

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 41 (1981-1982)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Unfallverhütung im Turnunterricht [Teil 2]  
**Autor:** Spring, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-356675>

### **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:** 01.05.2026

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



## J + S-Photowettbewerb

Die Eidgenössische Turn- und Sport- schule Magglingen schreibt einen Pho- towettbewerb Jugend + Sport aus, an dem alle Jugendlichen der Schweiz im Alter von 14–20 Jahren teilnahme- berechtigt sind. Thema ist die sporttrei- bende Jugend. Der Begriff «Sport» wird dabei sehr weit gesteckt und soll vom sportlichen Freizeit-Plausch bis zum Wettkampf alle Erlebnisbereiche sportlichen Tuns umfassen. Zwei ge- wichtige Einschränkungen gilt es zu be- achten:

Auf den Photos dürfen nur Jugendliche im J + S-Alter (14–20 Jahre) abgebildet sein. Zudem sind Aufnahmen von Spit- zensportlern und -sportlerinnen (Natio- nalkader) von der Teilnahme am Wett- bewerb ausgeschlossen. Pro Teilneh- mer dürfen höchstens 5 Bilder schwarz- weiss oder in Farben eingesandt wer- den. Einsendeschluss ist der 15. Novem- ber 1981. Den Gewinnern winken nam- hafte Preise. Wettbewerbsformulare sind bei den kantonalen J+S-Ämtern erhältlich.

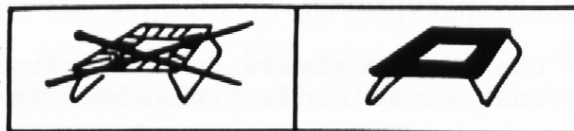
Kantonales Sportamt  
Quaderstr. 17, Chur

## Unfallverhütung im Turnunterricht (2. Folge)

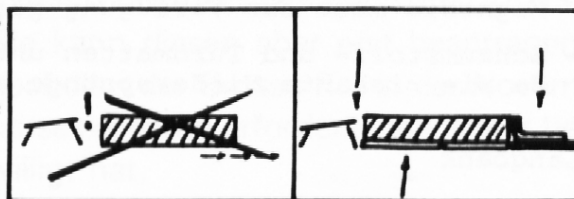
Peter Spring

### Minitrampspringen

- Das Gerät muss mit einer Rahmen- polsterung versehen sein. Verstreck- te Federn oder Gummizüge sind sofort zu ersetzen



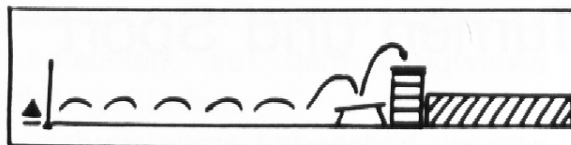
- Je nach Art des Gleitschutzes müssen die Schaumstoffmatten mit zusätzli- chen Turnmatten fixiert werden. Turnmatten, mit Gleitschutz oben, die unter die Schaumstoffmatte gelegt werden, können das ständige Wegrut- schen weitgehend verhindern



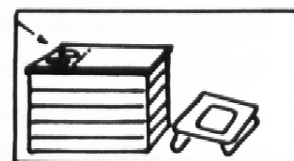
- Nie gegen die Wand oder gegen feste Geräte springen lassen



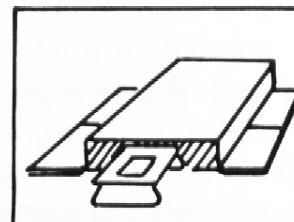
- Bei Stützsprüngen mit dem Kasten quer sollte der Anlauf limitiert werden, um die Tempoanläufe zu verhindern, die oft zu einem Umstossen der Kastenelemente führen



- Bei Stützsprüngen mit dem Kasten längs wird zweckmässigerweise die Stützzone mit Kreide eingezeichnet



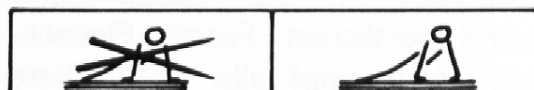
- Vorsicht bei Strecksprüngen mit Längsdrehungen! Wird dabei die Hüfte nicht gestreckt, ist ein Sturz neben die Matte nicht auszuschliessen. Die Schaumstoffmatte quergelegt oder zusätzliche Turnmatten auf beiden Seiten sind je nach technischem Können der Schüler erforderlich



### Bodenturnen

- Auch bei weichen Bodenbelägen sind Turnmatten zu verwenden
- Sind keine Rollmatten vorhanden, so ist darauf zu achten, dass die einzelnen Matten eng aneinander geschoben werden

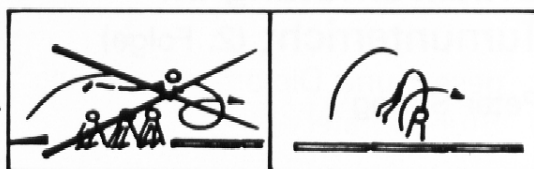
- Stützübungen oder Stützsprünge erfolgen immer mit leicht eingedrehten Händen, nie mit den Fäusten



- Kippbewegungen und Ueberschläge dürfen nie zur extremen Hohlkreuzstellung führen. Eine anschliessende Rolle v.w. verhindert harte Schläge auf die Wirbelsäule, denen der Schüler nicht gewachsen ist



- Die Sprungrolle (Hüfte gebeugt) ist bedeutend ungefährlicher als die Hechtrolle (Hüfte gestreckt). Zu warnen ist insbesondere vor Distanzsprüngen in Hechtlage über die hindernisbildenden Mitschüler



### Klettergerüst

- Das wettkampfmässige Hinuntergleiten (z.B. im Rahmen einer Stafette oder eines Hindernislaufes) ist zu unterlassen
- Geklettert wird am besten barfuss und mit textilfreien Beinen
- Magnesia muss zur Verfügung gestellt werden
- Schaumstoff- und Turnmatten unter dem Klettergerüst sind ein Unsinn, da sie riskante Niedersprünge aus grosser Höhe provozieren

### Langbank

- Balancierübungen unter Zeitdruck (z.B. das Ueberlaufen der Schwebekante) führen oft zu Fussverletzungen
- Für Hüpfübungen (z.B. im Rahmen eines Circuittrainings) verwendet man besser die Gummischnur anstelle der Langbank
- Vorsicht vor Rutschübungen in Bauchlage auf der schrägen Langbank