

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

Band: 7 (1950)

Heft: 12

Rubrik: Der Überschlag und seine Lehrweise

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.11.2024

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

DER ÜBERSCHLAG

UND SEINE
LEHRWEISE

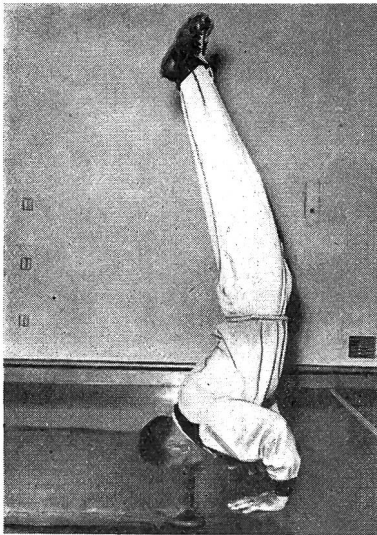
VON HANS RÜEGSEGGER · MAGGLINGEN

1 Kopfstand. Standfläche: Hände und Stirn-Haaransatz bilden ein gleichseitiges Dreieck. Ausgangsstellung: Schrittstellung wie bei 6.

2 3 Kopfstand-Brücke. Fallenlassen des Körpers bei fixiertem Nacken, Füße suchen Boden, Rücken hohl. Hilfeleistung durch Partner. Erleichterung beim Fall: Unterschenkel fallen lassen.

4 5 Aufschwingen in den Handstand. Beachte die Hilfeleistung des Partners!

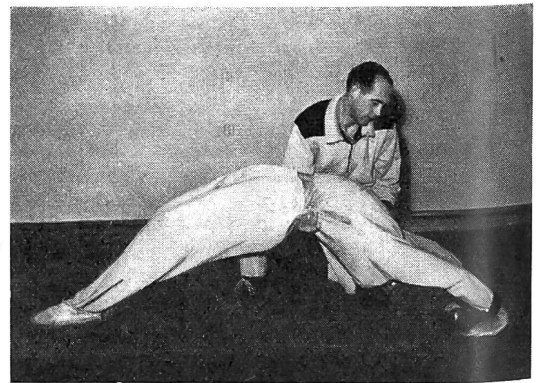
6 7 8 Handstandwechsel. Partnerübung: A schwingt in den Handstand gegen B, B stösst A an den Beinen zurück in die Ausgangsstellung, worauf B den Handstand gegen A ausführt und von diesem zurückgestossen wird. Fortgesetztes Ueben mit Steigern der Schnelligkeit.



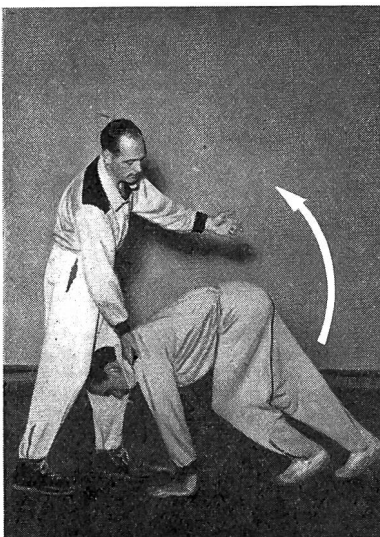
1



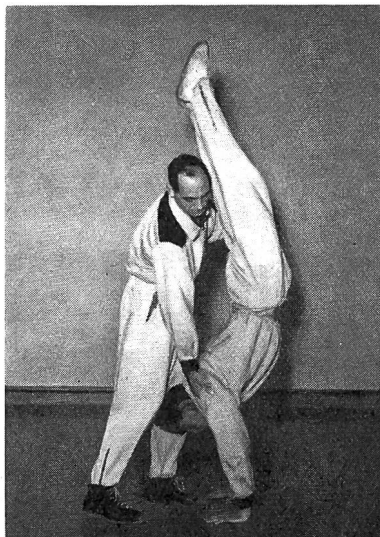
2



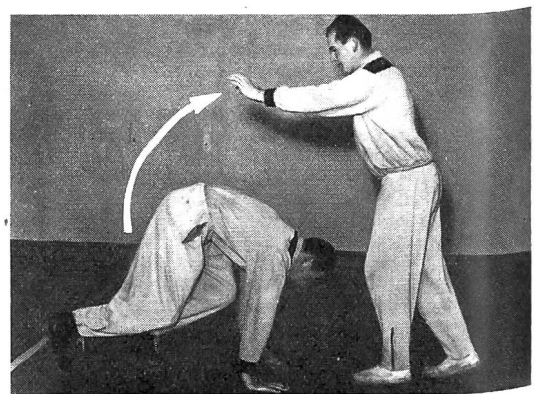
3



4



5



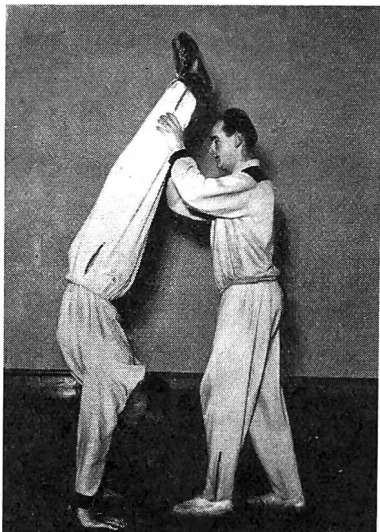
6

9 **Handstand gegen die Wand.** Versuche nach und nach die Füße von der Wand zu lösen und im freien Handstand zu stehen. Hände zirka 30 cm von der Wand entfernt.

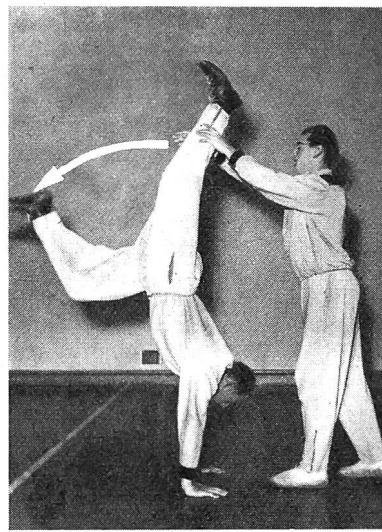
10 Wie 9, aber Armbeugen und -strecken fortgesetzt. (Förderung der Stützfähigkeit.)

12 **Partnerübung.** Wichtig: Die Arme beider Partner müssen vollständig durchgestreckt sein! Blick: Auge in Auge.

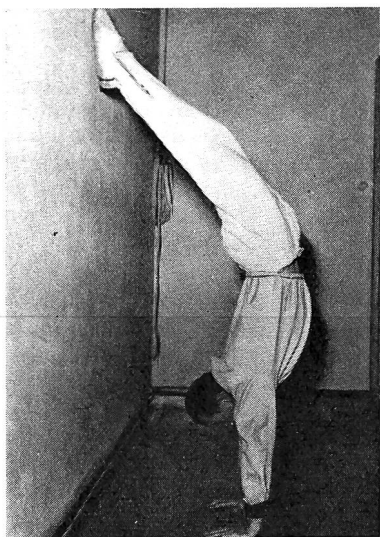
14 **Freier Handstand.** (Für die Erlernung des Überschlag es nicht unbedingt notwendig, doch vorteilhaft.) Ausgangsstellung: Schultern weit vor! Arme gestreckt, Schrittstellung. Handstand: Beachte Haltepunkte: Finger, Kopf, Kreuz. (Fortsetzung folgt)



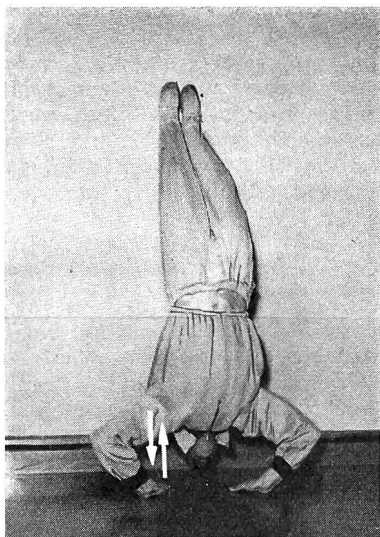
7



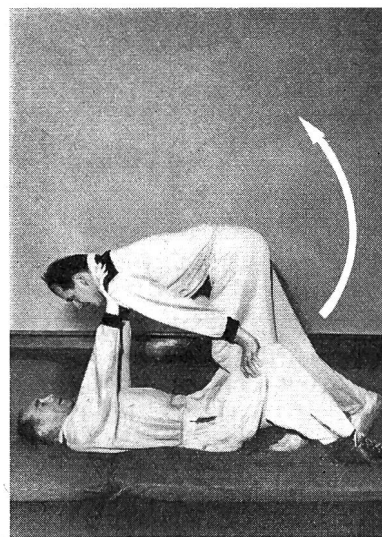
8



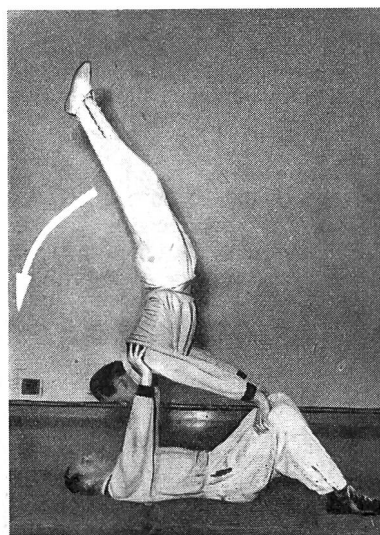
9



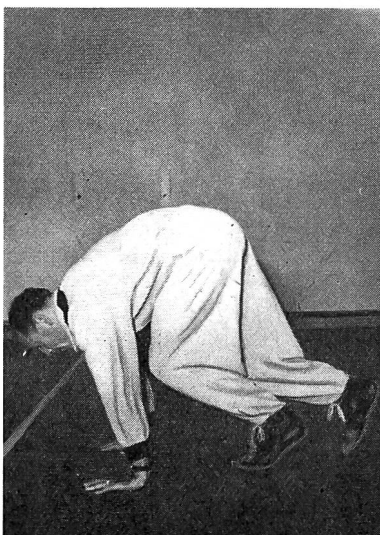
10



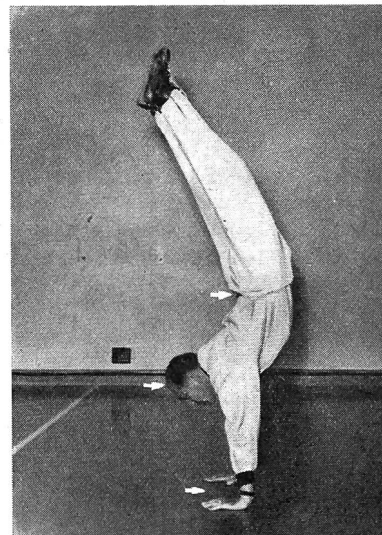
11



12



13



14