

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 5

**Artikel:** Der Weitsprung

**Autor:** Strähl, Ernst

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993880>

### **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**

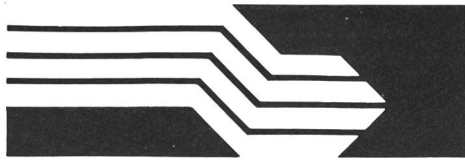
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 05.01.2025

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



## Leichtathletik

Von Ernst Strähl erschien im Frühjahr 1980 im Schweizerischen Jugendschriftenwerk das Heft «Leichtathletik» (SJW-Heft Nr. 1523, 48 Seiten, Fr. 2.40).

Aus diesem reich illustrierten Lehrgang, der als Selbstanleitung für Jugendliche und als Lehrhilfe gedacht ist, wurde das Kapitel «Weitsprung» entnommen. In der gleichen Art werden Start, Sprint, Mittel- und Langstreckenlauf sowie Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoss und Speerwurf behandelt.

Zu beziehen bei der SJW-Geschäftsstelle, Seehofstrasse 15, 8008 Zürich, in Buchhandlungen oder Schulvertriebsstellen.

## Der Weitsprung

Ernst Strähl, Magglingen  
Bildreihen: U. Schierle und E. Strähl  
Zeichnungen: G. Guggenbühl

### Eine Domäne der dunkelhäutigen Athleten

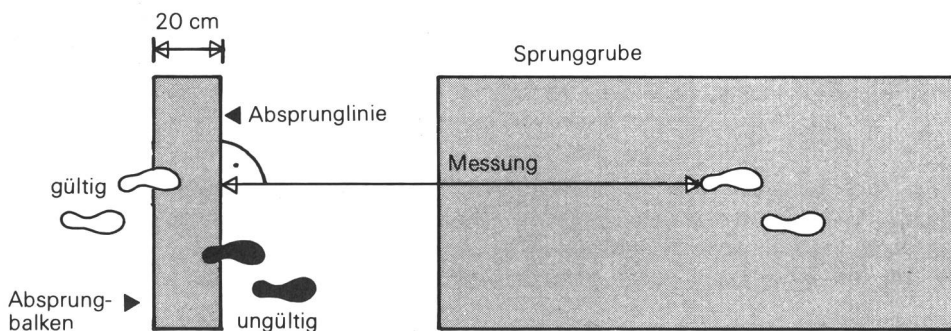
In keiner anderen Leichtathletikdisziplin wurde der Weltrekord so selten verbessert wie im Weitsprung – nur elf Namen weist die offizielle Rekordliste von 1901 bis heute auf. Woran mag das liegen? Es gibt dafür drei Erklärungen: Erstens blieben, seit der Einführung des Absprungbalkens im Jahre 1886, die Sprunganlagen mehr oder weniger gleich; zweitens wurden keine revolutionären Trainingsmethoden entwickelt, und drittens ist der Weitsprung eine relativ einfache Disziplin, deren Technik sich seit dem Beginn dieses Jahrhunderts kaum mehr verändert hat.

Vor 1900 war der Hocksprung und eine Art Hangsprungtechnik bekannt, etwas später begannen die Springer in der Luft «weiterzulaufen». Der Olympiazweite von 1924, Edwin Gourdin (USA), verfeinerte die Laufsprungtechnik und verbesserte im Jahre 1921 den Weltrekord auf 7,69 m. Gourdin war der erste einer ganzen Reihe hervorragender dunkelhäutiger Springer, unter denen noch zwei weitere Athleten Geschichte machten: Jesse Owens mit 8,13 m im Jahre 1935 und Bob Beamon mit 8,90 m, die er 1968 in der günstigen Höhenlage von Mexico-City erzielte.



Die Griechen kannten den Weitsprung als Disziplin des Fünfkampfes (Pentathlon), wobei sie den Bewegungsablauf mit Sprunggewichten (Halteren) in den Händen unterstützten. Auch bei den Springern und Artisten des 19. Jahrhunderts war diese Art des Weitsprungs bekannt und beliebt: Im Jahre 1854 soll der Engländer Howard mit Hilfe von zwei 2,5-kg-Hanteln die respektable Weite von 9,02 m erreicht haben – weiter als Bob Beamons «Sprung ins nächste Jahrhundert»!

## Die wichtigsten Wettkampfbestimmungen



Ungültiger Versuch: Berührung des Bodens zwischen Absprungrinie (bzw. deren Verlängerung) und der Sprunggrube mit irgend einem Körperteil

Messung: Vom hintersten Körperabdruck im rechten Winkel zur Absprungrinie

- Beim Weitsprung aus einer 80-cm-Absprungzone, wie sie in vielen Jugendwettkämpfen gestattet ist, muss die Absprungstelle (Fusspitze) innerhalb der Zone liegen
- Erreichen zwei oder mehr Springer die gleiche Leistung, so entscheidet die Weite des zweitbesten Versuches über den Rang

## Übungen zur konditionellen Vorbereitung

### 1. Zur Verbesserung der Anlaufgeschwindigkeit

Verschiedene Formen des Start- und Sprinttrainings

### 2. Zur Verbesserung der Beweglichkeit und Rumpfkraft

- Rumpf- und Hüftkreisen/Hürdengymnastik
- Armkreisen symmetrisch/asymmetrisch, auch im Hopserhüpfen



- Klappmesser: Oberkörper und Arme beim Aufrichten zwischen den gegrätschten Beinen durchführen



- Kniestand: Hände auf Fersen gestützt, Hüfte vor-hoch drücken



- Kniestand, ein Bein abgewinkelt vorgestellt, Arme in Hochhalte: Bogenspannung (Rumpfwippen rückwärts)

### 3. Zur Verbesserung der Sprunggewandtheit und der Sprungkraft (Sprungschule)

Grundsätze:

- Immer auf weichem Boden und mit vollem Krafteinsatz (Beinstreckung) springen
- Einbeinige Sprünge werden immer rechts und links ausgeführt

- Ziel der Sprünge ohne Anlauf ist eine bestimmte Anzahl oder das Zurücklegen einer vorgegebenen Strecke (auch als Wettkampfformen)
- Sprungformen ohne Anlauf (3.2, 3.3) sind auch an der Treppe oder über Hindernisse möglich

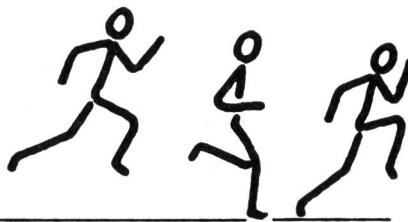
#### 3.1 Bestimmung des Sprungbeines

In spielerischen Hüpf-, Mehrfach- und Hindernissprüngen muss individuell das stärkere und gewandtere Bein gefunden werden.

#### 3.2. Sprünge einbeinig ohne Anlauf



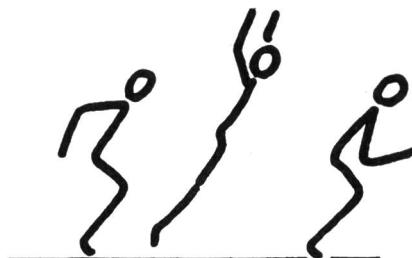
- Mehrfachsprünge auf demselben Bein, Sprungbeinferse zum Gesäss



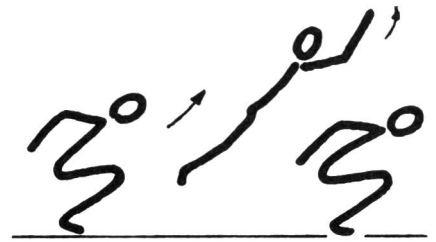
- Laufsprünge links-rechts-links usw., Fußaufsetzen kurz über die ganze Sohle wie beim Weitsprung
- Wechselsprünge links-links-rechts-rechts usw.

#### 3.3 Sprünge beidbeinig ohne Anlauf

- Hüpfen an Ort, vorwärts oder seitwärts: im Zick-Zack/mit Hüftdrehen/mit Grätschen/mit Ausfallschritt



- Strecksprünge mit Armschwingen/mit Armkreisen/in die Höhe



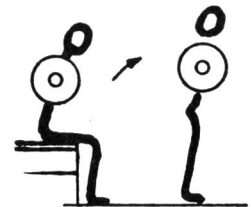
- Hockstrecksprünge (Froschhüpfen) auf Weite

#### 3.4 Sprünge einbeinig mit kurzem Anlauf

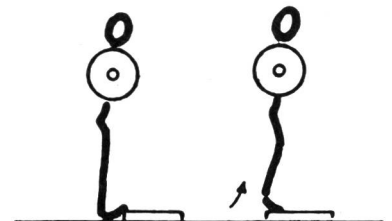
- Steigesprünge (steile Schrittsprünge)
- Grundleistungssprünge: Mit 8 Anlaufschritten (Länge: ungefähr 12 Gehschritte) zwei Drittel der Wettkampfleistung erreichen

## 4. Spezielle Kraftübungen

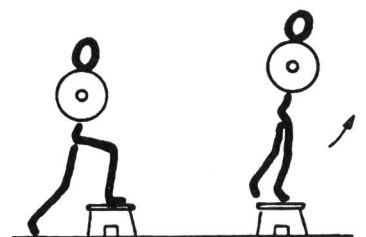
Belastung für Jugendliche bis maximal drei Viertel des Körpergewichts:



- Halbe Hocke zum Sitz



- Fussballen erhöht (3 cm): Fussgelenk-streckung



- Banksteigen (Fuss flach aufsetzen)

## Die Laufsprungtechnik einer 15jährigen Schülerin



### Der Absprung

(Anlaufgestaltung siehe Seite 155)

- Die Absprungvorbereitung geschieht durch das Aufrichten des Oberkörpers, unter Beibehaltung der für den Anlauf typischen hohen Hüft- und Knieführung
- In den letzten Anlaufschritten und beim Absprung blickt der Springer geradeaus (Oberkörper in leichter Rücklage)

- Das Sprungbein wird nahezu gestreckt und flüchtig über die Ferse aufgesetzt, der Sprungfuss setzt aktiv auf der ganzen Sohle auf (Abklappen des Fusses) zum sofortigen Absprung auf der Fussball
- Das stark gebeugte Schwungbein überholt das leicht nachgebende Sprungbein (Amortisationsphase)
- Das Schwungbein (Oberschenkel bis zur Horizontalen, Unterschenkel senkrecht) und der gegengleiche Armeinsatz unterstützen die aktive Absprungstreckung

## Die Hangsprungtechnik einer 16jährigen Schülerin



### Der Absprung

und die Anlaufgestaltung entsprechen der Laufsprungtechnik (siehe oben und Seite 155)



**Merkmale der Flugphase (2 1/2 Schritte)**

- Das Schwungbein zieht energisch nach vorn-oben und streckt sich anschliessend aktiv nach unten-hinten
- Im höchsten Punkt der Flugkurve wird die Hüfte nach vorne gedrückt, gleichzeitig überholt das stark gebeugte Sprungbein das Schwungbein

- Die gegengleich (asymmetrisch) zu den Beinen ausgeführte Armbewegung dient der Gleichgewichtserhaltung
- Das Anheben des (Sprungbein-) Oberschenkels bis zur Horizontalen leitet die Landung mit weit vorgestreckten Beinen ein



**Merkmale der Flugphase**

- Nach dem Absprung senkt sich das Schwungbein, bis sich beide Oberschenkel senkrecht in Verlängerung des Rumpfes befinden
- In der Hangphase bilden die Ober- und Unterschenkel beider Beine einen rechten Winkel, die Hüfte wird vorgedrückt (Vorspannung), der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

- Die gestreckten Arme werden symmetrisch im Kreisbogen über hinten-unten nach oben geführt und stabilisieren die Hangphase
- Das gleichzeitige Vorbringen der Arme und der Oberschenkel aus der Körpervorspannung leitet das Zusammenklappen und die Landung mit weit vorgestreckten Beinen ein

**Laufsprung- oder Hangsprungtechnik?**

Die beiden Weitsprungtechniken können als gleichwertig bezeichnet werden, ob schon Spitzenathleten heute mehrheitlich die «natürlichere» Laufsprungtechnik der bewegungsmässig «einfacheren» Hangsprungtechnik vorziehen. Zudem gibt es verschiedene Abwandlungen und Mischformen. – Entscheidend für die Wahl der einen oder anderen Technik sind individuelle Voraussetzungen (vor allem Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit) und nicht zuletzt das persönliche «Sprunggefühl».

## So lernt man die Laufsprungtechnik

### Einfache Schrittsprünge

Drei-Schritt-Anlauf, Absprung mit dem Sprungbein, Landung auf dem Schwungbein zum neuen Drei-Schritt-Anlauf.

### Schrittsprung über ein Hindernis

Fünf-Schritt-Anlauf: Sprung über ein 40–60 cm hohes Hindernis, Landung auf dem Schwungbein zum Weiterlaufen. Wichtig ist die technisch korrekt und fließend ausgeführte Anlauf-Absprung-Koordination.

Über mehrere sich folgende Hindernisse (mit Vorteil Übungshürden) können Sprunggewandtheit und Sprungkraft gleichzeitig verbessert werden.



3-Schritt-Rhythmus (Fortgeschrittene 1-Schritt-Rhythmus).

### Schrittsprung mit Landung in weiter Schritthaltung

Bei allen Sprüngen mit erhöhtem Absprung: Landung auf der Schaumgummimatte oder in der Sprunggrube.

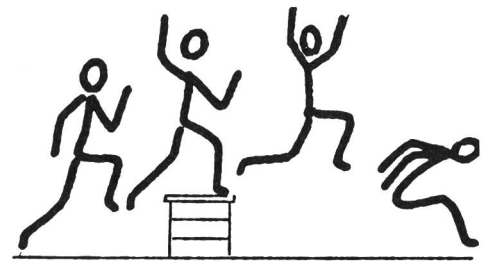
Fünf-Schritt-Anlauf, zu Beginn mit erhöhtem Absprung (20–30 cm): Landung in Schritthaltung (Schwungbein vorne), mit aufrechtem Rumpf und angehobenen Armen.



Die korrekte Ausführung der Flugphase wird erleichtert durch Richtungsregler (Hand, Zweig, aufgehängter Ball) für den Kopf oder das Schwungbeinknie.

### Schrittweitsprung

Fünf- oder Sieben-Schritt-Anlauf, zu Beginn mit erhöhtem Absprung (20–30 cm): Langes Beibehalten der Schritthaltung, spätes (aber rasches) Nachziehen des Sprungbeines zur beidbeinigen Landung.



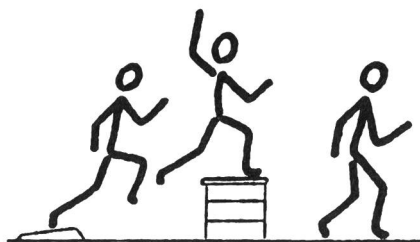
- Mit flüchtigem (Zwischen-) Absprung auf dem Schwungbein (Bewegungsablauf wie beim Schrittweitsprung, aber beim Nieder sprung hohes Sprungbein und Nachziehen des Schwungbeines zur beidbeinigen Landung).

### Laufsprung (2½ Schritte) mit Anlauf

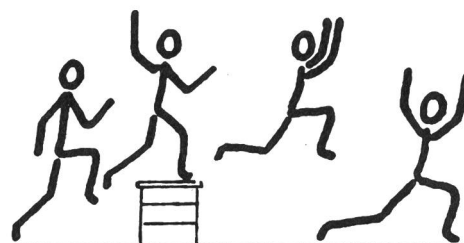
Fünf- bis Sieben-Schritt-Anlauf, zu Beginn mit erhöhtem Absprung (20–30 cm): Ausführung der Technik, wie sie auf den Seiten 152–153 dargestellt und beschrieben ist (Einsatz von Richtungsreglern für Kopf, Hüfte, Schwungbein).

### Sprünge auf den Kasten und vom Kasten (Schrittwechsel)

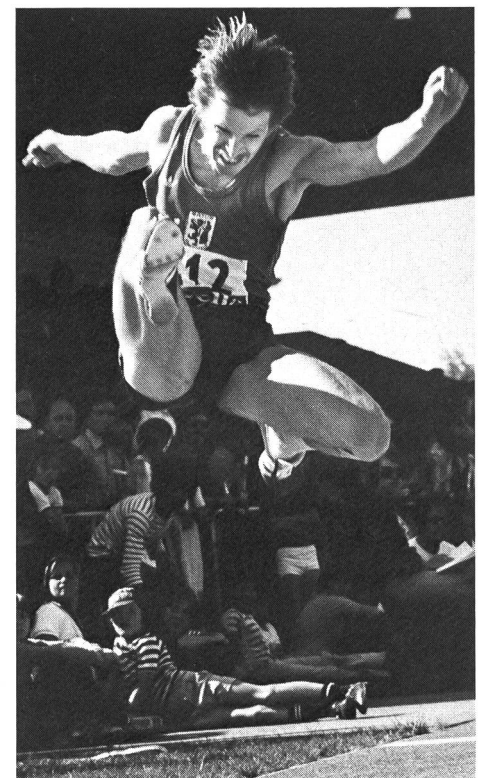
Fünf-Schritt-Anlauf, Sprung vom Hartbrett auf einen 50–60 cm hohen Kasten mit Landung auf dem Schwungbein:



- Zum sofortigen Weiterlaufen und Bodenfasen mit dem Sprungbein.



- Zum flüchtigen (Zwischen-) Absprung auf dem Schwungbein und Landung in weiter Schritthaltung (Sprungbein vorne).



## So lernt man die Hangsprungtechnik

### Schrittsprünge

In den vorbereitenden Schrittsprüngen wird versucht, im höchsten Punkt der Flugkurve die Hüfte vorzudrücken (Landing einbeinig oder beidbeinig).

### Hangphase und Landung

Standweitsprung vom 50–70 cm hohen Kasten: Langes Beibehalten der Hanghaltung (Hüfte vor, Unterschenkel angewinkelt, Blick geradeaus); verzögertes (aber rasches) Zusammenklappen von Rumpf und Beinen zur beidbeinigen Landung.



### Hangsprung mit Anlauf

Fünf- oder Sieben-Schritt-Anlauf, zu Beginn mit erhöhtem Absprung (20–30 cm): Ausführung der Technik, wie sie auf den Seiten 152–153 dargestellt und beschrieben ist (Einsatz von Richtungsreglern für Kopf, Hüfte, Schwungbein).

### Absprung und Hangphase

Drei-Schritt-Anlauf auf dem längsgestellten 50–70 cm hohen Kasten und Niedersprung: Erst nachdem der Oberschenkel die Horizontale erreicht hat, senkt sich das Schwungbein.



## Grundsätzliches zur Anlaufgestaltung beim Weitsprung

Der Anlauf ist ein Steigerungslauf bis zur Maximalgeschwindigkeit, mit hoher Hüft- und Knieführung und angehobenem Kopf (Blick geradeaus). Auf den letzten vier Anlaufschritten wird der Oberkörper aufgerichtet (kein Treibenlassen). Eine konstante Schrittlänge wird erreicht durch Sprinttraining und häufige Anlaufkontrollläufe. Der Anlauf bestimmt zu zwei Dritteln die Sprungweite!


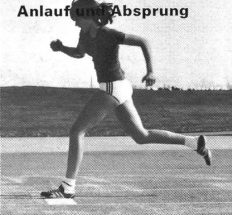




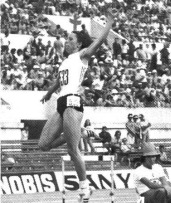
- *Anlaufbeginn:* Ablauf aus der Vorschriftstellung (Schwungbein vorgestellt) und erster Schritt mit dem Sprungbein
- *Ausmessen:* Aus der stets gleichen Ablaufstellung mit gleichbleibender Schrittzahl (Doppelschritte zählen) mehrmals in vollem Tempo gegen den Absprungbalken oder vom Balken zurück laufen und die Absprungstelle markieren
- *Länge:*  
Anfänger: 6 Doppelschritte (ungefähr 19 Gehschritte)  
Fortgeschrittene: 6–8 Doppelschritte  
Spitzenköpfer: 9–11 Doppelschritte

*Zwischenmarke:* Im Wettkampf ist vier Schritte vor dem Absprung eine letzte Kontrollmarke, die mit dem Sprungbein erreicht werden muss, zu empfehlen





# Weitsprung

| Fehlerbild  | Fehlerbild-<br>beschreibung   | Ursache  | Auswirkung   | Korrekturanweisung  | Richtige<br>Bewegungs-<br>ausführung   |
|---|---|--|--|---|--|
| <b>Anlauf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Unregelmässige Schrittgestaltung (Trippelschritte oder Schrittverlängerung)</li> <li>– Abnahme der Geschwindigkeit gegen den Balken hin</li> <li>– Kein geradliniger Lauf</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mangelhafte Lauftechnik, unregelmässige Schritte</li> <li>– Anlauf zu lang (Ermüdung im letzten Abschnitt)</li> <li>– Anlaufänge stimmt nicht</li> <li>– Erster Anlaufschritt mit falschem Bein</li> <li>– Zu frühes Erreichen der Höchstgeschwindigkeit</li> <li>– Hemmung vor dem Balken</li> <li>– Lauf mit zeitweise geschlossenen Augen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Balken wird übertreten</li> <li>– Absprung hinter dem Balken</li> <li>– Verlängerung des Absprungschrittes und betontes Aufsetzen der Ferse (Geschwindigkeitsverlust, zu starkes Übersetzen in die Höhe)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Laufschiene (Skipping, Ballenlauf)</li> <li>– Schulung des Anlaufrhythmus</li> <li>– Anlauf exakt abmessen, Zwischenmarke setzen</li> <li>– Schritte zählen</li> <li>– Sprungfuss flach aufsetzen</li> <li>– Absprungschulung (auch mit kurzem Anlauf)</li> <li>– Absprungstelle kontrollieren</li> </ul>                          |   |
| <b>Anlauf und Absprung</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Blick auf den Balken gerichtet</li> <li>– Oberkörpervorlage beim Absprung</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hemmung vor dem Balken</li> <li>– Unsicherer Anlauf</li> <li>– Ungenügendes Aufrichten des Oberkörpers in den letzten Schritten</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Unerwünschter Drehimpuls für die Flugphase</li> <li>– Schlechte Landung (Springer fällt nach vorne)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rhythmusschulung der letzten Anlaufschritte</li> <li>– Oberkörper in den letzten Schritten aufrichten</li> <li>– Absprungschulung zuerst mit kurzem, dann mit länger werdendem Anlauf</li> <li>– Blick geradeaus, Markierung in Reichhöhe anschauen</li> </ul>   |   |
| <b>Absprung</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kein aktiver Schwungbein- und Armeinsatz</li> <li>– Keine Streckung des Sprungbeins</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Oberkörpervorlage beim Absprung</li> <li>– Zu hastige Absprungphase</li> <li>– Ungewohnter Absprung aus vollem Tempo</li> <li>– Nicht ausreichende Kraft</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Flacher Sprung</li> <li>– Mangelhafte Ausnützung der Schwungelemente und der Sprungkraft</li> <li>– Zu früher Beginn der Flugphase</li> <li>– Zu frühes Senken der Beine zur Landung</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sprünge mit Betonung von Arm- und Schwungbeineinsatz</li> <li>– Koordinationsübungen (Laufsprünge, Hopsenhüpfen)</li> <li>– Absprungschulung (auch mit kurzem Anlauf)</li> <li>– Krafttraining für die Beine</li> <li>– Sprungschulung mit betonter Streckung von Sprungbein und Hüfte</li> </ul>                                  |   |
| <b>Flugphase: Laufsprungtechnik</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zappeln mit den Beinen</li> <li>– Kein asymmetrischer Armeinsatz</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>– Gebeugtes Zurückführen des Schwungbeins (zu wenig ausgeprägte Laufbewegung in der Luft)</li> <li>– Ungenügende Bauch- und Beinhebemuskulatur</li> <li>– Verkrampte Schulterpartie</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestörte Bewegungskoordination Arme-Beine</li> <li>– Gleichgewichtsverlust</li> <li>– Zu frühes Senken der Beine zur Landung</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewegungsablauf schulen (auch mit Teilübungen und Hilfsgeräten)</li> <li>– Laufbewegung an Hilfsgeräten (Stütz am Barren, Hang an den Ringen)</li> <li>– Ausgeprägte Laufbewegung in der Luft betonen</li> <li>– Armführung im Gehen einüben</li> <li>– Spezielles Krafttraining</li> <li>– Gymnastik für die Schultern</li> </ul> |  |



**Fehlerbild**

**Fehlerbild-  
beschreibung**

**Ursache**

**Auswirkung**

**Korrekturanweisung**

**Richtige  
Bewegungs-  
ausführung**



**Flugphase:  
Hangsprungtechnik**

- Kopf im Nacken
- Hüfte hinten

- Unkontrollierter Bewegungsablauf
- Ruckartiger Sprung in die Hanghaltung
- Ungenügende Beweglichkeit (Wirbelsäule rückwärts, Hüften)
- Ungenügende Bauchmuskulatur

- Hohlkreuzhaltung
- Mangelhafte Vorspannung der Körpervorderseite
- Zu frühes Senken der Beine zur Landung (keine aktive Landung)

- Bewegungsablauf schulen (auch mit Teilübungen und Hilfsgeräten)
- Blick immer geradeaus, Markierung in Reichhöhe anschauen
- Senken des Schwungbeins erst nach ausgeprägtem Schwungbeineinsatz beim Absprung
- Gymnastik für Wirbelsäule rückwärts und Hüften
- Bauchmuskulaturtraining



**Landung**

- Ungenügendes Heben der Beine vor der Landung

- Keine aufrechte Rumpfhaltung in der Flugphase (Absprung mit Vorlage)
- Abbruch der Flugphase und anziehen der Beine
- Angst vor dem Zurückfallen
- Mangelhafte Bauchmuskulatur

- Landeverlust (Beine setzen zu früh auf)

- Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)
- Gute Koordination von Arm- und Beinbewegung in der Flugphase
- Schulung der Landung (auch überspringen von Markierungen und niedrigen Hindernissen in der Grube)
- Bauchmuskulatur trainieren



- Zurückfallen bei der Landung

- Beine zu weit vorn
- Flugphase mit zu starker Rücklage
- Ungenügendes Vorschieben des Beckens und der Knie in der Flugphase
- Kein Nachgeben in den Kniegelenken bei der Landung
- Zu wenig aufgelockerter Sand in der Grube

- Landeverlust durch Landung auf dem Gesäss oder abstützen mit den Händen

- Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)
- Schulung der Landung (aus dem Stand und aus kurzem Anlauf)
- Weiches Nachgeben in den Kniegelenken

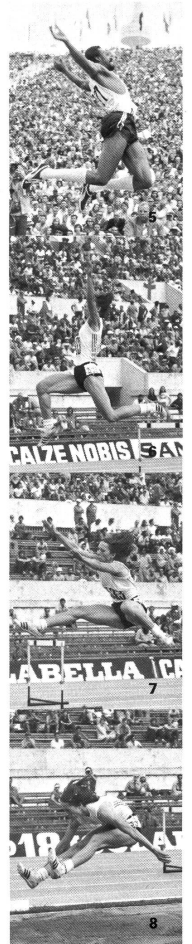


- Vorfallen bei der Landung

- Keine aufrechte Rumpfhaltung in der Flugphase (Absprung mit Vorlage)
- Angst vor dem Zurückfallen
- Passive Landung (hängenlassen der Beine)
- Mangelhafte Bauchmuskulatur

- Landeverlust (Beine greifen zu wenig weit nach vorne)

- Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)
- Schulung der Landung (aus kurzem Anlauf, mit erhöhtem Absprung)
- Bauchmuskulatur trainieren





**Sport/Erholungs-  
Zentrum  
berner oberland Frutigen** 800 m ü. M.

Information:  
Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033/71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume

Sportanlagen: Hallen- und geheiztes Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Hoch- und Weitsprung Minigolf.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Für: **Sport- und Wanderlager - Skilager**  
(Skizentrum Elsigenaip-Metsch, 2100 m ü. M.)



**Heimkarteien  
veralten**

und die Suche nach einem Kolonienheim kostet Zeit und Nerven.

Eine Anfrage an uns ist einfach und kostenlos: wer, wann, was, wieviel an

**KONTAKT  
4411 Lupsingen**

**Das macht Eindruck!**  
Werbeartikel mit Aufdruck

**T-Shirts**

**US-Pullis**

**Selbstkleber**

**Wimpel usw.**

**aries** AG

CH-8201 SCHAFFHAUSEN  
REPFERGASSE 14  
TELEFON 053-4 80 11



**Sport- und  
Trainingszentrum**  
(1250 m. ü. M.)

Gedekte Eisbahn (Sommer und Winter), Curlinghalle, gedecktes und geheiztes Schwimmbad, Mehrzweck-Sporthalle (45 x 27 m), Fussballplatz, Wurf- und Sprunganlagen mit synthetischem Belag, Tennis (Sommer und Winter), Minigolf, Laufpisten im Wald.

Alle Unterkunftsöglichkeiten vom Massenlager bis zum Erstklass-Hotel.

**Auskünfte:**

Centre des Sports, 1854 Leysin ☎ 025 34 24 42

**Für Skikurse**

Gut ausbaute Ferienheime für Gruppen an schneesicheren Orten. Noch freie Zeiten für die

**Osterferien 1981**

Im Frühsommer Juli/August und Herbst beherbergen wir jeweils viele Schulen während der

**Ferien-/  
Bergschulwochen**

Verlangen Sie noch heute ein Angebot bei der

**Dubletta-  
Ferienheimzentrale**

Postfach,  
4020 Basel/Schweiz  
Tel. 061 42 66 40  
Mo-Fr 8.00-11.30 u.  
14.00-17.30



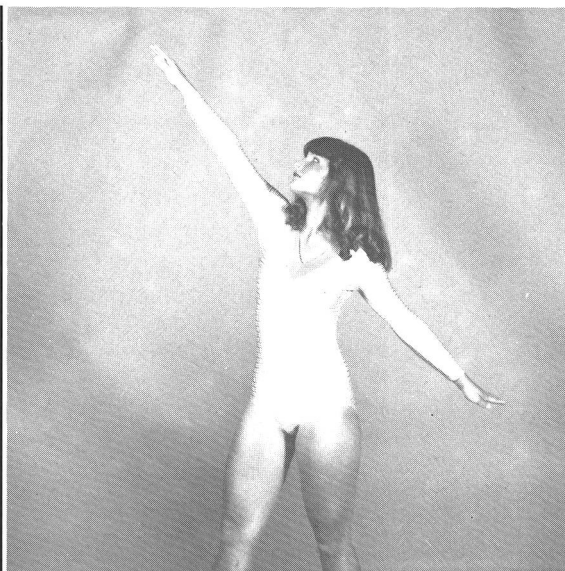
welt-, europa- und schweizer  
meisterschafts- medaillen.

hergestellt in der firma

**p. faude  
medaillen**

5316 Gippingen  
Tel. 056 45 25 17

kurze lieferfristen,  
preisgünstig  
auszeichnungen  
für alle sportarten



Sie finden bei uns  
eine große Auswahl  
an Gymnastik- und  
Jazzanzügen,  
sowie Jogging-,  
Trainings- und  
Freizeitanzüge.

**Neu im Katalog 1980:**  
Badeanzüge,  
Badehosen, und  
Polohemden.

Verlangen Sie unsere  
Kataloge!

**Hans Jung**

Versand von Turn und Sportkleidung  
Postfach 74 · Telefon 062/511936  
4800 Zofingen