

Buben : triebt Leichtathletik!

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **46 (1953)**

Heft [2]: **Schüler**

PDF erstellt am: **20.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-989174>

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.

BUBEN – TREIBT LEICHTATHLETIK!

Im Pestalozzi-Kalender 1952 haben wir versucht, bei euch Interesse für die Leichtathletik zu wecken. Wir berichteten allerhand über den Lauf, die Sprünge und den Speerwurf. Diesmal nun machen wir euch bekannt mit einigen weiteren Disziplinen der Leichtathletik.



Ausholen zum Stoss — Der Körper streckt sich ganz — und schwingt mit.

1. Kugelstossen:

Mit Vorliebe pflegen Knaben bei allen möglichen Gelegenheiten ihre Kräfte zu messen. Auf Wanderungen oder beim Spiel kann man sie oft beim Steinstossen beobachten.

Ein mittelschwerer Stein wird von einer bestimmten Linie aus in die Weite gestossen. Diese Übung ist schon alt. Unsere Vorfahren haben zum Teil mit recht gewichtigen Steinen Wettkämpfe abgehalten. Mit dem Unspunnenstein (83½ kg) wird noch heute an den Eidg. Schwingfesten gestossen. Sonst aber ist der Stein in neuerer Zeit durch ein handlicheres Gerät, die Eisenkugel, ersetzt worden. Für Jugendliche beträgt ihr Gewicht 3, 4 oder 5 kg, für Männer 7¼ kg. Die Kugel darf nicht einfach mit der ganzen Hand umfaßt werden, sie ruht vielmehr auf den Fingerwurzeln. Der Stoss wird eingeleitet durch eine Ausholbewegung. Wichtig ist, dass nicht nur der Arm arbeitet. Der Körper muss mit seinem ganzen Gewicht mithelfen, der Kugel eine möglichst lange Fahrt zu geben. Zu diesem Zwecke duckt sich der Körper, um sich dann rasch und energisch zu strecken. Dabei muss die Hüfte vorgegeben werden. Merke: Um weit zu stossen, musst du hoch stossen. Flache Stösse führen nicht zum Erfolg. Günstig ist es, die Kugel bis zum Niederfall mit den Augen zu verfolgen. Das hilft Fehler vermeiden. Es ist unklug, immer nur mit dem besseren Arm zu üben. Die schwächere Seite hat auch ein Anrecht darauf, gekräftigt zu werden.



Ausholbewegung



Vor dem Abwurf. Beachte die Hüfte.

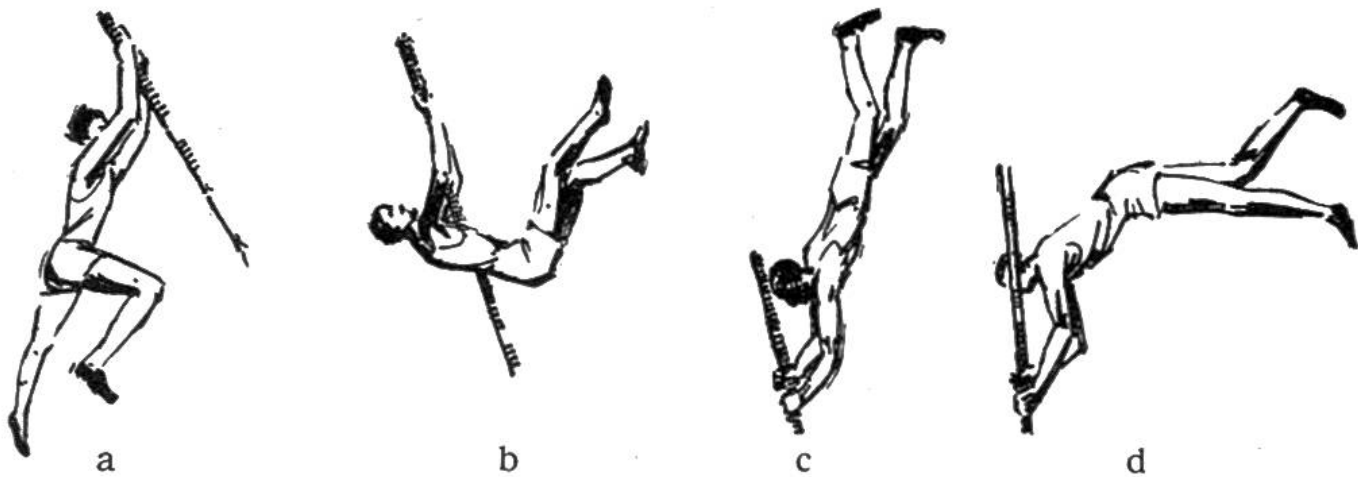
2. Diskuswerfen: Sicher wisst ihr alle aus der Geschichte, dass schon die alten Griechen eifrig Leichtathletik betrieben haben. Wahrscheinlich habt ihr auch Abbildungen der herrlichen griechischen Kunstwerke zu sehen bekommen. Berühmt ist der Diskuswerfer des Myron. Das Gerät, das wir heute zum Diskuswurf benutzen, ist dem der Griechen sehr ähnlich. Die durch Metall eingefasste Holzscheibe von 1 kg (für Damen und Schüler), 1 ½ kg (für Junioren) oder 2 kg Gewicht (für Männer) muss möglichst weit geschleudert werden. Der Diskuswurf ist eine sehr schwierige Übung. Als gute Vorübung wird in den Schulen der Wurf mit dem Vollball betrieben. Wichtig ist auch hier eine Ausholbewegung und ein voller Einsatz des ganzen Körpers. Ein starkes Vorbringen der Hüfte ist unerlässlich. Damit die Scheibe richtig horizontal fliegt (Luftwiderstand!) muss sie vor dem Abwurf durch eine Handdrehung (Daumendruck) in die richtige Lage gebracht werden. Wie der Diskus gefasst werden soll, zeigt die



Abbildung nebenan. Wesentlich ist am Anfang vor allem, dass der Diskus richtig fliegt, d. h. dass ihr die Bewegungen richtig erlernt; erst wenn diese sitzen, dürft ihr alle Kraft in den Wurf legen.

Kugelstoss und Diskuswurf erfolgen aus Stand oder mit Anlauf. Der Anfänger betreibt die Übungen vorteilhaft zunächst aus Stand. Im

Wettkampf wird der Kugelstoss aus einem Kreis von 2,13 m Durchmesser ausgeführt. Dem Diskuswerfer steht ein Kreis von 2,5 m Durchmesser zur Verfügung.



a, b: man zieht sich
in die Höhe,

c: dreht sich und
streckt sich aus.

d: Über der Latte. Im
nächsten Augenblick wird
sich der Springer abstossen.

3. Stabhochsprung: Der Weltrekord im Stabsprung steht zur Zeit auf 4,75 m. Stellt euch das vor – ein Hochsprung von fast 5 Metern! Nun sagt aber bereits der Name, dass diese Höhe nur mit Hilfe eines Stabes erreicht werden kann. Die guten Stabspringer könnten an ihren Häusern füglich auf eine Treppe verzichten. Mühelos vermöchten sie mit Hilfe ihres Stabes in ihre Wohnung im 1. oder gar 2. Stock zu gelangen. Nun, so leicht zu erlernen ist natürlich die Sache nicht. Das Gerät – der Stab – besteht aus Bambus oder Leichtmetall. Es hat eine Höhe von 3–5 Metern. Nach einem kräftigen An-



So wird der
Stab gefasst.

lauf wird der Stab in eine vorbereitete Grube gesteckt. Man springt auf und zieht sich an der Stange hoch, wobei die Beine höher zu liegen kommen als der Kopf. Mit eleganter Wendung dreht sich der Springer über die Latte und lässt sich möglichst locker in die weiche Sandgrube fallen. Der Stabspringer muss gut laufen und

gut springen können, überdies muss er sehr kräftige Arme haben. Der Stabsprung ist also eine sehr vielseitige Übung. Allein ist diese Disziplin kaum zu erlernen. Der Turnlehrer oder der Vorturner im Verein wird euch mit Rat und Tat zur Seite stehen müssen.

Noch haben wir zwar nicht alle leichtathletischen Übungen besprochen. Es fehlt z. B. der Hürdenlauf. Doch glauben wir, dass ihr für ein Jahr wieder genügend neue Anregungen bekommen habt.

A. F.