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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 1

Rubrik: Kleines Vademecum mit dem Stab

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: 13.07.2025

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

Kleines Vademecum mit dem Stab

Bruno Dümmler, Zürich

Die Stabübungen sind nicht neu. Wir finden sie schon zu Jahns Zeiten in alten Lehrbüchern aufgeführt. Der Sinn dieses Beitrages ist lediglich, «Altes in neuem Gewande» darzubringen. Vielerorts vergessen, bieten diese Übungen mit dem Stabe doch eine interessante Abwechslung im allgemeinen Turnbetrieb. Sie sind nicht nur den Mädchen, sondern auch speziell den Buben zugedacht.

Durch Springen, Hüpfen, Stützen, Drehen, Heben, Tragen, Ziehen, Stossen, Schieben, Balancieren und Greifen wird der ganze Körper erfasst, geformt und durchgebildet. Die Förderung der Geschicklichkeit, Reaktion, Kraft und Schnelligkeit tragen zur mannigfachen Verwendungsmöglichkeit bei.

Das Material ist nicht kostspielig und für jedermann erschwinglich. Ein einfacher, runder, glatter Stab (alter Besenstiel), in der Länge von ca. 130 cm und 1 bis 3 cm Durchmesser tut seinen Zweck vollauf.

Männigliche Formen aus der Vielzahl der allgemeinen Gymnastikübungen lassen sich mit dem Stab ausführen. Er gibt den Bewegungen eine gewisse Stabilität und eine begrenzte Form. Radius und Umfang vieler Übungen werden dabei bewusst zugunsten der Intensität eingeengt. Es seien hier nur einige Anwendungsmöglichkeiten aufgeführt, die sich natürlich beliebig erweitern lassen.

A) Gehen, Laufen, Springen, Hüpfen, Balancieren

— Wir balancieren den Stab in der Hand, rechts, links, dann auf dem Zeigfinger, vor-, rückwärts gehend, auf einem Bein hüpfend. Den Stab balancierend von einer Hand in die andere hüpfen lassen. Balancierend absitzen, abliegen, wieder aufstehen.

— Die Stäbe liegen in ½-m-Abständen am Boden in einer Reihe. Überlaufen, Überspringen, Überhüpfen ein-, beidbeinig. Hopserlauf, Galopphüpfen, seitwärts laufen, Kreuzschritte, Schlängellauf um die Stäbe herum, vorwärts und rückwärts.

— Die Stäbe werden von einem Teil im Kniestand als Hürden ca. 50 cm hoch waagrecht gehalten. Der andere Teil springt darüber, kriecht unten durch (Höhe variieren). Hocksprung mit beiden Beinen vorwärts, Scherensprung seitwärts.

— Der Stab steht senkrecht auf dem Boden. Wir lösen die Hand und drehen uns blitzschnell einmal um die eigene Achse, um ihn sofort wieder zu erfassen, bevor er fällt.

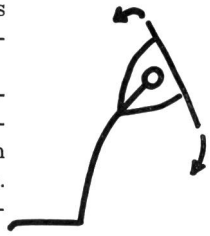
— Wer kann das Bein über den senkrechten Stab schwingen? Hand kurz lösen und schnell wieder zugreifen.

— Wir fassen den Stab an beiden Enden mit ausgestreckten Armen und steigen im Stand hinüber und zurück. Hocksprung vorwärts über den v o r dem Körper gehaltenen Stab. Hocksprung rückwärts über den h i n t e r dem Körper sich befindenden Stab. Erschwerung durch immer engeres Fassen.

B) Dehnungs- und Kräftigungsübungen

— Stand, Grätschstellung. Rumpf vorbeugen und erfassen des h i n t e r den Beinen an den Fersen liegenden Stabes. Die Arme durch die gegrätschten Beine strecken. Rumpftieffedern und den Stab hinter dem Körper den Beinen nach aufwärts, abwärts bewegen. Kniee und Arme durchgestreckt!

— Kniestand, Stab mit ausgestreckten Armen hoch halten. Berühren des Bodens seitwärts mit dem Stabende rechts, dann links. Nachher in gleicher Stellung weites Rumpfkreisen.



— Bauchlage, Arme gestreckt, Stab in Vorhalte. Kopf und Brust vom Boden abheben mit Nachwippen. Rückenlage, Stab im Nacken halten, aufsitzen, beide Beine anziehen (vom Boden abheben) und mit rechtem Stabende linkes Knie berühren. Wechsel.

— Strecksitz, Arme mit Stab in Vorhalte ganz gestreckt. Abwechselndes und gleichzeitiges Durchhocken der Beine. Dann Arme in Hochhalte. Arme nach oben strecken und darnach streben, mit dem Stab immer höher zu kommen, Brustkorb nach vorn wölben. Rücken durchstrecken.

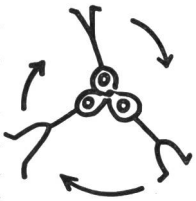
— Hockstand, Arme fassen Stab in Vorhalte (Gleichgewicht). Rechtes Bein vorgestellt; Wechselhüpfen rechts und links, auch seitwärts (Kosakentanz).

C) Partnerübungen, Stafetten, Spiele

— A in Bauchlage zwischen den vorgestreckten Händen den Stab haltend. B steht über ihm mit gegrätschten Beinen. B hebt A am Stabe langsam und vorsichtig hoch und lässt ihn langsam wieder zurück gleiten.

— Die Partner stehen in 1—2 Schritt Entfernung seitwärts nebeneinander. Rumpfseitbeuge gegeneinander unter gleichzeitigem Hochschwingen der Arme. Einer hält den Stab in den Händen, den der andere unten und oben fasst. Jetzt gleichmässiges Federn mit dem Oberkörper seitwärts zueinander. Seitenwechsel.

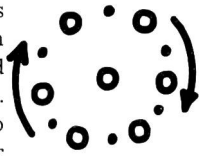
— Drei Übende erfassen einen senkrechten Stab, linke Hand unten, rechte oben. Sie reihen sich sternförmig um den Stab, im Liegestütz und versuchen mit den Füssen links, bzw. rechts um den Stab herum zu wandern, ohne den Liegestütz zu verändern. Die Körper müssen immer eine Gerade bilden.



— A und B tragen C auf dem Stab. Er umfasst in der Mitte sitzend ihre Schultern. Staffelform oder Wettrennen. Wechsel.

— Alle sitzen nebeneinander auf gleicher Höhe. Der Stab wird mit beiden Händen vor dem Körper gefasst. Auf Kommando «paddeln» alle vorwärts, indem sie sich links und rechts neben dem Körper mit Hilfe des Stabes abwechslungsweise aufstützen und vorwärts, bzw. rückwärts hopsen. Variation: Der Stab wird in der Nackenhalte in Bauchlage gehalten. Jeder versucht sich so schnell wie möglich vorwärts oder rückwärts bis zu einem Ziel zu schlängeln.

— Alle Teilnehmer stehen im Kreis und haben den Stab vor sich aufrecht stehen. Der Abstand zwischen jedem beträgt ca. 2 m. Auf Pfiff lassen alle ihren Stab los und springen nach links oder rechts (vorher abmachen) und versuchen den Stab des Nachbarn zu erhaschen bevor er umfällt. Wer den Stab fallen lässt, scheidet aus. —



Nur wer sich hingibt . . .

Nur wer sich verzehrt, wer sich hingibt und darbringt, wer sich opfert, erschafft Wärme und Liebe, erschafft ein Leuchten und einen Glanz in der Menschenwelt. Man kann auch bescheidenere Ausdrücke gebrauchen. Es kommt darauf an, nicht immer nur an sich zu denken, es kommt darauf an, zu helfen und zu dienen. Bei grossen und feierlichen Gelegenheiten ebenso wie im Alltag. Ohne viel Worte, in selbstverständlicher Bereitschaft. In der Familie, in der Freundschaft, in der Kameradschaft, in der Liebe, in der Liebe sogar ganz besonders, in der Ehe. Aber auch am Arbeitsplatz, im Strassenverkehr, bei jedem ordentlichen Gespräch, beim Sport und beim Turnen.

Eine Mannschaft ist nur dann eine Mannschaft, wenn nicht eine Handvoll Einzelkönner sich in Einzelaktionen verzetteln, sondern wenn jeder einzelne sich dem Ganzen unterordnet, sein Können nicht nach eigenem Gutdünken einsetzt, sondern im Hinblick auf die Zusammenarbeit. Schon der Verzicht auf einen Torschuss, einen Torwurf zugunsten seines Kameraden, der günstiger steht, ist ja ein kleines Opfer. Manchmal sogar ein grosses Opfer. Und darauf kommt es an. Es kommt weiter darauf an, sich dem Geist des Spiels, des spielerischen Kampfes unterzuordnen, auch wenn es ein Gutteil Überwindung kostet.

Und wie im sportlichen Spiel, so auch im Leben. Wer immer nur an sich denkt, wer immer in seinem Kreis bleibt, wer nicht das eigene Ich hintenansetzt und zum andern hingeht, wer nicht um des anderen willen auf gewisse Bequemlichkeiten und Vorteile verzichten will, wer nicht, um es noch einmal zu sagen, Opfer bringen will, dessen Leben ist kein eigentliches und sinnvolles Leben. Der Mensch ist nicht dazu geschaffen, allein zu sein, er ist als Mitmensch geschaffen. Menschentum ist Mitmenschentum. Wer ein echter und rechter Mitmensch sein will, muss verzichten können. Gemeinschaft ist nur durch wechselseitige Rücksichtnahme möglich. Und Rücksichtnahme bedeutet: auf den anderen achten, ihm zuhören, sich für ihn interessieren, ihn lieben. Wer liebt, denkt nicht an sich.

Nicht nur beim Zusammenleben mit Menschen, sondern auch beim Zusammenleben mit Büchern, mit Bildern, mit Musikwerken, mit Theaterstücken, mit Filmen, mit philosophischen oder, ganz allgemein, mit wissenschaftlichen Darstellungen muss man es verstehen, das eigene Wissen und Urteil erst einmal hintenanzusetzen und aufgeschlossen zu sein für das, was das Buch oder das Bild oder was es nun sei, mitzuteilen hat. Erst einmal eine gute Weile ganz stille sein und warten, ob nicht etwas vom Kunstwerk zu uns drängt. Das erfordert manchmal allerlei Geduld. Aber es lohnt sich. Wer einem Kunstwerk nahekommen will, muss das Kunstwerk nahekommen lassen. Er muss sein Besserwissen opfern, und er muss seine Zeit opfern.

Vergesst auch nicht, was die Menschen haben opfern müssen, die grosse Kunstwerke und grosse geistige Leistungen geschaffen haben. Es ist ungeheuerlich. Nichts, gar nichts wird dem Wissenschaftler, dem Ingenieur, dem Architekten, dem Musiker, dem bildenden Künstler geschenkt. Jedes bedeutende Werk hat harte Arbeit und ein opfervolles Dasein zur Voraussetzung. Fast alle grossen Künstler haben sich bis zur völligen körperlichen und geistigen Erschöpfung, bis zur tödlichen Krankheit, ja bis zur Zerrüttung des Geistes verzehrt, gerade so wie unser Feuer sich verzehrt hat, um leuchtende Flamme zu sein.

Glaubt denen nicht, die einreden wollen, man könnte ein erfülltes und sinnvolles Leben führen ohne Opfer. Das ist nicht wahr. Es kommt nicht darauf an, für die Opfer, die man bringt, handfeste Vorteile und Belohnungen zu erlangen. Dann wären es ja keine Opfer. Es kommt darauf an, dass man vor dem eigenen Gewissen, dieser immer wachen Stimme tief in der eigenen Brust, zu bestehen vermag. Und das vermag man nur, wenn man nicht an sich selbst denkt, sondern um eines anderen Menschen willen vielleicht sogar Freude daran hat, um einer guten Sache willen oder Leid und Not, Entbehrung auf sich zu nehmen. Ein solcher Mensch leuchtet.

Manfred Hausmann