

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

**Artikel:** Ueber das Springen [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-675366>

### **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:** 21.01.2026

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

**Abonnementspreis:**

Jährlich Fr. 3. —  
Halbjährlich „ 1. 50

**N<sup>ro</sup> 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 allmählig 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.

Die natürlichste und wichtigste Darstellung der Füße beim Niedersprung ist die Grundstellung. Hierauf wird zu wenig Rücksicht genommen; ich sehe bei meinen Inspektionen sehr oft statt in die Grundstellung in eine Schrittstellung zc. niederspringen.

Ebenso unregelmäßig sind oft Stellung und Haltung der Beine, Füße und des Körpers während des Fluges. Man sieht nicht selten die Beine nach einer Seite hin bewegen, seitwärts reißen, auseinander halten; Rücken und Nacken sind bei Vielen niedergekrümmt.

Zwei Haltungen der Beine beim Uberspringen sind wichtig, nämlich die gebogene, wobei die Kniee stark gegen das Kinn angezogen werden, und die gestreckte, wo gleich nach dem Absprunge des einen Fußes der andere sowie das ganze Bein gerade ausgestreckt werden über die Schnur; der abspringende Fuß wird dann nachgezogen. Letztere Haltung und Sprungart ist schöner, aber schwerer. Sie findet mehr Anwendung beim reinen Weitsprung, weil nur horizontale Fläche, über die man springt, kein Knieheben nothwendig macht.

Der Oberleib sei während des Fluges über der Schnur gerade, nur beim Niedersprung neige er sich unbedeutend vorwärts.

Soll dem Sprunge ein Anlauf vorausgehen, so sind dabei folgende Regeln zu beobachten:

Man beginne mit langsamen Schritten und verlängere und verschnellere sie gegen den Absprungsort zu, die Aufmerksamkeit sei stets auf den Absprungsort gerichtet; man halte nicht an im Momente des Abspringens.

Der Anlauf darf 10 Schritte nicht übersteigen, kann aber kürzer sein.

Er soll leicht, gleichsam ein Fortschweben auf den Fußspitzen sein. Dadurch wird die Schnellkraft der Füße angeregt, am Ende der Laufbahn wird sie schnell konzentriert und vermittelt derselben der Körper aufgeschneelt.

3) Der Sprung selbst und die spezielle Betriebsweise desselben.

#### A. Hoch- und Weitsprung.

##### a. Der Sprung ohne Anlauf.

1) Absprung mit beiden Füßen, ohne und mit Vorsprung.

2) Absprung mit einem Fuße. (Links und rechts zu üben) Links



aus der Vorschrittstellung rechts. Rechts aus der Vorschrittstellung links.

3) Absprung und Niedersprung mit einem Fuße (Links und rechts.)

b. Der Sprung mit Angehen und Anlaufen.

1) Absprung mit beiden Füßen. (Ein schöner Sprung!)

2) Absprung mit einem Fuße. (Zuerst nur wenige Schritte Anlauf.)

c. Sprung mit zugeordneten andern Bewegungen.

1) Sprung mit Armbewegungen. — Händeklatschen. Hüftstöß. Händeausstrecken. Springen nach einem Gegenstande und erhaschen desselben, (viel zu üben am hohen Reck, an der wagrechten und schrägen Leiter etc.)

2) Sprung mit Beinebewegungen. — Niedersprung zum Hochstand. Geräthsprung. Anknüeten.

3) Sprung mit Drehungen um die Längsachse des Leibes.  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$  Drehungen rechts und links. (Die Sprünge mit Drehungen um die Breitenachse des Leibes, die Luftsprünge, gehören nicht in das Gebiet des Schulturnens.)

Alle diese Sprungweisen übe der Lehrer mit seinen Schülern voraus tüchtig durch auf und über freiem Boden als Freiübung mit der ganzen Turnklasse gleichzeitig.

d. Sprung mit Belastung des Springenden.

Belastung der Hände, der Schultern, des Rückens. (Wichtig namentlich im Militärturnen.)

e. Anwendung des Sprunges in Wald und Feld.

Der Lehrer soll seine Schüler im Springen nicht nur an bestimmte Vertlichkeiten gewöhnen, sondern ihnen auch Gelegenheit geben, über Gräben, Bäche, Bäume etc. zu setzen. Wie wohlthätig wären zu diesem Zwecke oft wiederholte Ausflüge und Turnfahrten!

### B. Tieffprung.

Es ist nicht nöthig, auf den großen und besondern Nutzen des Tieffsprungs aufmerksam zu machen; man vergegenwärtige sich die so häufig vorkommenden Fälle, wo derselbe zur Anwendung kommen kann und muß. Eine Feuersbrunst nöthigt zum Sprung durchs Fenster; ein Stoß von einer Höhe zwingt zum Tieffprung; ein Tief-

sprung bringt Rettung vom Wagen mit wildgewordenen Pferden 2c.  
— Der Tiefsprung kann ausgeführt werden:

a. Aus dem Hang. Hang an der schrägen Leiter, an einem Baumast 2c.

b. Aus dem Sitz, durch Abstoßen mit den Händen. (Vom Reck, von einer Mauer 2c.)

c. Aus dem Stütz vorlings durch Abstoßen mit den Armen (vom Reck, den Barren, einer Mauer 2c.)

d. Aus dem Stande. (Von einer Mauer. Sprung in's Wasser!)

Man steigere den Sprung bis zu 10 Fuß, sei aber stets vorsichtig und achte namentlich auf einen regelrechten Niedersprung. (Siehe oben.) Schüler, welche mit Leistenbrüchen behaftet sind, dürfen den Sprung von jeder Art nur mäßig oder gar nicht ausführen. —

V. Bemerkung über den Sprung beim Mädchenturnen.

Was das Springen der Mädchen anbetrifft, so habe ich jetzt dasselbe vom Springen der Knaben nicht unterschieden. Vom reinen Sprunge sollen die Mädchen nicht ausgeschlossen sein; sie bedürfen dieser Uebung so gut, wie die Knaben. Bei ihnen bleibt jedoch das Maß des Sprunges ein geringeres und soll mit ihnen das Springen auch nicht in dem Umfange geübt werden. Vorzüglich eignen sich für das Mädchenturnen die Hüpf- und Springübungen mit dem kurzen und langen Sprungseil, die ich den Lehrern, die Mädchen-Turnunterricht ertheilen, dringend empfehle!

---

### **Herr Morfs Referat über Zürcher-Schulzustände.**

(Schluß.)

Das Urtheil über die Ergänzungsschule oder die letzte Stufe der Volksschule, welche das 7., 8. und 9. Schuljahr umfaßt und die bisherige Schularbeit krönen und namentlich die Anwendung alles frühern Unterrichtes für das weitere Leben zeigen sollte, lautet sehr ungünstig, und doch soll gerade diese Ergänzungsschule das non plus ultra von staatsmännischer Weisheit in den ostschweizerischen Schuleinrichtungen sein, wobei es unbegreiflich ist, daß wir bornirte Berner sie nicht schon längstens adoptirt und noch jetzt nicht adoptiren wollen. Die Bezirksschulpflege Zürich sagt in