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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 7

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

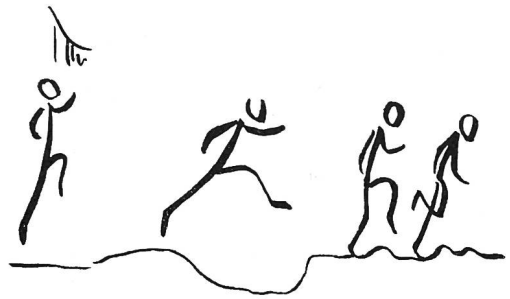
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.07.2025

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

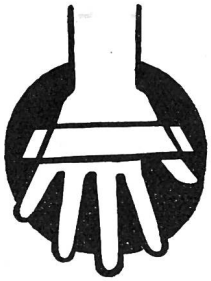


Praktische Hilfen

Von A. und V. Baer Zeichnu

1. Einlaufen. Wenn das Repertoire der Einlaufübungen wieder einmal erschöpft ist, so kommt uns der Wald entgegen. Wir rekognoszieren eine Rundlaufbahn und teilen sie in verschiedene Abschnitte ein, die durch das Gelände gegeben sind. Hier nun lassen sich Sprünge in die Höhe (an Aeste) und in die Weite (Graben), Ueberrollen auf weichem Moosboden, Rhythmuswechsel über Bodenwurzeln usw. in bunter Reihenfolge abwickeln. Ein Gleiches lässt sich mit Fantasie in der Halle verwirklichen. Sprünge in die Höhe: Gummiseil in Hallenmitte spannen und Spielbänder aufhängen. In die Weite: Zwei Matten mit einem Zwischenraum querlegen. Ueberrollen auf Matten. Rhythmuswechsel über herumliegende Bälle.

2. Hürdenlaufen. Für die Einführung des Hürdenlaufens gibt es eine Anzahl bewährter Möglichkeiten: Hürde, Langbank, Gummiseil, Hochsprunglatte. Eine der elegantesten ist die Verwendung der Sprungböcke und Pferde, so tief als möglich gestellt. Diese Geräte weisen eine willkommene Rundung auf, die einem erlaubt, das Angehen, Bodenfassen, Beinnachziehen regelrecht zu erfühlen, indem man sie als Beckenstütze benützt. Das Hinübergleiten geht leichter, wenn man die Trainerhosen anhat. Diese Hilfe besitzt noch den weiteren Vorteil, dass das schmerzhafte Anschlagen der Knöchel wegfällt. Anfänglich langsam an einem Hindernis üben, später schneller und mehrere Geräte in geringem Abstand plazieren. Ist, nebenbei bemerkt, noch eine ausgezeichnete Beckengymnastik, auch für fortgeschrittene Hürdenläufer.



3. Diskuswerfen. Das schwierigste beim Diskuswerfen ist die Drehung, an sich ja eine wundervolle rhythmische Bewegung. Sie wird auch meistens gründlich geübt, aber in der Regel ohne Gerät. Begreiflicherweise, denn der Diskus ist ein Gegenstand, der nicht so ohne weiteres in der Hand liegen bleibt. Man nimmt ihn darum erst in die Hand, wenn geworfen wird, wenn man glaubt, die Drehung zu können. Die Enttäuschung ist aber jedesmal gross, denn mit dem Diskus gelingt dann weder die Drehung noch der Abwurf. Wirkungsmässig besteht eben ein gewaltiger Unterschied ohne oder mit Diskus. Die Drehung sollte deshalb früh schon mit dem Gerät in der Hand geübt werden, aber wie? Man behilft sich leicht, indem man an einen alten Diskus ein Band befestigt, in das man mit der Hand hineinschlüpfen kann.

4. Starten. Im Trainingsbetrieb wird oft viel zu schnell gestartet. Auch wird sehr wenig auf die vorgeschriebene Bewegungslosigkeit in der «Fertig»-Stellung geachtet. Geraten solche Läufer in einem Wettkampf an einen Starter, der die erforderlichen Pausen peinlichst genau innehält, gibt es Fehlstarts am laufenden Band. Man lasse im Training die Schüler hie und da die Augen schliessen. Somit ist das Ohr zur einzigen Verbindung nach aussen geworden. Ferner lassen wir die Schüler in der «Fertig»-Stellung sitzen. Wer kann es am längsten, ohne sich zu bewegen? Ein ausgezeichnetes Mittel ist, von Zeit zu Zeit zwischen den Kommandos «Auf die Plätze» — «Fertig» — «Los» ganz bewusst übertrieben lange Pausen zu machen, zwischen 5 bis 10 Sekunden.

Bereit...

5. Weitsprung. In erster Linie wohl in das Kapitel «Hindernisturnen» gehörend, entdeckt man bei näherem Zusehen, dass die folgende Einrichtung sich bestens eignet zur Schulung des Weitsprungs, insbesondere des Weiterlaufens in der Luft: Auf dem niederen, quergestellten Barren eine Langbank einhaken (über einem Pfosten, nicht in Holmmitte, weil sonst die Federung zu stark!), auf der anderen Seite alle verfügbaren Matten legen. Nun die Langbank hinauf anlaufen, abspringen und weiterlaufen in der Luft, weich landen. Nicht zappeln, nicht verkrampfen, einfach ein oder zwei Luftschritte ausführen. Auch die Armbewegung machen und mit den Beinen wie ein Taschenmesser zusammenklappen.

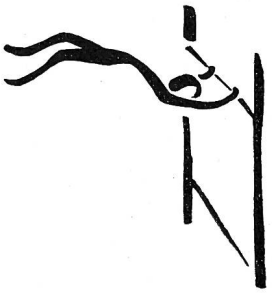
für den Unterricht

von Wolfgang Weiss (Fortsetzung)

6. Stafetten. Man sieht häufig, dass die Uebergabe bei den Pendelstafetten durch Handabschlagen erfolgt, weil nicht immer ein Stafettenstab zur Verfügung steht. Diese Uebergabeform ist wohl bequem, aber einfach unbefriedigend, da der Startende die Möglichkeit zum «Schieben» hat, die Hand wird weit nach vorn gestreckt, die Ablauflinie überschritten oder gar dem Schlag entgegengelaufen. Mit kleinen Tricks bringen wir diese Uebel weg: Uebergabe eines Steines, Schlag mit der flachen Hand auf den Rücken, Umgehen der ganzen Kolonne und Uebergabe von hinten, Kriechen zwischen den Beinen des Startenden durch, Ueberrollen vor oder nach der Uebergabe. Das Ganze wird dadurch irgendwie sauberer.

7. Springen. Eine trockene Sprungübung kann mit einem Ball lustbetont gestaltet werden. Man ist erstaunt, mit welchem Eifer die Schüler plötzlich bällelen und dabei einer der wertvollsten Uebungen für das Springen machen. Wie man's macht? Man hält den Ball zwischen den beiden Händen mit nicht ganz gestreckten Armen auf Brusthöhe, zieht das Knie des Schwungbeins hoch und lässt gleichzeitig den Ball auf den waagrechten Oberschenkel fallen, von wo er in die Hände zurückschlägt. Fortgesetzt zuerst an Ort, später im Gehen und leichten Laufen. Ergibt bei richtiger und gefühlsvoller Ausführung das einwandfreie Sprungbild beim Absprung.

8. Ueberschlag. Der häufigste Fehler beim Ueberschlag ist das Einknicken in den Armen. Um dem abzuhelfen oder bei der Einführung schon vorzubeugen, greift man zu folgender Hilfe: Der Ausführende stützt normal auf den Boden. Ein Partner beugt sich mit dem Rücken gegen ihn und fasst seine Handgelenke. Im richtigen Moment, den der Partner spüren muss, lädt er seinen Kameraden auf den Rücken und dreht ihn nach hinten auf den Boden. Die Fassung bleibt immer beibehalten. Mit fortschreitender Uebung holt der Ausführende schulgerecht aus, der Partner ist bereit und ergreift beim Aufstützen sofort die Handgelenke. Verlangt grosse Konzentration, wie jede Partnerübung!

9. Volleyball. Ein glänzendes Mittel, bei Anfängern Volleyball einzuführen und bei Fortgeschrittenen das Zuspiel zu dirigieren, ist die Verwendung eines mit Luft gefüllten Kinderballons, der sehr langsam sinkt. Besonders für Jugendliche sehr zu empfehlen. Das gibt die im Volleyball gewünschte leichte Hand. Es wird so nicht mit der Handballe hart und unkontrolliert geschlagen, sondern richtigerweise mit den Fingern gespielt. Das Zusammenspiel im Dreieck kann z. B. gefördert werden: «Franz, nun gibst Du zu Heiri, Heiri pass zu Kurt ans Netz und hinüber.» Die nächste Zwischenstufe wäre noch ein Gummiwasserball, der für wenig Geld erhältlich ist. Man verwende nie schwere und harte Bälle. Damit nehmen wir nur die Freude am Volleyball, und es kommt nie ein rechtes Spiel zustande.

10. Unterschwung. Zur Erlernung des Unterschwunges spannt man gerne vor dem Reck ein Gummiseil in entsprechender Höhe. Das ist absolut richtig. Hingegen gibt es stets Schüler, die Mühe haben, sich hochzuziehen. Da erzielt man mit ein paar methodischen Tricks schöne Erfolge. Versuchen wir einmal, das Gummiseil direkt an den Reckpfosten zu befestigen, zuerst 20 cm über Boden, dann immer höher. Oder verlangen wir, dass unmittelbar an den Unterschwung eine Rolle vw. angeschlossen wird. Oder hervorragend eignet sich das Doppelreck: Eine Stange im untersten Loch, die andere einen Meter und mehr darüber. Auf die untere Stange stehen und durchziehen, später federn und sogar mit Anlauf anspringen. Vielleicht auch wieder Gummiseil spannen. Kurz: Ein Thema mit Variationen.