

Zeitschrift: Schweizer Schule
Band: 22 (1936)
Heft: 19

Artikel: Boden-Uebungen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-539043>

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>

Boden-Uebungen*

Die Bodenübungen gehören zu den Freiübungen und eignen sich besonders zur Durchbildung des Rumpfes im Sinne der guten Haltung und der Gelenkigkeit. Durch Uebungen in der Bauchlage, im Liegestütz, im Kniestand und in der Vierfüßlerstellung wird namentlich die Brustpartie der Wirbelsäule in wirksamer Weise beeinflusst, beweglich gemacht und gestreckt. Die Uebungen in der Rückenlage kräftigen vor allem die Bauchmuskulatur und die im Schaukeln und Rollen (Purzelbaum und Ueberschlag) fördern besonders Beweglichkeit und Geschicklichkeit und stellen zugleich eine Schule des Mutes dar. —

In der Ausführung ist zu beachten, dass Verkürzung und Dehnung der Muskulatur in ständigem Wechsel aufeinanderfolgen. Dadurch — und nicht durch einseitige Beanspruchung — wird der Rumpf durchgebildet und die Wirbelsäule beweglich gemacht. Im Schaukeln und Rollen ist jede Uebung in rhythmischer Bewegung zu wiederholen.

Es ist vorteilhaft, sich auf einige wenige Formen zu beschränken und diese öfters zu wiederholen.

Die Uebungen sollen auf staubfreiem Boden ausgeführt werden; trockener Rasen bildet eine günstige Unterlage. Die eigentlichen Mutübungen, wie Purzelbaum und Ueberschlag, erfordern besonders sorgfältigen Aufbau, ferner zweckmässiges Hilfestehen und Hilfegeben und die Verwendung von Matten.

Leichtere Formen können schon auf der I. Stufe Verwendung finden; im allgemeinen sind diese Bodenübungen für die II. und III. Stufe berechnet.

A. Uebungen mit Hauptwirkung auf die geraden Rumpfmuskeln.

1. Bauchlage: Rumpfheben mit Armheben sw.
2. Bauchlage: Rumpf- und Beinheben mit Armheben sw., auch mit kleinen Armkreisen.
3. Liegestütz vorlings: Beinheben l. rw.
4. Hockstand l. mit Rückstellen des r. Beines und Stütz der Hände: Wechselhüpfen.
5. Liegestütz vorlings mit gegrätschten Beinen: Heben durch einen Mitschüler und Umfas-

* Zusammengestellt von der schweizerischen Turnkommission.

sen der Knie und Gehen vw. (Schubkarren schieben Fig. 1).

6. Zu Zweien, Stand Rücken an Rücken (Arme verschränkt): Sich setzen und aufstehen (Fig. 2).
7. Knieliegestütz (Fig. 3a): a) Rumpfwippen mit Armwippen (mehrmals), Rumpfstrecken zum Kniestand mit Armheben sw. (Fig. 3 b); b) Rumpfsenken vw. mit vorgestreckten Armen (Fig. 4): Rumpfwippen.
8. Knieliegestütz: a) Beinstrecken zum Katzen-

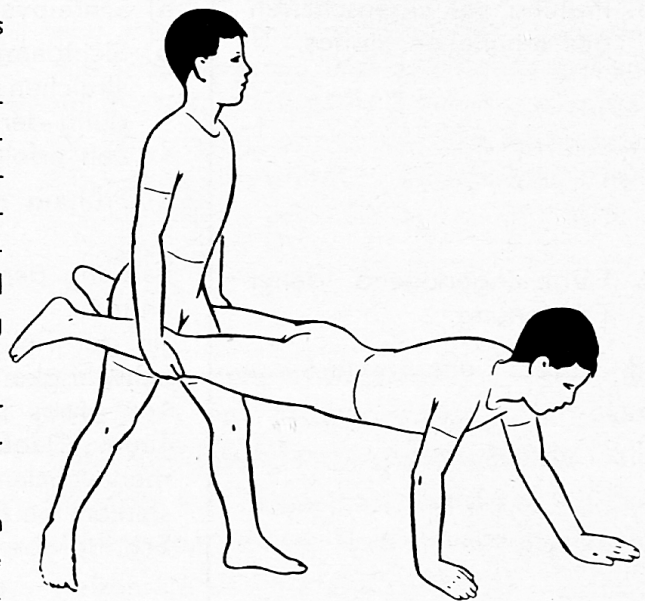


Fig. 1

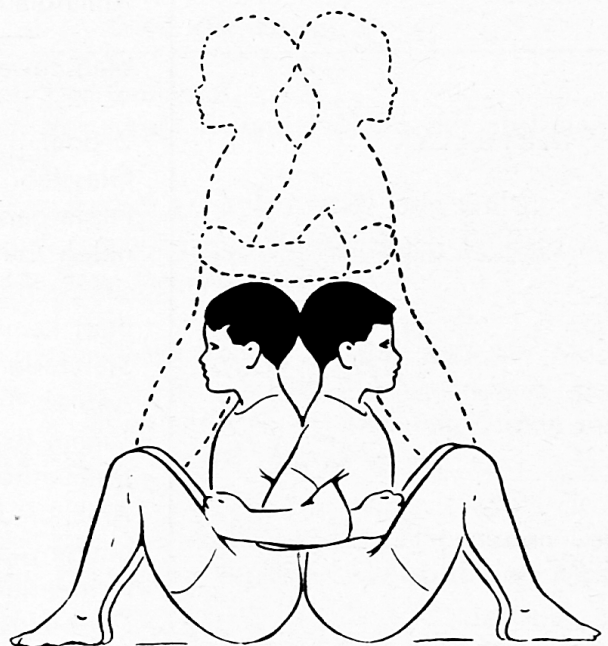


Fig. 2.

buckel (Fig. 5a), Kniebeugen zum Knielieggestütz, Rumpfheben zum Kniestand mit Armheben vwh. und Rumpfsenken rw. mit Armsenken rw. (Fig. 5b); b) Bein Strecken zum Katzenbuckel und bei gestreckten Beinen mit kleinen Schritten bis zu den Händen aufschliessen.

9. Knielieggestütz: Bein Strecken mit Spreizen l. rw. zum flüchtigen Handstand (Fig. 6).
10. Rückenlage mit Seithalte der Arme: a) Beinheben l.; b) Beinheben l., rasches Beinsenken l. mit Beinheben r.; c) Velofahren; d) Knieheben, Bein Strecken, Beinsenken.
11. Rückenlage: Rumpfheben zum mehrmaligen Rumpfwippen mit Berühren der Füße (Fig. 7), auch bei gegrätschten Beinen.
12. Rückenlage m. Seithalte der Arme: a) Rumpf- und Beinheben mit Berühren der Unterschenkel (Fig. 8); auch mit Klatschen unter den Beinen; b) Rumpfheben mit Anziehen und Umfassen der Knie zum Kauersitz (Fig. 9).

B. Uebungen mit Hauptwirkung auf die schiefen und queren Rumpfmuskeln.

13. Gehen und Laufen auf allen Vieren im $\frac{4}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{4}$ und $\frac{1}{1}$ Takt.
14. Knielieggestütz: Rumpfdrehen l. mit Armheben l. sw., Rückbewegung zum mehrmaligen Rumpf- und Armwippen.
15. Knielieggestütz: Armwippen mit Rumpfschwingen l. sw. und Vorstellen des r. und Zurückstellen des l. Armes; auch mit direktem Wechsel.
16. Knielieggestütz: Kriechen auf Knien und Händen mit Rumpfbeugen sw. (l. Knie mit r. Arm vorsetzen; Fig. 10).
17. Kniestand mit Hochhalte der Arme: a) Rumpfschwingen l. schräg vw. mit Armschwingen l. schräg vw. b) = a, mit mehrmaligem Rumpfwippen zum Berühren des Bodens (Fig. 11).
18. Sitz mit gegrätschten Beinen und Seithalte der Arme: a) Rumpfbeugen l. schräg vw. mit

- Armsenken r. zum Berühren des l. Fusses. b) = a, mit mehrmaligem Rumpfwippen.
19. Fersensitz: a) Sich l. neben die Füße setzen (Fig. 12); b) = a und Weiterdrehen zum gegengleichen Sitz und zum Fersensitz.

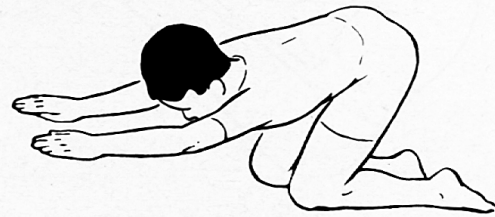


Fig. 4.

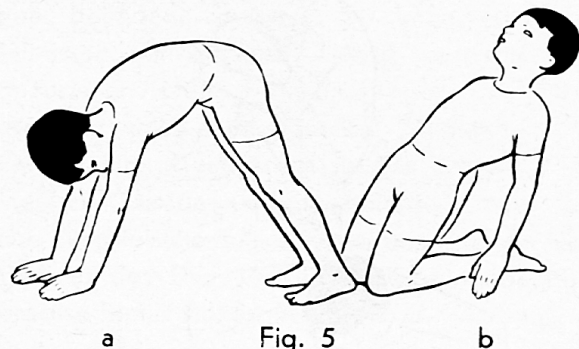


Fig. 5

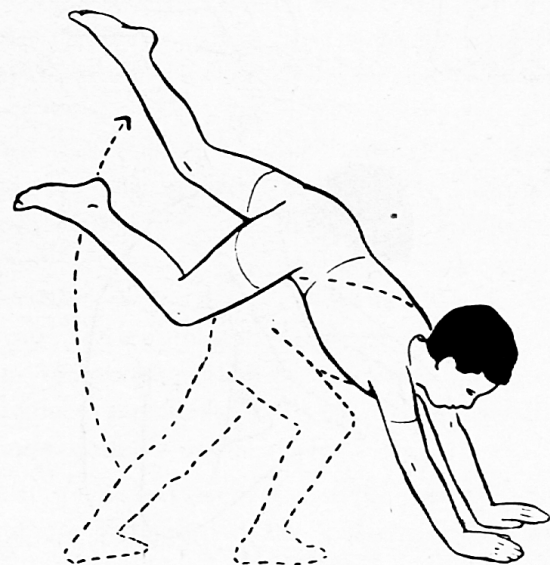


Fig. 6.

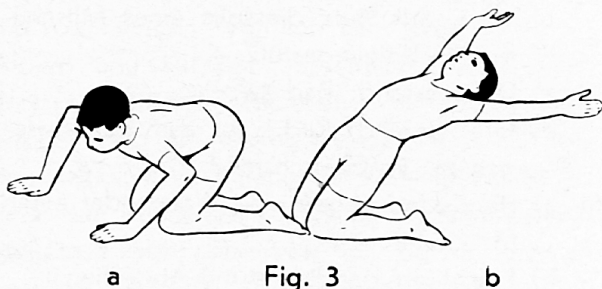


Fig. 3

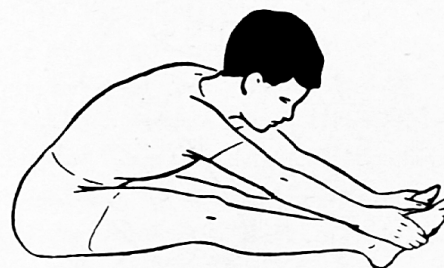


Fig. 7.

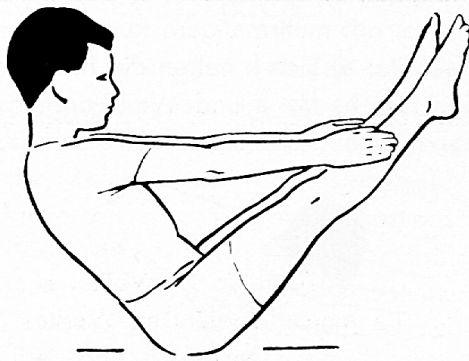


Fig. 8.



Fig. 9.

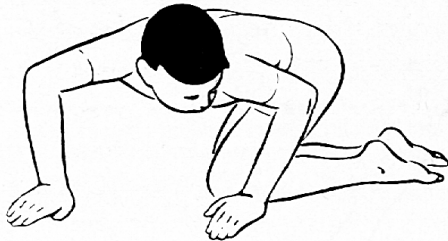


Fig. 10.



Fig. 11.

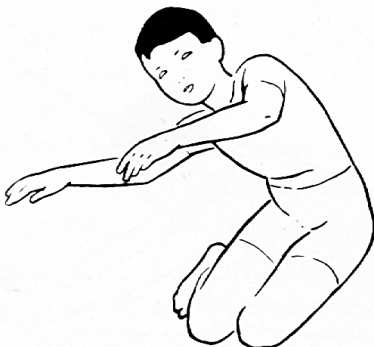


Fig. 12.

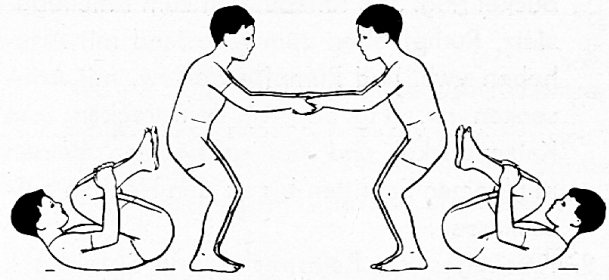


Fig. 13.

C. Uebungen zur Förderung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

20. Fersensitz: Sprung zum Stand.
21. Sitz: Beinheben l. unter Mithilfe der Arme bis neben oder hinter den Kopf.
22. a) Sitz: Schaukeln rw. und vw.;
b) Hockstand: Schaukeln rw. und vw.
23. a) Stand: Schaukeln rw. und vw. mit gebeugten Beinen (siehe Fig. 13);
b) = a, durch den Schneidersitz.
24. Liegestütz: Sprung vorw. zum Hockstand, Schaukeln rw. und vw. zum Kniestand, Sprung zum Liegestütz, fortgesetzt.
25. Zu Zweien aus Stand mit Fassen der Hände: Schaukeln rw. und vw. durch den Hockstand (Fig. 13).
26. a) Grätschstand mit Fassen der Fussgelenke: Purzelbaum;
b) Vorschrittstellung: Spreizen des zurückgestellten Beines zum Purzelbaum;
c) Stand: Kniewippen zum Purzelbaum;
d) Aus Anlauf: Purzelbaum wie b und c;
e) = a, zum Grätschstand, fortgesetzt;
f) = d, mit Stütz jenseits eines Mitschülers im Knieliegestütz.
27. Kopfstand.
28. a) Aus Anlauf mit Spreizen des zurückgestellten Beines: Ueberschlag. Kopf und Hände stützen auf den Rücken eines Mitschülers im Knieliegestütz oder auf eine gerollte Matte, später auf die ausgebreitete Matte.
b) = a, mit Stütz der Hände auf dem Rücken eines Mitschülers im Knieliegestütz.
c) = a, mit Stütz diesseits eines Mitschülers im Knieliegestütz.
29. a) Grätschstand: Rad sw.
b) Grätschstand: Rad l. sw. zum Rumpfwiegen sw. im Grätschstand, Rad r. sw.
30. a) Handstand gegen eine Wand oder einen Mitschüler.
b) Flüchtiger Handstand mit Abdrehen.