogar mit Anlauf. Die schräge Bahn gestattet, nach dem Rollen aufzustehen, ohne mit den Händen nachzuhelfen. Eignet sich auch gut für die Rolle rw.: Auf die Stange stehen, absitzen und rw. rollen.

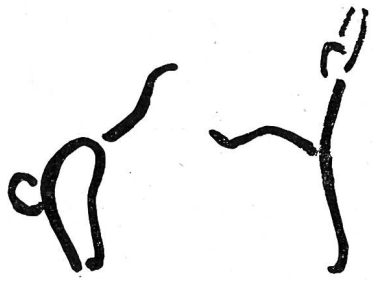
7) **Salto.** Einführen der Drehung im Stand als Partnerübung zu dritt. Zwei Kameraden stehen Hilfe vor dem Springer, leicht schräg sw. Blick ihm zugewendet. Sie fassen die beiden Oberarme wie folgt: Die äussere Hand (Handrücken nach unten, Daumen nach aussen) fasst von vorne gerade über dem Ellenbogen, die innere Hand (Handrücken nach oben, Daumen nach aussen) fasst von hinten unterhalb des Schultergelenkes. Diese Fassung ist absolut sicher. Nun ein paarmal wippen und Sprung. Die Hauptarbeit leistet der Springer, die Hilfestehenden unterstützen nur. Sie bilden den Drehpunkt. Auch Salto rw. ist möglich!

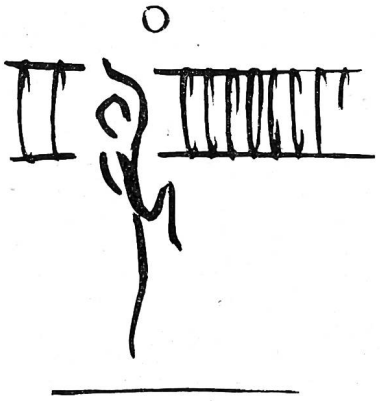
8) **Ueberschlag.** Ein kleiner Trick mit grosser Wirkung: Aufziehen vwh. beider Arme, zugleich Heben des Beines, als ob man einen Schritt vw. machen wollte. Der Fuss setzt aber nicht ab, sondern wird kräftig rw. geschleudert, der Körper beugt sich, und nun, was sehr wichtig ist, die Hände greifen nicht vor den Füssen Boden, sondern folgen dem rw. geschleuderten Fuss und setzen auf gleicher Höhe wie der andere Fuss auf. Man staunt, «wie es einem selber erwischt» und wie man Schwung bekommt.

9) **Schlagball.** Das Schlagballspiel ist ein höchst interessantes Spiel, wird aber wenig gespielt. Sicher können die Schüler von der Schule her noch Schlagball spielen. Schlimm steht es aber mit der Treffsicherheit. Wir besorgen uns deshalb einen alten «Persil»-Wäschestössel oder fertigen uns selber ein ähnliches, breites Schlagholz an. Prachtvolle Weitschüsse werden bald über das Spielfeld sausen! Als Dämpfer können wir gleichwohl von Zeit zu Zeit die richtigen, vorschriftsmässigen Schlaghölzer wieder hervornehmen.

10) **Volleyball.** Volleyballnetze sind verhältnismässig teuer. Wieviele Fehlentscheide lassen sich aber doch vermeiden bei Verwendung eines Netzes! Behelfen wir uns so: Wir schrauben in der richtigen Höhe auf beiden Seiten der Halle je eine Ringschraube ein und 50 cm weiter unten machen wir das genau gleiche. Nun spannen wir von Schraube zu Schraube je eine Leine, nachdem wir vorher durch sämtliche Spielabzeichen gefahren sind. Wir verteilen die Spielabzeichen in einem Abstand von ca. 15—20 cm, spannen die Leinen und fertig ist ein «vollwertiges» Volleyballnetz!

8



9

10