

Frühlings-Lektion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **11 (1954)**

Heft 3

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

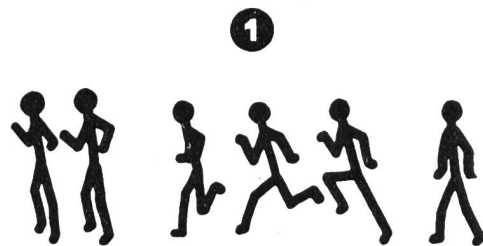
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Monatslektion

Frühling

So schön der Winter auch sein mag — es kommt doch die Zeit, da sich der Mensch nach Veränderung sehnt, nach Milde, Farbigkeit, nach dem neuen Leben und dem ergreifenden Wandel des Erwachens der Erde, nach dem Frühling. Vorüber ist die hässliche, schlimme Uebergangszeit. Man hofft, es gebe keinen Rückschlag. (Die Menschen sind geboren, glaube ich, um zu hoffen.)



Der von der Schneeschmelze noch gesättigte Boden wirkt faszinierend. Auf den Feld- und Waldwegen gedeihen tausend winzige Kleinode der erwachenden Natur. Im Wald scherzt die Sonne mit den Aesten, auf dem moosigen Teppich zeichnet die Künstlerin Arabesken des Lebens.

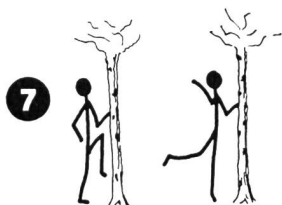
Eine vibrierende Stille dehnt sich aus, anders geartet als die Winterstille. Sie hat Töne einer Flötenmusik, ist weich, rund, voll. Das Zwitschern der Amsel braucht die Klarheit dieser Stille und passt dazu.

Selten erscheint mir auch die Atmosphäre so vollkommen, so rund und voll wie jetzt.



Diese Stille mit leichten Schritten, mit einem Freudenjauchzer zu unterbrechen, befreit. Man steht entzückt da wie ein Reh und horcht. Das Echo gleitet davon wie das Wasser, das über das Mühlrad wegfliest. Es ist schön, frei als Mensch auf der Erde zu stehen.

Der Körper verlangt Bewegung. Er hat sie nötig. Wir sind gleich den Füllen, die nach schweren Monaten wieder frei auf die weiten, hügeligen Weiden gelassen werden. Es ist möglich, dass wir mit zuviel Elan losgehen. Lassen wir uns nicht verleiten. Trotz der Freude, dem Tatendrang, der Scheinleichtigkeit, wollen wir dem alten Grundsatz treu bleiben: «Eile mit Weile».



Vielleicht machen wir es so:

— Leichtes, gelöstes Gehen, unterbrochen durch Laufen und Hüpfen auf den Fussspitzen (Bild 1).

— Hopsershüpfen, mit der Eleganz der Kleinen bei ihren Reigen (Bild 2).

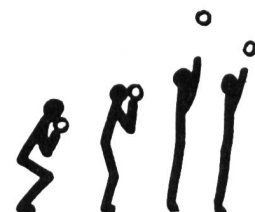
— Drei Schritte gehen oder laufen, ein Hopsershüpfen; Beherrschung der Bewegung, der Koordination (Bild 3).



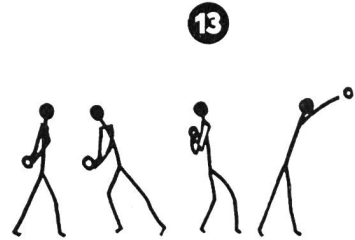
8



9



10



Lektion

Taio Eusebio



- Leichtes, zügiges Laufen, 40—50 m, unterbrochen durch Gehen (Bild 4).
- Spielerischer Rhythmuswechsel, um Bäume herumschlängeln, mit Vorlage und Knie heben, mit Galopphüpfen wie Füllen, mit kurzen, raschen Gehschritten ausgelöst (Bild 8).
- Hochstrecken — Dehnen — Rumpfbeugen — Nachwippen — Entspannen (Bild 6).
- Sich halten an Baum, Bein vwh. links und rechts schwingen (Bild 7).
- Grätschstellung, Rumpfbeugen sw. (Bild 5).
- Steine suchen (einige kg schwer):
Grätschstellung: Tiefbeugen, hochwerfen (Bild 9).
Grätschstellung: Tiefbeugen, hochstossen (Bild 10), auch in Schrittstellung (Bild 11).
Grätschstellung: Armkreisen l. und r. sw. mit dem Stein (Bild 12).
- Schrittstellung: Schwunghaft tief ausholen wie für Kugelstossen, hochstossen oder -werfen; Wurfstossübung (Bild 13).
- Freisprung über Mäuerchen, Baumstamm oder Geländer (Bild 14), wenn zu hoch, mit Fuss aufsetzen, flach darüber gleiten (Bild 15).
- Hürdenstellung im Gehen und Laufen (Bild 16).
- Startstellung und Start (Bild 17).
- Auf verschiedene Bäume klettern.
- Aufspringen, Astfassen, Armbeugen, wiederholen.
- Mit Steinen oder Tanzzapfen:
Werfen aus dem Lauf mit Kreuzschritt, kleiner Steinmann markiert Wurf-
richtung (Bild 18).
- 5- oder 7-Schritt-Rhythmus des Abwurfes üben; leichter Laufsprung über
ein Hindernis bildet den Beginn der Rhythmusphase (Bild 19).
- Auslaufen, Spiel (sehr gut: Volley-Ball).

