

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 41 (1981-1982)
Heft: 3

Rubrik: Turnen und Sport in der Schule

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: 11.01.2026

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

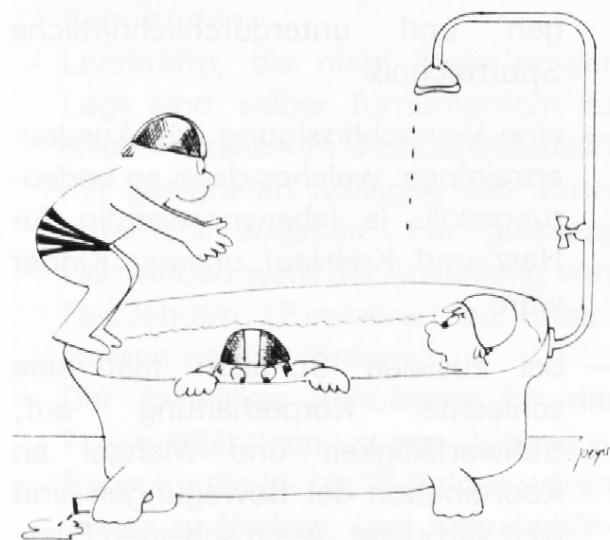
Turnen und Sport in der Schule

— so steht's in der Verordnung

Von Stefan Bühler-Brosi

«Der Kanton sorgt für ausreichenden Turn- und Sportunterricht an allen Volks-, Mittel- und Berufsschulen, einschliesslich Seminarien. Er fördert den freiwilligen Schulsport und führt das Programm Jugend und Sport in Zusammenarbeit mit den interessierten Verbänden und Institutionen durch.»

So wird die Zielsetzung in unserer kantonalen Ausführungsverordnung vom 21. November 1974 umschrieben. Diese Verordnung stützt sich ab auf das Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport vom 1. Juli 1972. Das Erziehungsdepartement hat am 11. Juli 1976 dazugehörige Richtlinien geschaffen, die den obligatorischen Turn- und Sportunterricht sowie den freiwilligen Schulsport regeln. Diese Richtlinien sind das letzte Glied in der Kette der gesetzlichen Grundlagen über die Förderung von Turnen und Sport.



7 Schulen benützen private Hallenbäder...



Neben diesen gesetzlichen Grundlagen wurde aber auch die übrige «Infrastruktur» geschaffen, so, dass ein geregelter und zielgerichteter Turn- und Sportunterricht in unserem Kanton erteilt werden kann. Eine Erhebung im Frühjahr 1979 hat die folgend aufgeführten Resultate gebracht:

Erfasst wurden 165 Schulen mit 1374 Turnklassen und damit 4122 Pflicht-Turnstunden

Anzahl Turnhallen	
11 × 20 m und grössere	73
Anzahl Turnräume	
10 × 18 m und kleinere	115
Total	188

Anzahl Schulen ohne Turnhallen: 29, das sind 17,5%. Von diesen 29 Schulen benützen 10 Schulen «fremde» Turnhallen.

31 Schulen benützen regelmässig öffentliche Hallenbäder, und 7 Schulen benützen private Hallenbäder.

Nur 18 Schulen müssen den Turnunterricht ganz im Freien erteilen, weil sie über keine Turnhalle verfügen.

Wir können damit feststellen, dass 89,5% des Turnunterrichtes in Turnhallen und Turnräumen erteilt werden kann.

Lehrmittel und Lehrerfortbildung

Zu dieser «Infrastruktur» zählen dürfen wir natürlich auch das Lehrmittelwerk, das gesamtschweizerisch konzipiert, in seinem ganzen Umfange — es umfasst neun Ringbücher — zum Teil in obligatorischen und teilweise in freiwilligen Lehrerfortbildungskursen bei unserer Lehrerschaft eingeführt worden ist. Die Kantonale Kurskommission, in Zusammenarbeit mit dem Sportamt, der Schulturnkommission, dem Lehrerturnverein und der Turn- und Sportlehrerkonferenz, wird sich auch in Zukunft intensiv mit der Lehrerfortbildung, abgestützt auf diese Lehrmittelreihe, befassen und ein vielseitiges Kursprogramm anbieten.

Die Aufsicht im Turn- und Sportunterricht

Im Kanton Graubünden besteht kein Turninspektorat wie in mehreren andern Kantonen, sondern die Aufsicht über den Turnunterricht ist den Schulinspektoren übertragen. Der Kanton gliedert sich in 6 Inspektorsbezirke.

In der Verordnung zur Schulaufsicht steht in Art. 3:

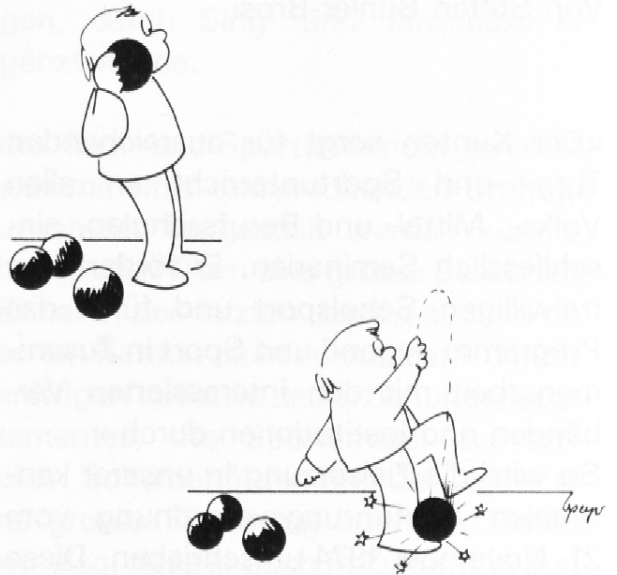
«Die Schulinspektoren fördern und beaufsichtigen das gesamte Volksschulwesen ihres Bezirkes. Ihnen wird zudem die Aufsicht und Förderung allgemeiner und landwirtschaftlicher Fortbildungsschulen übertragen. Die Aufsicht erstreckt sich auch auf Privatschulen und Privatunterricht.

Die Aufsicht umfasst im besonderen alle im Lehrplan vorgesehenen Unterrichtsfächer, mit Ausnahme des Handarbeits- und Hauswirtschaftsunterrichtes für Mädchen.» (Dafür sind die Schulinspektorinnen zuständig).

Mit diesem Aufsichtssystem sind bei uns die Regionen und auch die Sprachgebiete abgedeckt.

Als beratende Organe stehen dem Schulinspektor zur Verfügung:

- Kantonales Sportamt
- Kantonale Schulturnkommission
- 30 Turnberater



Unterdurchschnittliche Sporttechnik

Und anlässlich der Leistungsprüfungen im 8. Schuljahr stellten wir doch immer wieder fest:

- bei 25% der Mädchen und Knaben ein bescheidenes Leistungsvermögen und unterdurchschnittliche Sporttechnik
- eine Vernachlässigung des Ausdauertrainings, welches doch so bedeutungsvoll, ja lebensnotwendig für Herz und Kreislauf unserer Kinder wäre
- bei zuvielen Schülern fällt eine schlechte Körperhaltung auf, Schwerfälligkeit und Mangel an Koordination der Bewegungen sind weit verbreitet. Auch scheinen Fussdeformationen bei zahlreichen Schülern vorhanden zu sein.

Was ist zu tun?

- Die Auffassung, dass Turnen und Sport ein Bereich und nicht nur ein Fach der Gesamterziehung ist, muss durchgesetzt werden. Die klare Stellungnahme Pestalozzis zur Körpererziehung sollte nicht nur ein Lippenbekenntnis im Erziehungsauftrag sein.



Das Verständnis für die Haltungserziehung muss weiterhin vertieft werden.

- Die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Wecken der Freude an sportlicher Aktivität und damit Verantwortung für die eigene Gesundheit, sollten als Bestandteil des Lehrauftrages anerkannt werden.
- Verbesserung der Qualität des Unterrichtes durch Aufsicht und Kontrolle. Erfüllen der in den Lehrmitteln gesteckten Unterrichtsziele auf allen Schulstufen.
- Lehrkräfte, die nicht mehr in der Lage sind, selber Turnunterricht zu erteilen, sollten im Stundenabtausch mit geeigneten Kollegen den Turnunterricht abgeben. Für grössere Gemeinden wäre die Anstellung von Fachlehrern (Turnlehrer) zu unterstützen und zu fördern.
- Der freiwillige Schulsport für die 7- bis 13jährigen, sowie Jugend + Sport für die 14- bis 16jährigen wären weiter zu fördern, und Schulbehörden und Lehrerschaft über diese Institutionen gründlich zu informieren.

- Das Verständnis für die Haltungserziehung muss weiterhin vertieft werden. Die Gymnastikpause im Unterricht ist ein anerkanntes und taugliches Mittel.

Daraus folgt...

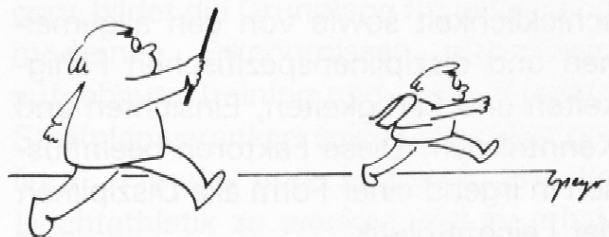
Guter Turn- und Sportunterricht an unseren Schulen weckt das Bedürfnis im Schüler, auch im Jugend- und Erwachsenenalter aktiv Sport zu treiben, und diesen in die Freizeitgestaltung mit einzubeziehen.

Pestalozzi sagt:

«Die Natur gibt das Kind als ein untrennbar Ganzes, als eine wesentliche organische Einheit mit vielseitigen Anlagen des Herzens, des Geistes und des Körpers. Sie will entschieden, dass keine dieser Anlagen unentwickelt bleibe. Die Entwicklung der einen ist nicht nur mit der Entwicklung der andern unzertrennlich verbunden, sondern sie entwickelt auch eine jede dieser Anlagen vermittle der andern und durch sie.»

Und Rousseau schrieb schon vor 200 Jahren:

«Vor allem wegen der Seele ist es nötig, den Körper zu üben — und gerade das ist es, was unsere Klugschwätzer nicht einsehen wollen.»



Das Ausdauertraining muss wieder gefördert werden.

6 Leichtathletik

Jürg Kurath, Chur

Das Lehrmittel «Leichtathletik» wurde in erster Linie für den Schulsport konzipiert und hat verschiedenen Bedingungen gerecht zu werden. Es ist eigentlich für den Fachlehrer bestimmt, soll aber auch vom nicht spezialisierten Lehrer verwendet werden können. Der Unterrichtsstoff ist für das 5. bis 13. Schuljahr beider Geschlechter bestimmt und möglichst vollständig, übersichtlich, nicht zu umfangreich und nach praktischen Gesichtspunkten geordnet, dargestellt. (P. Gygax)

Im Schulturnen wird Wert gelegt auf eine vielseitige körperliche Ausbildung, wobei die Leichtathletik einen wesentlichen Beitrag zu leisten vermag. Die Sportformen der Leichtathletik haben sich aus den menschlichen Grundtätigkeiten Gehen, Laufen, Springen, Stossen und Werfen entwickelt. Diese «naturnahen» Sportformen sind besonders geeignet zum Vergleichen und Feststellen des individuellen Leistungsvermögens bzw. -fortschritts. Erfolge in der Leichtathletik sind abhängig von der Leistungsbereitschaft und der Leistungsfähigkeit, d.h. von der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit, der Schnelligkeit, der Gewandtheit und Geschicklichkeit sowie von den allgemeinen und disziplinspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Einsichten und Kenntnissen. Diese Faktoren beeinflussen in irgend einer Form alle Disziplinen der Leichtathletik.

Das Lehrmittel ist gegliedert in die Einleitung, den Hauptteil (Lauf-, Sprung-,

Stoss- und Wurfdisziplinen) und den Anhang (Wettkampfbestimmungen, Wertungstabellen etc.).

In der *Einleitung* wird die Leichtathletik als Teilbereich der Sporterziehung dargestellt. Im Lern-, Übungs- und Trainingsprozess wird auf die Bedeutung von möglichst präzisen Lernzielen hingewiesen, auf denen die Planung und Durchführung einzelner Unterrichtseinheiten oder Lektionen basieren. Die methodischen Aspekte umfassen die Bewegungsformung mit den 3 Stufen Grobformung, Feinformung und Automatisierung, wobei in den ersten beiden Phasen die Lernerfolgskontrolle und die Fehlerkorrektur eine entscheidende Rolle spielen. Bei der Fehlerkorrektur sind zuerst die Fehlerarten zu unterscheiden, die man nach Haftungs- und Abweichungsgrad einteilt. Die Reihenfolge des Vorgehens bei der Fehlerkorrektur und bestimmte Verhaltensregeln bei einzelnen Übungsanweisungen sind mitentscheidend dafür, ob das gesteckte Lernziel erreicht werden kann oder nicht. Die organisatorischen Aspekte beinhalten verschiedene Unterrichtsformen wie Klassenarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit in Leistungs- oder Neigungsgruppen etc. Im Bereich der Betriebsformen bieten sich Frontalbetrieb und Gruppenarbeit mit Parallel-, Wechsel-, Stations- oder Kreisbetrieb (Circuittraining) an.

Eine Lektion gliedert sich normalerweise in die Einleitung (z.B. Traben, Zweckgymnastik und Steigerungsläufe, Spielformen etc.) und den Hauptteil mit Einführung, Schulung, Training (Technik oder Kondition) oder Wettkampf und Abschluss (Auslaufen, Spiel etc.)

Zur Verbesserung der Grundlagen für Lauf-, Sprung-, Stoss- und Wurfdisziplinen eignen sich im Training die Dauermethode (Quantität steht im Vordergrund), die Intervallmethode und die

Wiederholungsmethode (Qualität als Schwerpunkt). Hervorgehoben wird die Wichtigkeit des Trainings zur Entwicklung des Dauerleistungsvermögens (auch für sporttechnisch unbegabte Schüler!), während beim Krafttraining unbedingt auf eine vernünftige Dosierung der Belastung geachtet werden muss. Für die 3 (alters- und entwicklungsbedingten) Belastungsstufen sind Beispiele angegeben.

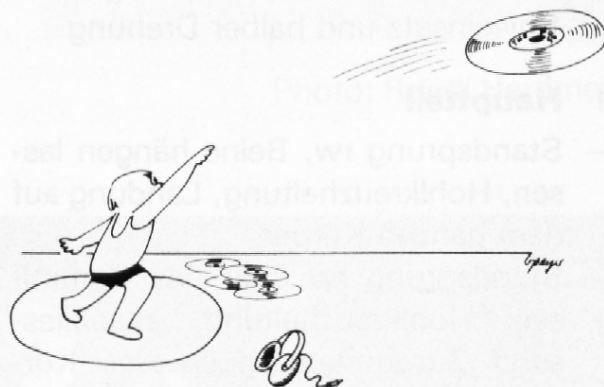
Die Einführung der leichtathletischen Disziplinen oder ihrer Teilziele hängt von der Absicht und Zielsetzung des Lehrers ab. Das Kindesalter ist grundsätzlich das beste Lernalter für komplexe Bewegungsfertigkeiten, sofern die äusseren Bedingungen (Gerätegewichte, Hürdenhöhen etc.) dem Leistungsvermögen angepasst sind.

Der Lehrstoff der einzelnen Disziplinen ist im Lehrmittel einheitlich strukturiert. Zuerst sind jeweils als Voraussetzungen wichtige Übungen für die Entwicklung der disziplinspezifischen Grundeigenschaften zusammengestellt. Danach sind die einzelnen Lernziele, die zur Zielübung führen, behandelt und gegliedert nach Technik, Methode, Fehlerkorrektur, Testübungen, Wertung und Messung.

Die im *Hauptteil* dargestellten Laufdisziplinen sind unterteilt in Kurzstreckenlauf, Hürdenlauf, Sprintstaffel sowie 400- bis 3000-m-Lauf mit einer Vielzahl von Trainingsformen, die Sprungdisziplinen in Weitsprung (Schritt-, Hang- und Laufsprung), Hochsprung (Fosbury Flop und Straddle), Stabhochsprung und Dreisprung und die Stoss- und Wurfdisziplinen in Kugelstossen, Speerwerfen und Diskuswerfen.

Im *Anhang* sind u.a. die wichtigsten Wettkampfbestimmungen, einige Begriffsdefinitionen, Wertungstabellen sowie Lehrbildreihen aller bearbeiteten Disziplinen aufgeführt.

Im Leichtathletikunterricht ist darauf zu achten, dass spielerische Formen nicht zu kurz kommen (z.B. Training des Dauerleistungsvermögens in Form von Laufspielen etc.). Auch muss jeder Teilschritt zielgerichtet und rationell sein, d.h. der Schüler darf nicht infolge einer Vielzahl von Übungen das Lernziel bzw. Teilziel aus den Augen verlieren! Enthält der Hauptteil einer Lektion oder eines Trainings nebst konditionsfördernden Übungen noch eine Einführung oder Schulung einer Bewegungstechnik, so hat das Üben der Bewegungsfertigkeit



Je weiter, desto gesünder...

vorauszugehen, da bei körperlicher Ermüdung die Schulung der Bewegungskoordination erschwert wird. Die Verbesserung des Dauerleistungsvermögens bildet die Grundlage für jedes nach modernen Erkenntnissen planmässig aufgebaute Training und sollte in jedem Stoffplan verankert sein! Ob es aber gelingt, Freude und Interesse an der Leichtathletik zu wecken und zu erhalten, hängt vor allem vom Lehrer ab, der mit dem Lehrmittel arbeitet!

Lektionsbeispiel:

Hochsprung

- I Zweckgymnastik Hochsprung
- II Einführung Fosbury Flop (3-Schritt-Anlauf)

I Einleitung

- Hinkfangis (Hüpfen auf einem Bein)
- Hüpfen: Knie anheben und rasch auswärts und einwärts drehen
- Grätschliegestütz: Füße liegen auf der Innenkante auf: Heben und Senken des Beckens
- Rückenlage: Klappmesser (auf Kommando)
- Rumpf- und Hüftkreisen mit Richtungswechsel
- Ausfallschrittwechsel
- 3-Schritt-Anlauf: Absprung mit Knieeinsatz und halber Drehung

II Hauptteil

- Standsprung rw, Beine hängen lassen, Hohlkreuzhaltung, Landung auf dem ganzen Körper
- Standsprung rw über das Gummiseil: Hohlkreuzhaltung, anschließend Zusammenklappen des Körpers und Landung auf dem Rücken
- 3-Schritt-Anlauf mit Absprung und Vierteldrehung zum Stand
- 3-Schritt-Anlauf mit Springen über ein Gummiseil

Testübungen

- Kontrolle der Rückenlage über der Latte
- Leistungssprünge aus dem Stand
- Leistungssprünge aus dem 3-Schritt-Anlauf

Material

Schaumstoffmatten, Hochsprungständer, Gummiseile.

Diese Lektion kann sowohl in der Halle als auch im Freien durchgeführt werden!

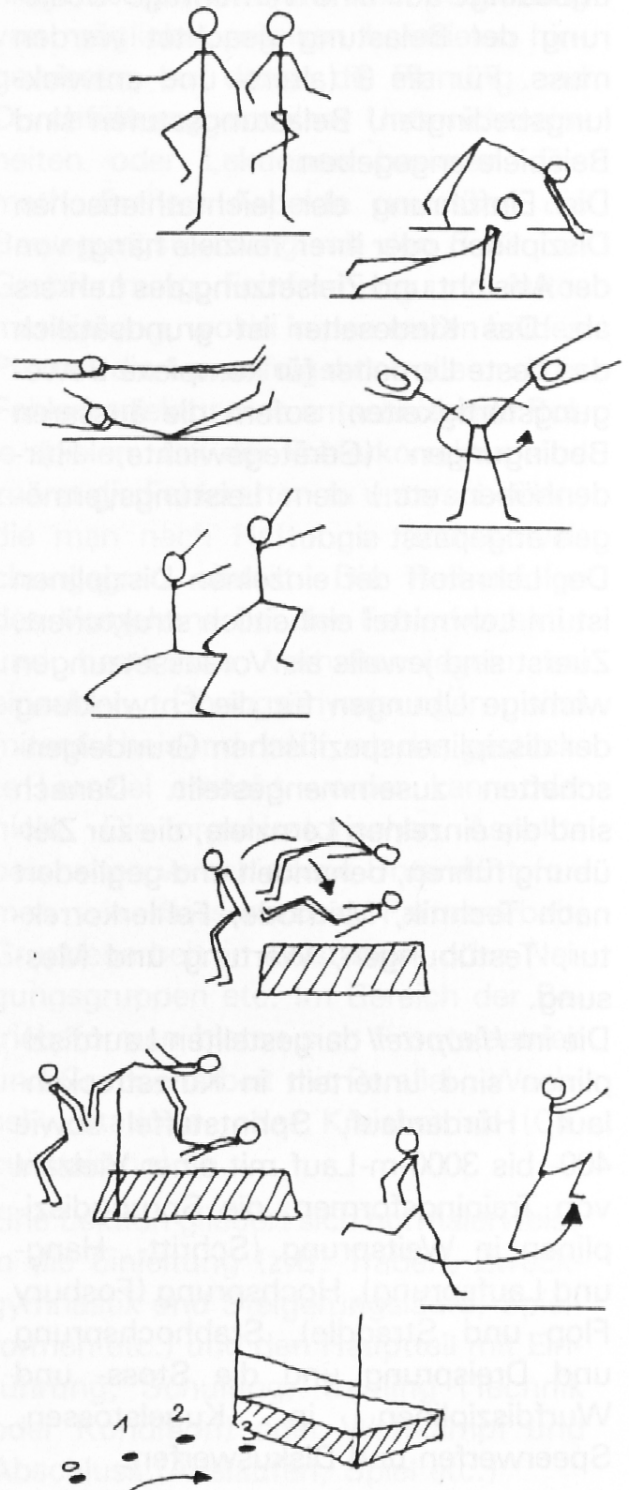




Photo: Ruedi Hardmeier



Photo: Marius Meier

7 Geräteturnen

Arno Darms, Chur

Der Band 7 bringt nicht «hochspezialisiertes, international reglementiertes Kunstturnen», sondern *konditionsorientiertes Turnen an Geräten*, das folgende Ziele hat:

Förderung

- der allgemeinen Kondition und speziellen Geschicklichkeit,
- der grundmotorischen Fertigkeiten,
- der allgemeinen Kräftigung,
- der rhythmischen Gestaltung.

Hinzu kommen die pädagogischen Ziele:

- gegenseitiges Helfen
- verantwortungsvolles Handeln in Arbeitsgruppen
- Überwinden äusserer und innerer Schwierigkeiten

Der Band 7 ist gegliedert in:

- a) Unterrichtshinweise
- b) Stoffsammlung Mädchen
- c) Stoffsammlung Knaben z.T. gem.
- d) Lehrunterlagen

Zu a) **Unterrichtshinweise:**

- Der Schwerpunkt liegt beim Erlernen bestimmter Fertigkeiten.
- Die Stufenziele (1.–4./5.–9./10–13. Schuljahr) können vom Lehrer als leicht/mittel oder schwierig gewählt werden.
- Das Semesterziel wird wie folgt angegeben:
 - Bestandesaufnahme
 - Einführung
 - Schulung/Training

Erfolgskontrolle

Wettkämpfe/Vorfürhrungen

- Mögliche Lektionsgestaltung:
 - Einlaufen/Anwärmen
 - Einturnen

Einführung oder Schulung oder Training im Wechsel mit Spielformen + Stafetten.

«Der Lehrer muss sich immer dessen bewusst sein, dass nicht allein die Erreichung des Ziels, zum Beispiel die Beherrschung der Elemente eines Stufenziels, wertvoll ist, sondern auch der Lernprozess an sich.»

- Die Stoffvermittlung erfolgt in der Regel durch Aufbaureihen, die Bewegungsabläufe durch Erklären, Zeigen, Helfen.
- Der Unfallverhütung ist durch geeignete Massnahmen zu begegnen:
 - Zustand, Aufstellung, Anwendung der Geräte
 - Unterrichtsmethode
 - Helfen, Sichern
- Um eine Leistungssteigerung zu erzielen, sind verschiedene Trainingsformen anzuwenden:
 - Übungsketten
 - Übungsverbindungen
 - Gerätebahnen
 - Übungsstationen
- Die Lernkontrolle ist nur sinnvoll bei intensivem Training auf die Semesterziele hin.

Zu b) und c) **Stoffsammlung Mädchen und Knaben:**

Diese ist sehr umfangreich und gut illustriert. Die weniger erfahrenen Lehrer/-innen können die Anleitungen direkt übernehmen.

Für die erfahrenen Lehrer/-innen gibt die Stoffsammlung wertvolle Hinweise und Anregungen zur Bereicherung des Unterrichtes.

Zu d) **Lehrunterlagen:**

Es sind ausführliche Beispiele von verschiedenen Möglichkeiten an *Gerätebahnen* auf illustrierten Arbeitsbogen dargestellt.

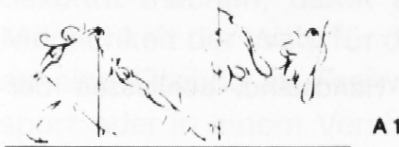
Dazu sind noch interessante Übungsmöglichkeiten und Organisationsformen von *Bewegungsverwandtschaften* bereitgestellt.

Nachfolgend zwei Beispiele:

9 Vorlaufen zum Mühlaufschwung



- T**
1. Vorlaufen bis zur flüchtigen Streckung des Körpers (Arme gestreckt)
 2. Hüften beugen, beide Beine zum Holm bringen und ein Bein leicht gebeugt zwischen den Händen durchschieben
 3. Körperrnahe Bein dem Holm nach schrägaufwärts stossen
 4. Am Ende der Aufschwungphase Hüften nach vorn schieben und hinteres Bein rw spreizen



A1



A2



A3



A4

- V**
1. Bauchmuskelfkraft → S. 29 / 9
 2. Mühlaufschwung → S. 101

- A**
1. Am schulterhohen Reck: Vorlaufen und zurückpendeln im gebückten Sturzhang vl (möglichst grosse Pendelbewegung)

2. Vorlaufen, anbücken, durchhocken beider Beine zum Aufsetzen der Fussballen auf die Reckstange

3. Wie 2., aber einbeiniges Durchhocken zum Pendeln im Hang mit quergegrätschten Beinen (grosse Pendelbewegung)

4. Vorlaufen zum Mühlaufschwung mit Partnerhilfe (Schubhilfe am Gesäss und Oberschenkel des Schwungbeines)

- F**
1. Bei zu spätem Beugen der Hüften ist das Durchschieben des Beines nicht mehr möglich
 2. Nach dem Durchschieben des Beines schlägt der Unterschenkel gegen die Stange

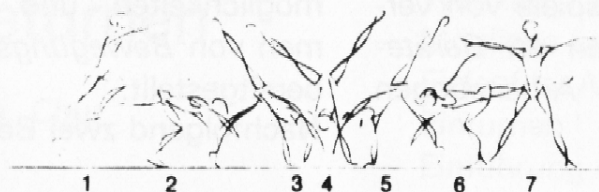
- K**
1. Stange etwas über Kopfhöhe: Vorschrift zur Spannbeuge, rasches Beinspreizen zum Durchschieben
 2. A 3. mit engem Beinwinkel, mehrmals Pendeln zum Mühlaufschwung mit Partnerhilfe

- U**
1. Einführung Frontalunterricht am Reck
 2. Stationenbetrieb: Eine Gruppe übt am Stufenbarren A 4.

- VAR** Vorschweben zum Mühlaufschwung

- VER**
1. Vorlaufen zum Mühlaufschwung, überspreizen mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Niedersprung
 2. Vorlaufen zum Mühlaufschwung, $\frac{1}{2}$ Drehung, überspreizen zum Aussenseitstütz, Folge vw zum Aufhocken auf den nH, überspreizen mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Aussenseitstütz am hH, Hochwende zum Aussenquerstand

Überschlag seitwärts (Rad)



T

- Der Körper dreht, wie wenn er in einem Rad fixiert wäre
- 1. Schwungholen mit den gestreckten Armen vwh
- 2.–4. Senken des Oberkörpers mit $\frac{1}{4}$ Drehung und Aufsetzen der Hände nacheinander in der Bewegungsebene
- 4. Passieren des Handstandes
- Regelmässige Abstände beim Aufsetzen der Hände und Füsse (3 – 4 – 6 – 7)

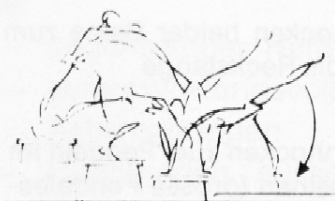


V

1. Stützkraft, Spannung der Rumpfmuskulatur (→ S. 126, 127)
2. Handstand

A

1. Aufschwingen sw zum Handstand, schliessen der Beine, Rolle vw
2. Über Langbank oder oberstes Kastenelement: Wende
3. Wie 2., aber Hochwende (fast durch den Handstand)
4. Drei Kastenelemente mit abnehmender Höhe: Überschlag sw mit Hilfe des Lehrers. *Hilfe:* Der Lehrer befindet sich hinter dem Schüler, fasst ihn mit gekreuzten Armen an den Hüften und begleitet die gesamte Bewegung



5. Mattenbahn: Überschlag sw mit Hilfe wie bei A 4.
6. Endform

F

1. Der Schüler schwingt nicht durch den Handstand
2. Überstreckte oder gebeugte Hüftstellung. Verlassen der Bewegungsebene

K

1. Repetieren von A 1.
2. Kontrolle der Rumpfmuskulatur. Eine Linie in der Bewegungsrichtung zeichnen, auf welcher Hände und Füsse aufgesetzt werden müssen



U

1. Gemeinsames Üben mit Bewegungsbegleitung
2. Überschlag sw auf einer Langbank oder dem Balken

VAR

1. *Gesprungenes Rad:* Energisches Strecken des Stossbeines und Flugphase vor dem Aufstützen der Hände
2. Überschlag sw mit Stütz auf einem Arm

VER

1. Mehrmals Überschläge sw hintereinander
2. Überschlag sw gefolgt von einem gesprungenen Rad

8 Spiele

Martin Bischoff, Chur

In diesem Band werden die grossen Mannschaftsspiele Volleyball, Basketball, Fussball, Handball und auch Korbball (nur in der deutschen Ausgabe) behandelt. Im Schulturnen sollte man die Schüler mit mehr als nur einem Spiel bekannt machen, damit sie später die Möglichkeit der Wahl für den Anschluss an eine Gruppe im Freiwilligen Schulsport oder in einem Verein haben. Eine Planung des Unterrichts lässt es nämlich zu, dass alle diese grossen Spiele eingeführt werden, nicht aber, dass sie alle sehr gut gespielt werden. Aus diesem Grund ist auch der Aufbau des Lehrmittels zweigeteilt.

Der erste Teil bringt gerade soviel Stoff, dass die Endform des Spiels auf einem einfachen Niveau regelgerecht gespielt werden kann. Der zweite Teil richtet sich an jene Neigungsgruppen, die ein Spiel besonders pflegen und zweifellos auch höhere Ansprüche stellen. Didaktisch-methodisch verfolgt dieses Lehrmittel hauptsächlich das Prinzip «Spiel durch spielen». Technische Fertigkeiten und taktische Verhaltensweisen werden durch entsprechende Spielformen eingeführt und gefestigt. Dieses Prinzip besagt aber nicht, dass man möglichst von Anfang an die Endform spielen soll und hofft, dass sich nun das Spielniveau von selbst verbessert.

Natürlich hat auch dieser Gedanke seine Grenzen. Ein Basketball- oder Volleyballspiel, das diesen Namen auch verdient, setzt die Beherrschung gewisser Techniken voraus. Vorgängige Übun-

«Wenn sie nicht hören, reden, fühlen, noch sehn, was tun sie denn? — Sie spielen.»

Lichtner

gen sind also unumgänglich. Hingegen ist beim Fussball ein Spiel mit kleiner Spielerzahl von Anfang an möglich, ohne dass infolge ungenügender Technik der Charakter des Fussballspiels verfälscht würde.

Wird mit Hilfe dieses Lehrmittels in den Turn- bzw. Spielstunden nicht nur gespielt, sondern auch spielen gelernt, so hat dieser Band sicher seinen Zweck erfüllt.

«Das Spiel zeigt den Charakter.»

Spruchwort

Lektionsbeispiel: Basketball

Einlaufen: «Fangis»

- nach einiger Zeit wird eine Pause gemacht und ein paar Erklärungen abgegeben:

Stoppen

Richtungsänderungen

Starten

Zick-Zack-Lauf

- danach mit «Fangis» weiterfahren

Freiübungen mit dem Ball: (je 2 Spieler mit einem Ball)

- Beide Spieler halten sich am Ball fest, Kampf um den Ball.
- Rücken gegen Rücken, Ball über dem Kopf und zwischen den Beinen übergeben.
- Ein Spieler wirft den Ball in die Höhe, der andere springt so hoch wie möglich und fängt den Ball mit ausgestreckten Armen, abwechselungsweise ca. 20 mal.
- Rücken gegen Rücken, Ball durch Drehen des Oberkörpers in Achterform übergeben.

- Ein Spieler liegt auf dem Rücken, Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf halten, heben und senken des Oberkörpers, während der Partner die Beine des Übenden am Boden festhält.

Dribbeln:

Grundgedanke: Fortbewegung mit dem Ball

Regeln: Es ist erlaubt, den Ball im Stehen oder im Laufen beliebig oft zu prellen. Dieser Bewegungsablauf heisst Dribbling. Während des Dribblings ist das Berühren des Balles mit beiden Händen sowie das noch so kurze Halten oder Führen mit einer Hand nicht gestattet (Doppeldribbling).



Beim Dribbling müssen wir die für den Basketball typische Ballbehandlung besonders beachten.

Der Ball wird mit leicht gewölbter Hand (Finger gespreizt) und mit Hilfe des Unterarmes zu Boden gedrückt — und nicht geschlagen. Die Hand saugt förmlich den Ball an sich.



Beim Ballführen muss der Blick stets frei sein (peripheres Sehen). Man soll jederzeit in der Lage sein, seine Richtung zu ändern, zu stoppen, zu seinen Mitspielern zu passen oder einen Durchbruch zum Korb einzuleiten.



Diese für Basketball spezifische Art der Ballbehandlung muss intensiv geübt werden. Es ist daher günstig, wenn jeder Schüler einen Ball hat, wobei neben Basketbällen auch Hand-, Fuss- oder Volleybälle verwendet werden können.

Übungsformen

1. Dribbling an Ort in Vorschrittstellung: Rechtshänder linkes Bein vorn.
2. Dribbling vorwärts in der Vorschrittstellung: Leichtes Nachstellschritt-Hüpfen vw. Bei jedem Hupf wird der Ball geprellt.
3. Dreimaliges hohes Dribbling mit Nachstellschritt-Hüpfen vw im Wechsel mit dreimaligem tiefem Dribbling an Ort.
4. Dribbling an Ort; auf Zeichen des Lehrers: Dribbling mit leichtem Nachstellschritt-Hüpfen sw, rw, vw. Diese Übung zwingt den Schüler, den Blick vom Ball zu lösen.

Spielformen

1. Wir gehen durch den Wald
Die Hälfte der Klasse steht seilspringend in der Halle (Wald). Die übrigen Schüler dribbeln um die Bäume.
2. Zusammenstöße vermeiden
Alle Schüler dribbeln in einer Hallenhälfte frei umher. Wer seinen Ball verliert oder einen Mitspieler rempelt, scheidet aus. Der Raum soll mit abnehmender Spielerzahl verkleinert werden. Spiel bei etwa 5 verbleibenden Spielern abbrechen.
3. Dribbling-Fangis
Die Hälfte der Halle wird in 2 bis 3 Felder eingeteilt. Pro Feld etwa 10 Hasen und 2 Jäger, alle mit einem Ball. Die Jäger versuchen, ohne das Dribbling zu unterbrechen, die ebenfalls dribbelnden Hasen zu fangen. Gefangene Hasen werden Jäger. Wer ist am längsten Hase?

Variante 1: Jeder spielt gegen jeden. Wer seinen Ball verliert oder wer berührt wird, scheidet aus.

Variante 2: In einer Hallenhälfte spielen 8 gegen 8, aber nur 5 Spieler jeder

Mannschaft sind zunächst im Einsatz. Scheidet ein Spieler aus, wird er durch einen Auswechselspieler ersetzt. Wer hat nach einer bestimmten Zeit noch die meisten Spieler im Feld?

Das Zuspiel:

Beidhändiger Druckwurf

Dieser Wurf eignet sich für kurze, schnelle, kräftige und überraschende Zuspiele.

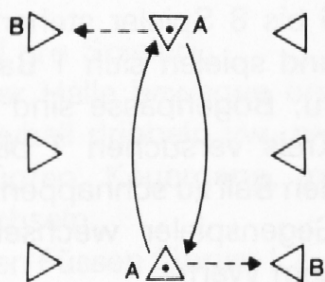


Der Ball wird beidhändig mit angezogenen Armen vor dem Oberkörper gehalten. Er wird durch lockeres, schnelles Vorwärtsstrecken der Arme und mit kraftvoller nach seitwärts unten gerichteter Handgelenkbewegung nach vorne gespielt. Unterstützt wird der Wurf durch einen Schritt vorwärts, wobei das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagert wird.



Übungsformen

1. Üben der Zuspielarten gegen die Wand. Auch aus Sitz- und Kniestand, um den Einsatz von Arm und Handgelenk zu fördern
2. 2 Schüler stehen sich in leicht geöffneter Grundstellung gegenüber, Abstand etwa 8 m. Zuspiel zum Partner
3. Ausgangsstellung wie bei 1. Abstand etwa 10 m. Gleichzeitig mit dem Wurf führt der Schüler einen schwungvollen Schritt vw aus. Rechtshänder mit dem linken Bein
4. A verwendet alle Arten von Zuspielen, B spielt mit Bodenpass zurück. Auch mit 2 Bällen ausführbar.
5. Tschechen-Viereck. Die beiden A-Spieler haben je 1 Ball, spielen ihn gleichzeitig nach rechts zu B und wechseln miteinander die Plätze usw.



Je nach Grösse des Spielfeldes überwiegt das läuferische Element oder das geschickte Ausweichen und Übergeben des Balles.

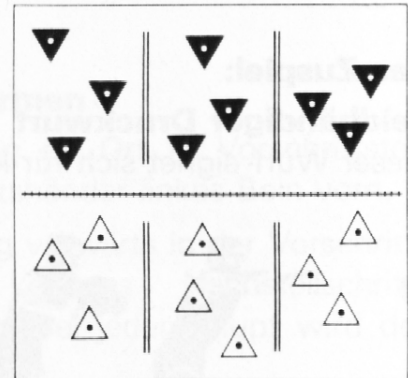
Spielformen

1. Ballkrieg

Halle in 2 - 4 Felder geteilt. In jedem Feld befinden sich gleichviele Spieler und Bälle. Auf Pfiff werden die Bälle ins gegnerische Feld geworfen, bis durch einen zweiten Pfiff das Spiel beendet wird. Wer am Schluss am meisten Bälle im Feld hat, ist Verlierer. Die Bälle werden nur mit einer bestimmten Zuspielart geworfen.

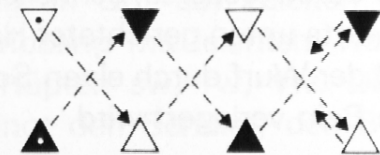
Variante:

Ballkrieg unter der Schnur. Die Halle wird in der Länge oder Breite mit einer in Hüfthöhe gespannten Zauberschnur halbiert. Mit Langbänken markiert man die Spielfelder. Jeder Schüler hat 1 Ball. Ziel: Mit Bodenpass die Bälle in die gegnerische Hälfte spielen



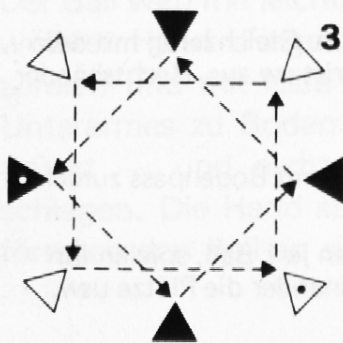
2. Balljagd

Die Schüler stehen sich auf 2 Gliedern gegenüber und spielen sich den Ball mit verschiedenen Zuspielarten zu. Der letzte Spieler spielt wieder dem zweitletzten zu usw. Welcher Ball ist zuerst am Ausgangspunkt zurück.



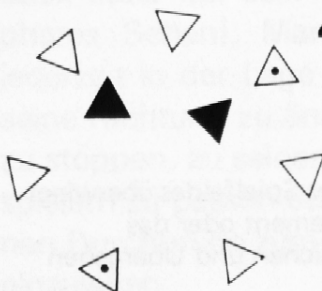
3. Balljagd im Kreis

Die Spieler stehen zu zweien numeriert mit etwa 3 m Zwischenraum auf einem Kreis. Jede Mannschaft erhält einen Ball. Auf Pfiff werden die Bälle im Kreis zugespielt, bis ein Ball den andern überholt hat. Zuspielarten dem Abstand der Spieler anpassen. Man bilde mehrere Kreise; pro Mannschaft 3 bis 5 Spieler.

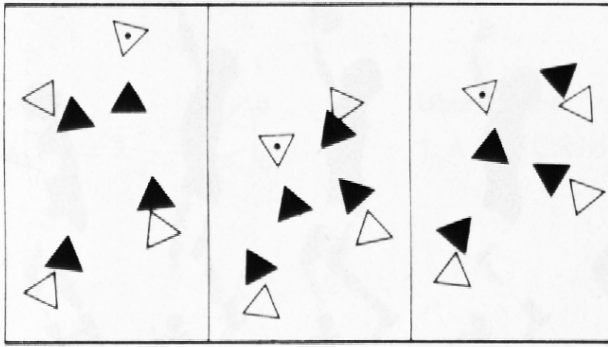


4. Kreisschnappball

6 bis 8 Spieler stehen auf einem Kreis und spielen sich 1 Ball (später 2 Bälle) zu. Bogenpässe sind nicht erlaubt. Im Kreis versuchen 1 bis 2 Gegenspieler den Ball zu schnappen. Ein erfolgreicher Gegenspieler wechselt den Platz mit dem Werfer.



Spiel: Schnappball oder Wandball



1. Schnappball

Halle in 2–4 Felder geteilt. In jedem Feld spielen 2 Parteien. Die ballbesitzende Mannschaft spielt sich gemäss Basketballregeln den Ball zu und sammelt Punkte. Anfänglich ohne Dribbling, später mit dreimaligem Prellen. Die gegnerische Mannschaft versucht, sich regelkonform den Ball zu schnappen. Es ist Manndeckung zu wählen.

2. Linien- oder Wandball

Halle wie bei 1. in 2–4 Felder geteilt. In jedem Feld spielen 2 Mannschaften gegeneinander und versuchen, sich den Ball so zuzuspielen, dass er von einem der Spieler auf die hintere Begrenzungslinie gelegt oder an die Wand gedrückt werden kann. Man spielt anfänglich ohne Dribbling. Der Gegner versucht, mit loser Manndeckung in Ballbesitz zu kommen.

Spiele ist Experimentieren mit dem Zufall. Novalis

Lektionsbeispiel: Volleyball

Einleitung: (1 Ball pro Spieler)

- Sich frei in der Halle bewegen und mit dem Volleyball dribbeln vw, rw, sw, Hopserhüpfen, Kauergang, mit Rhythmuswechseln,
- den Ball mit den Füßen führen: l, r, l,

- den Ball beidhändig über dem Kopf jonglieren und dabei mit verschiedenen Fussstellungen herumgehen: auf den Aussenkanten, auf den Fussspitzen, mit einwärtsgedrehten Füßen, mit auswärtsgedrehten Füßen.
- Im Liegestütz rl, den Ball auf dem Bauch balancierend, sich fortbewegen.
- Kleine Grätschstellung über dem Ball, Hochspringen und über dem Ball die Füße schliessen.
- Grosse Grätschstellung, Ball in Hochhalte, Körper nach vorn neigen und Rumpfkreisen nach l und r.

Das Zuspiel:

Das Spielen des Balles Motivation



Das Ziel des Schülers ist vorläufig einzig das Hinüberspielen des Balles.

Technikbeschreibung

1. Grundstellung

Blick und Körperstellung Richtung Ball, Arme locker gebeugt vor dem Körper, Knie leicht gebeugt.

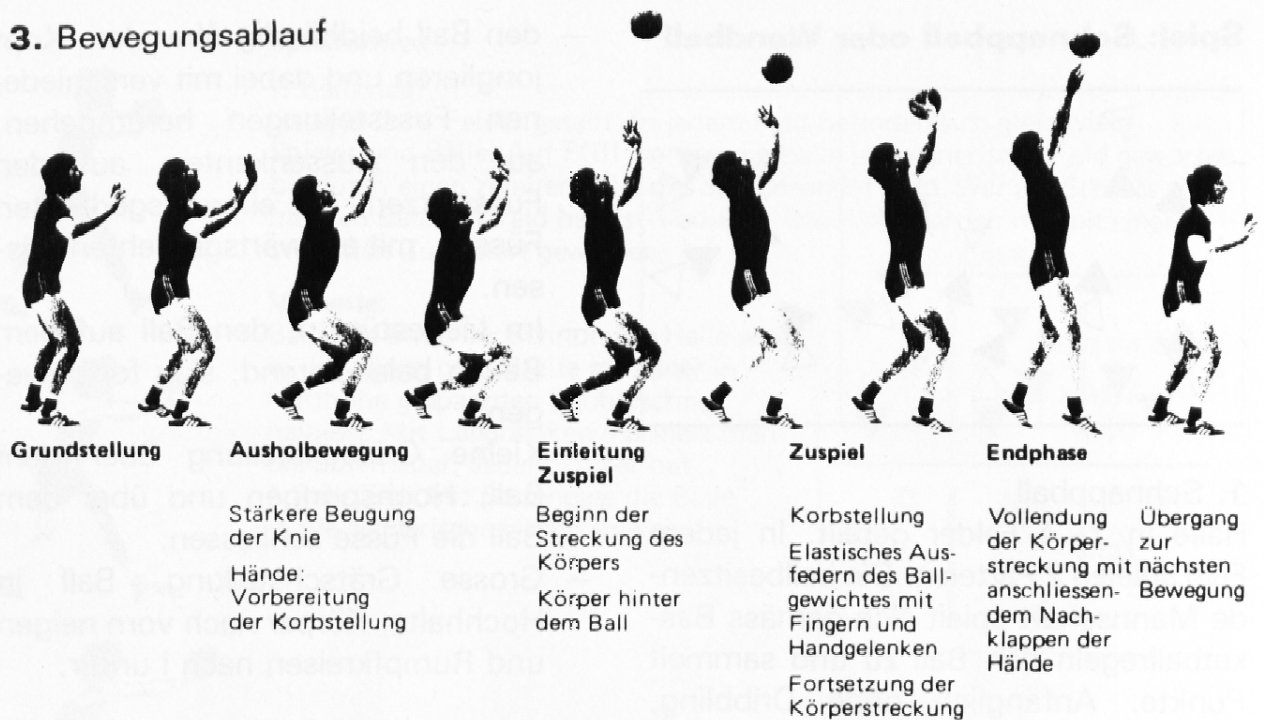
Körpergewicht auf beiden Beinen, Grätschstellung.

2. Korbstellung

Finger entspannt, etwas gekrümmt und locker gespreizt, Ellbogen leicht auswärts.



3. Bewegungsablauf



- Verschiedene Übungen für das Zuspies gegen die Wand oder die Fenster. An jeder Station soll dem Schüler die Möglichkeit zu ca. 2 Minuten konzentrierter Arbeit gegeben werden. Die verschiedenen Zielscheiben an den Wänden werden mit Kreide oder mit Klebband markiert.

Möglichkeiten:

- verschiedene Rechtecke an den Wänden
- Reifen mit Klebband an der Wand fixieren
- zwischen die Kletterstangen spielen
- über die Sprossenwand
- zwischen den Seilen der Ringe hindurch spielen
- an das Basketballbrett

Der Lehrer kann in dieser Zeit individuelle Fehler korrigieren:

Häufige Fehler sind:

- Finger zu gespannt
- Finger nicht gespreizt
- Daumenstrecken gegen den Ball
- Falsche «Korbstellung»

- Hände zu dicht beieinander
- Keine Federung in den Fingern und im Handgelenk
- Unterlaufen des Balles
- Körper zu weit hinter dem Ball
- Körper neben dem Ball
- Beine gestreckt
- Arme gestreckt
- Ausholbewegung des Oberkörpers

(Spezielle Korrekturmöglichkeiten zu diesen Fehlern sind im Lehrmittel angegeben.)

Spiel 1 gegen 1

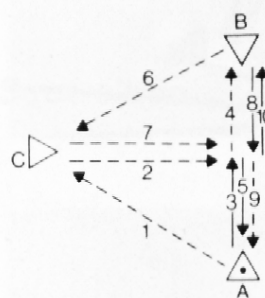
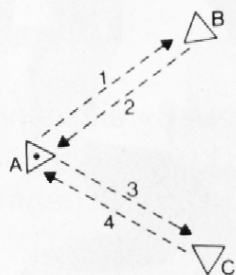
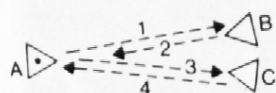
Sehr kleine Spielfelder

Beide Gegner stecken evtl. die Grenzen des Feldes selber ab, bestimmen eigene Regeln und kontrollieren sich gegenseitig.

Bei strittigen Situationen wird kein Punkt gegeben. Dadurch reduzieren sich die Diskussionen auf ein Minimum. Nach Möglichkeit schaltet sich der Lehrer dabei nicht ein.

Sehr kurze Spielzeit: Häufiger Mannschaftswechsel.

– Übungen zu dritt:



Übungsreihe

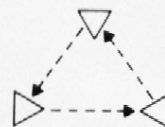
1. A (der Übende) dreht sich abwechselungsweise in Richtung B und C

2. Vergrößerung des Drehwinkels (Abstand B–C vergrößern)

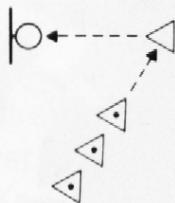
3. 1 = A oberes Zuspiel zu C
2 = C oberes Zuspiel zwischen A und B
3, 4, 5 = A unter den Ball laufen, oberes Zuspiel zu B und zurücklaufen.
6 - 10 = dasselbe für B

Spiel- und Wettkampfformen

1. Zu dritt. Welche Gruppe erzielt die meisten Runden.



2. Gruppenwettkampf auf Basketballkorb.
Welche Gruppe erzielt mit oberem Zuspiel die meisten Körbe.

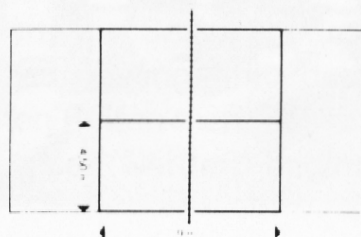


3. Spiel 3–3

Über eine längsgespannte Leine (vgl. Seite 231.)

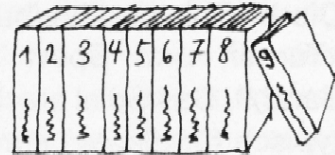
Über das Netz oder eine Leine.

Feldgrösse: 9 m x 4,50 m.





9 Spiel und Sport im Gelände



Hans Tanner, Trimmis

Kennen Sie «Sautreiben»? Dieses Spiel erwähnt schon J.B. Masüger in «Leibesübungen in Graubünden einst und heute». «Dar la portga» nannten es die Waltenburger, «Chucha» die Pontresiner,

im Schanfigg und Chur spielte man «Tschakka schлага», in Klosters «Suu iintrieben», und an andern Orten wurde das Spiel auch etwa «Hochmannstonibüebli» genannt.

Sautreiben



Sautreiben war schon im 17. Jahrhundert unter den Viehhirten ein bevorzugtes Spiel.

Jeder der 5–10 Spieler ist mit einem Reifen und einem Stock versehen. Die Reifen werden im Kreis (Radius 3–5 m) um einen Mittelreifen herum ausgelegt. Die Sau (kleiner Ball, Büchse) liegt ausserhalb des Reifen-Kreises. Das Spiel wird nun folgendermassen eröffnet:

Alle Spieler halten ihren Stock in den Mittelreifen, marschieren rundum und sprechen: «Schlaget die Sau ins Feld» (oder: «Mir wei der More Suppe choche», «Gure, Gure, Loch, Loch, Loch»).

Sobald dieser Spruch dreimal gesprochen ist, laufen alle Spieler nach aussen (eventuell zuerst noch um ein Mal herum) und besetzen mit ihrem Stock je einen Kreisreifen. Der überzählige Schüler wird Sau-Treiber.

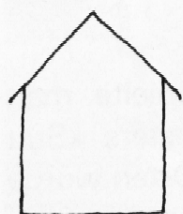
Dieser versucht nun sofort, die Sau mit dem Stock in den Mittelreifen zu treiben, was die andern mit Gegenschlägen zu verhindern trachten.

Der Sau-Treiber kann, während die andern die Sau abwehren, mit seinem Stock einen freien Reifen besetzen. Gelingt ihm das, wird umgehend der neuer Treiber, welcher keinen Reifen mehr besitzt.

Kann die Sau bis in den Mittelreifen getrieben werden, beginnt das Spiel von vorne.

Diese Spielbeschreibung stammt aus «Turnen und Sport in der Schule», Band 9. Das Spiel erscheint mir insofern typisch für dieses Lehrmittel, weil weniger die Technik als neben Leistung auch Erlebnis und Freude im Vordergrund stehen.

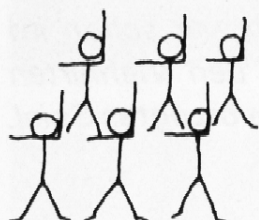
Spiel und Sport im Gelände bietet viel Wertvolles. Die Vorteile gegenüber der Halle stellt G. Witschi, Mitautor dieses Buches, so dar:



Drinne



Draussen



Üben



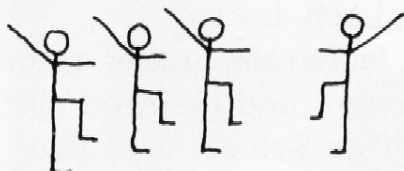
Spielen



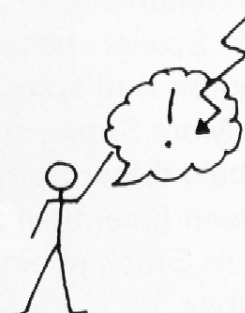
Einzel



Gemeinsam



Nach-Vollziehen



Erfinden
Gestalten

«Spiel und Sport im Gelände» möchte zwei Gruppen ansprechen:

1. Lehrer in «einfachen Verhältnissen», die gezwungen sind, Spiel und Sport im Freien abzuhalten.

2. Die übrigen Lehrer, um sie zu animieren, vermehrt einzelne Lektionen oder Sporthalb- oder -ganztage im Gelände durchzuführen, evtl. als fächerübergreifender Unterricht.

Aufbau des Lehrmittels

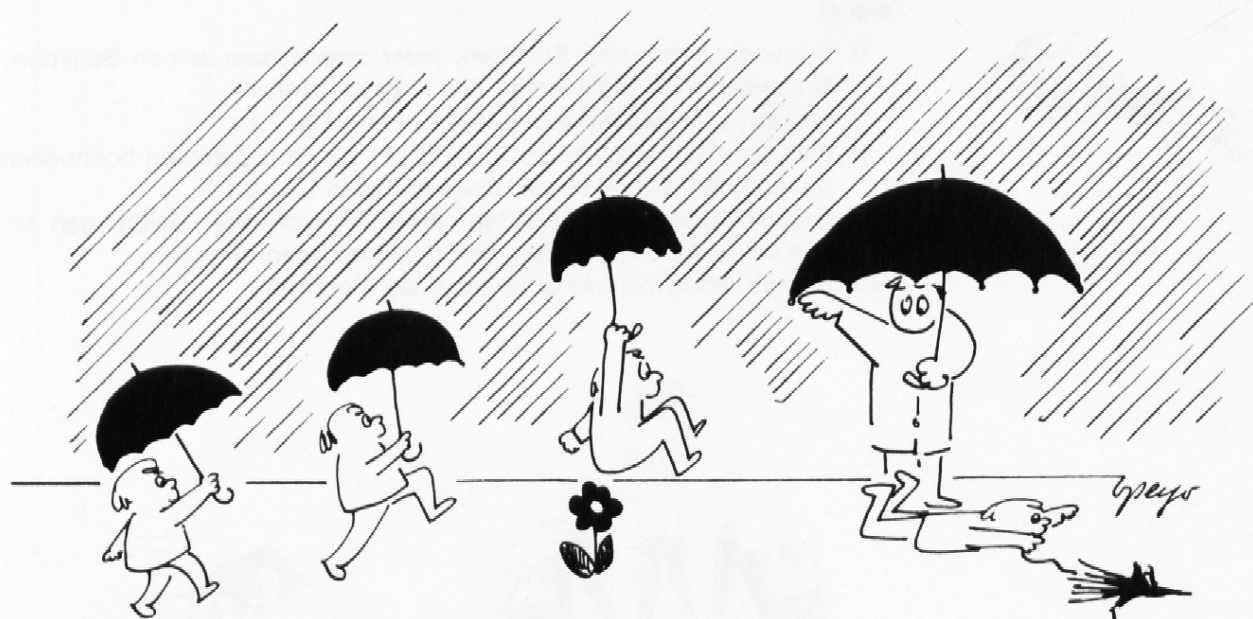
Wer in diesem Buch nach Stufenzielen, methodischen Aufbaureihen oder gar fertigen Lektionen sucht, wird vergebens suchen. Der Inhalt des Buches will Lehrer und indirekt die Schüler anregen, in verschiedenen Geländeabschnitten mit verschiedenen Geräten kooperativ zu leisten, zu gestalten und zu spielen. Dementsprechend sind auch die einzelnen Kapitel gegliedert:

1. *Im Gelände* (auf dem Platz, auf Wiesen und Rasen, auf Wegen, im Wald, am Bach, im Schnee etc.)
2. *Mit Geräten* (mit Autoreifen, an liegenden Baumstämmen, mit der Grenzleine, mit Steinen etc.)
3. *Orientierungslaufen* (mit Lehrunterlagen)
4. *Wandern/weitere Sportarten* (Radfahren, Ringen und Schwingen)
5. *Sporttage/Lager*

In einem separaten Teil der Einleitung werden verschiedene Hinweise für den Unterricht gegeben: Ausrüstungsfragen, Organisatorische Massnahmen, Sicherheitsfragen, Spiel und Sport im Gelände bei schlechter Witterung.

Mit diesem Buch ist den Autoren sicher ein guter Wurf gelungen. Das Buch sprüht von Ideen und Anregungen, die in Wort und Zeichnung einfach und ansprechend dargestellt werden. Dass dabei einige Formen etwas an den Haaren herbeigezogen sind (Turnen mit Harassen und Autopneus), ist meine persönliche Ansicht und schmälert den Wert des Buches in keiner Weise.

Turnen und Sport im Gelände ergibt für den Lehrer meistens Mehrarbeit: Rekonoszieren des Geländes, Material bereitlegen, Posten setzen und vieles mehr. Das alles nimmt einem das neue Lehrmittel natürlich nicht ab. Doch die theoretische Auseinandersetzung mit dem Unterrichtsstoff ist dank diesem Buch mit einem geringen Zeitaufwand möglich, und die Mehrarbeit wird durch die Freude der Kinder belohnt.



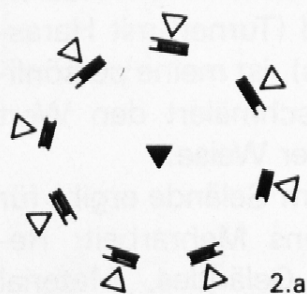
18 Schulen müssen den Turnunterricht ganz im Freien erteilen.

Mit dem Schlitten

Hinweise:

- Die Schüler müssen am Vortage orientiert werden
- Sorgfältige Wahl des Übungsplatzes (mit eher hartem, getretenem Schnee) und des Schlittenweges sind für das Gelingen einer Schlittellektion sehr wichtig
- Beim Schlitteln möglichst Abfahrtsbahn und Aufstiegsweg trennen
- Für die Kleinen soll die Schlittelbahn auslaufend sein
- Das Einhängen mit den Füßen soll nicht gestattet werden

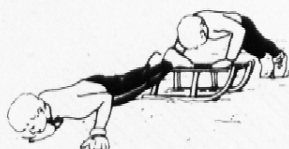
Laufen, Hüpfen und Springen



1. Stirnkreis, Sitz auf dem Schlitten. Während des Singens eines Liedes (z. B. «U gonni») den Nachbarn links und rechts den Takt auf die Oberschenkel schlagen
2. a) Auf «Los» formen alle einen Schneeball, laufen rund um die Schlitten und legen den Schneeball auf den eigenen Schlitten (Fig. 2.a)
b) Wer trifft nun die Lehrerin in der Kreismitte?
c) Die Mädchen laufen noch einmal, die Knaben stehen als Ziel in die Mitte
3. Über die Schlitten hüpfen und springen
4. Mit Hockwenden über die Schlitten
5. Böcklispringen: Die Kufen schauen gegen die Springer



Kräftigen und Dehnen



Hinweis:

- Die Übungen 6. – 19. sind vor der Abfahrt und zwischen den Spielen geeignet
- 6. Stirnkreis hinter den Schlitten, jeder zweite fasst seinen Schlitten: Nun werden die Schlitten im Takt ringsum gereicht
- 7. Liegestütz in verschiedenen Variationen (Fig. 7.)
- 8. Aus dem Querstand neben dem Schlitten: Den Schlitten hochheben und langsam auf die andere Seite abstellen (Fig. 8.)
- 9. Grätschsitz auf dem Schlitten, Arme in Hochhalte: Seitbeugen hin und her und am Ende lustig vom Schlitten fallen (Fig. 9.)
- 10. Rumpfdrehen mit dem Schlitten in der Hochhalte





12.a



12.c

11. Grätschsitz auf dem Schlitten, Hände im Nacken:

- a) Rumpfdrehen
- b) Rumpfheugen vorwärts
- c) Rumpfdrehheugen

12. Rückenlage auf dem Schlitten:

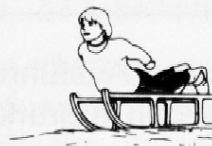
- a) Beine hochheben, quer- und seitgrätschen (Fig. 12.a)
- b) Oberkörper langsam aufrichten, Blick auf die Schuhe
- c) Schuhe aufstellen und eine kleine Brücke ausführen (Fig. 12.c)

13. Langsitz auf dem Schlitten: Scheren der Beine mit Klatschen zwischen den Beinen (Fig. 13.)

14. Bauchlage auf dem Schlitten: Rumpfheben mit Armstrecken rückwärts (Fig. 14.)



13.



14.

Wer kann?

15. Grätschsitz auf dem Schlitten: Seitwärts in den Schnee abrollen

16. Fersensitz auf dem Schlitten: Rolle vorwärts



17. a) Rad über den Schlitten

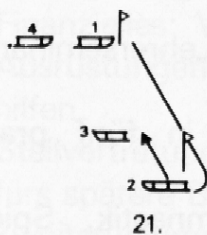
- b) Wie a), aber den Schlitten in den Händen behalten, er radet mit

18. Schulterstand zwischen zwei Schlitten

Stationenbetrieb

19. Die Übungen 3. — 18. können auch als Stationentraining im Schlittengarten angeboten werden

Wettkämpfe



21.

20. Wettstossen

- a) Mit Massenstart: Schlitten hangaufwärts stossen
- b) Als Stafette: Der nächste einer Gruppe startet, wenn der Vordermann oben angekommen ist

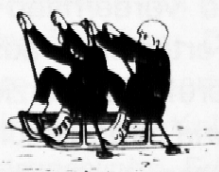
21. Auf- und ab-Stafette

Übergabe: 1 — 2 — 3 — 4 — 1 — ...
Ende, wenn 4 wieder oben ist (Fig. 21.)

22. Schlittenrennen in der Ebene

Alle Formen sind als Rennen mit Massenstart oder als Pendel-, Umkehr- oder Rundbahnstafette durchführbar.

- a) Paarweise: Der eine sitzt (liegt, steht) auf dem Schlitten, der andere zieht oder stösst ihn
- b) Bäuchlings auf dem Schlitten liegen und sich mit den Händen vorwärts stossen
- c) Mit einem Bein auf dem Schlitten knien (evtl. auch stehen) und mit dem andern anstossen
- d) Auf dem Schlitten sitzend sich mit Skistöcken vorwärts stossen (auch als Zweierschlitten) (Fig. 22.d)



22.d