**Zeitschrift:** Berner Schulfreund
**Herausgeber:** B. Bach
**Band:** 7 (1867)
**Heft:** 2

**Titelseiten**

**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:** 23.05.2025

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

**Abonnementspreis:**
Jährlich Fr. 3. —
Halbjährlich „ 1. 50

**Nro 2.**

**Einrückungsgebühr:**
Die Zeile 10 Rp.
Sendungen franko.

# Berner-Schulfreund.

16. Januar. **Siebenter Jahrgang.** 1867.

Dieses Blatt erscheint monatlich zweimal. Bestellungen nehmen alle Postämter an. In Bern die Expedition. ☞ Alle Einsendungen sind an die Redaktion in Steffisburg zu adressiren.

## Ueber das Springen.

(Schluß.)

### IV. Betriebsweise des Springens.

1) Die beim Springen vorkommenden einzelnen Momente der Bewegung sind:

a. Absprung, auch Aufsprung genannt.
b. Der Flug.
c. Der Niedersprung.

Daneben kann man auch den Anlauf in Betracht ziehen, wenn ein solcher dem Sprunge vorangehen soll.

2) Regeln, die bei diesen Momenten zu beachten sind.

Die wichtigste und bei allen Sprüngen sehr nothwendige Regel ist folgende: der Niedersprung geschehe stets auf die Fußspitzen, die Kniee werden stark gebogen, bis zur tiefen Kniebeugung, daß die Waden die Oberschenkel berühren. Man lasse nicht nach, bis jeder Schüler diese Regel ganz in seiner Gewalt hat; dann kann man von einer beträchtlichen Höhe herunterspringen, ohne Schaden zu nehmen. Der Gegenstoß, den der Körper bei solchen Sprüngen erhält, wird unwirksam, wenn er durch das Nachgeben des Fuß-, Knie- und Hüftgelenkes allmälig gebrochen wird.

Der Körper sei beim Niedersprung ein wenig vorwärts geneigt. Nicht selten wird der Körper beim Niedersprunge rückwärts gebogen, was aber eine sehr schädliche Körperhaltung ist; auch zu starke Biegung vorwärts kann schädlich sein.