

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	7 (1950)
Heft:	4
 Artikel:	Buben üben die Riesenhocke
Autor:	Ohnesorge, Hermann
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-990689

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: 12.01.2026

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

Jugend und Sport

In Juventus Helvetica* schrieb ich vor knapp zehn Jahren in einem Aufsatz «Die körperliche Erziehung unserer Jugend» in dem Abschnitt «Und wer auch noch etwas leistet auf dem Gebiete der körperlichen Erziehung der Jugend» eine Verteidigung jugendlichen Schwärmons für Sportkanonen und einseitigen Begeisters für sportliche Leistungen:

«Noch etwas finden die Jungen sehr oft im Sport: Führer und Vorbild. Die Jugend lehnt nämlich nicht strikte jede Führung ab, auch dann nicht, wenn sie sich vom Erzogenwerden abwendet und zur Selbsterziehung übergeht. Nur will sie sich ihre Führer und Vorbilder selbst auswählen, vorab die männliche Jugend. Wir dürfen uns aber nicht wundern, wenn sie dabei Wege geht, die wir nicht mehr verstehen. Nicht geistige Fähigkeit, noch grosse Tugendkraft ist bei dieser Wahl entscheidend, sondern körperliche Tüchtigkeit. Daher kommt es, dass Sportkanonen den jungen Burschen innerlich viel näher stehen als der berühmteste Politiker, Professor, Dichter oder Komponist. Und daher kommt es auch, dass sie wohl unsere Nationalelf im Fussball kennen, aber kaum imstande sind, mit Gewissheit zu sagen, wer unser Bundespräsident ist.»

Diese Zeilen, sofern sie überhaupt gelesen worden sind, dürften bei den Pädagogen vom Fach kaum Zustimmung gefunden haben, und auch die folgenden Worte änderten an dieser Tatsache wohl nichts:

«Das alles sind nicht Zeichen einer minderwertigen Jugend. Sind die Ideale unseres erwachsenen Lebens die unserer Jugendzeit gewesen?»

Heute weiss ich: dem damals Zwanzigjährigen gegenüber musste man den Verdacht der Selbstverteidigung haben, d. h. die mehr aus dem Affekt hingeworfenen Worte konnten nicht ernst genommen werden, sowenig wie der Zwanzigjährige selbst.

Heute bin ich klüger geworden: ich lasse andere sprechen, Ältere, Erfahrenere, Prominentere. Was der selbst noch Jugendliche dazumal über seinesgleichen aus dem Herzen heraus zu Papier brachte, vermittelte uns in einem klugen Büchlein der Nestor des kontinentalen Sportes in überlegten, durch Jahrzehntelange Erfahrung geprägten Worten. Carl Diem schreibt in «Wesen und Lehre des Sportes» **:

«Das wechselnde Mass an Hingegebenheit entstammt genau so natürlichen Ursachen. So ist auch die Wettkampfleidenschaft zu erklären; sie setzt nach beendigter Geschlechtsreife ein — die Organe sind umgebildet, aber der

wachsende Körper benötigt noch einer Schonzeit, bis er voll ausgereift ist; der Umbau der Organe, und das darauf folgende zweite grosse Längenwachstum ist zunächst mit einer gewissen Schwächung des Körpers verbunden. Da richtet die Natur vor einer zu frühen Geschlechtsbetätigung den Schutzwall der Wettkampffreude auf... «Vom Mädchen reisst sich stolz der Knabe», die Geschlechter bleiben noch getrennt für sich, suchen ihre Freuden am Spiel mit ihresgleichen, bis sie allmählich wieder zueinander finden. Wir haben also eine Schonmassnahme der Natur, die nicht nur verhütend, sondern zugleich auch aufbauend wirkt, indem die Freude am Körperspiel zugleich auch Körperkräfte schafft, nach dem Geheimnis des Lebendigen, wo Kräfteverbrauch zugleich Kräftegeburt bedeutet.»

«... vom Mädchen reisst sich stolz der Knabe.» Also lassen wir ihn doch auf dem Sportplatz sich austoben!

Diem wäre sich selbst nicht treu, wenn er nicht — erfüllt von der hohen Aufgabe des Erziehers — sogleich den genannten Ueberlegungen die Forderung folgen liesse, dass uns dies natürlich nicht von der Aufgabe entbinde, in jeder Stunde den Anteil der Körpererziehung gerecht zu bemessen, nicht zu dulden, dass sie unterdrückt, aber auch nicht zuzulassen, dass sie überschätzt wird.

Wie mit diesen Worten, gehen wir auch mit den letzten dieses Abschnittes aus Diems Büchlein einig, wobei wir vor allem die Kritik am intellektuellen Unterricht — geistig darf solcher Unterricht nicht genannt werden — zu unterstreichen mehr als berechtigt finden:

«Bis zur Stunde allerdings sind am Volksleib durch verkümmerte Körpererziehung mehr Schäden angerichtet, als geistiger Nachteil durch übertriebenen Sport. Wenn Sportinteresse andere geistige Werte unterdrückt, so ist nicht immer nur die Schwungkraft des Sports daran schuld, dem man in gewissem Alter sein Recht lassen soll, sondern oft auch die reizlose Vermittlung des geistigen Guts, bei der versäumt wird, das Innere des Menschen aufzuschliessen, und ausserdem die sich vor Augen des Jugendlichen vollziehende Entwertung aller geistigen Werte. Uebertriebener, stumpfsinniger, verdorbener Sport kann nur durch geistig besser erfüllten Sport und durch geistig gewinnenden Unterricht verdrängt werden. Die Lehre des Wissens sollte von der Methode der Körpererziehung zu lernen suchen, denn der Sportlehrer gewinnt das Herz seiner Schüler — macht es ihm nach!»

Dr. R. Albonico

* Juventus Helvetica. Unsere junge Generation. Verlag M. S. Metz/Zürich. 1943.

** Carl Diem. «Wesen und Lehre des Sportes». Weidmannsche Verlagsbuchhandlung. Berlin/Frankfurt a. M. 1949.

Buben üben die Riesenhocke

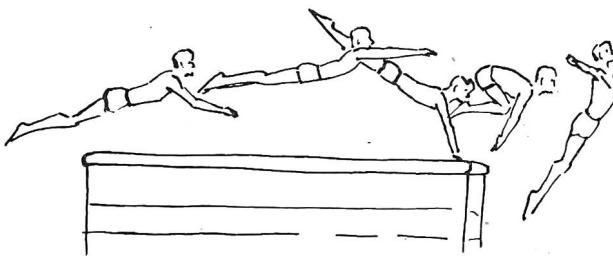
Von Hermann Ohnesorge

Es ist doch so, dass die Hintersprünge am Kasten oder Pferd vielfach Schwierigkeiten bereiten. Das gilt sogar für die Erwachsenen, wieviel mehr aber für unsere Buben. Und es entsteht die Frage, ob man mit den Buben die Riesensprünge überhaupt betrei-

ben soll. Gemeint sind die Buben um das 12. Lebensjahr. In dieser Entwicklungsstufe sind die Buben nicht nur am meisten für besondere Leistungen aufgeschlossen, sondern ihr Körper, der sich in der Vollkindreife befindet, besitzt dafür auch genügend

Kraft und Gewandtheit. Jedenfalls habe ich mich an diese Aufgabe herangewagt und bin überrascht und beglückt über den Erfolg. Ich darf vorausschicken, dass es sich bei meinen Versuchen durchaus nicht um gut ausgebildete Turnerjungen handelt, die im Schul- und Vereinsleben das nötige Rüstzeug gefunden hatten. Meine Jungen gehören einer Volksschulklasse an, die erst seit etwa 2 Jahren regelmässig in der Woche einmal 1 Turnstunde hat.

Riesenhocke



Meine Ueberlegungen gingen dahin: Wie kann ich das Ziel auf dem kürzesten Wege schnell und sicher erreichen? Anlaufgeschwindigkeit und Sprungkraft sind in den meisten Fällen vorhanden, sie brauchen selten geübt zu werden. Die Schwierigkeit des Riesensprunges liegt in dem langen «Flugweg» mit gestrecktem Körper über das Gerät hinweg. Die nachfolgende Tätigkeit des Grätschens oder Hockens ergibt sich dann von selbst. Um diese «Flugstrecke» zunächst zu verringern, legt man vielfach das Sprungbrett erst neben das Gerät, um es allmählich immer weiter zurückzulegen. Mit der zunehmenden Sprungsicherheit wird die Flugstrecke immer grösser und schliesslich kann das Brett hinter das Gerät gelegt werden. Ich habe diesen Uebungsweg oft gewählt und keine schlechten Erfahrungen damit gemacht. Aber — da für diesen Uebungsweg fast immer die Grätsche verwendet wird, wird selten die wagerechte Fluglage über dem Gerät erreicht, die das wesentliche Merkmal eines Riesensprunges ist. Das liegt daran, dass die Beachtung der wagerechten Fluglage nicht unbedingt notwendig ist, um über das Gerät hinwegzukommen. Wer bei der Riesengrätsche die wagerechte Flughaltung nicht erreicht, muss deshalb bei der Riesenhocke — ganz abgesehen von Bücke und Hecht — versagen.

Für meine Versuche mit den Buben wählte ich einen anderen Weg. Der Kasten ist breitgestellt, 2 Sprungbretter liegen zunächst in geringem Abstand davor. Es springen gleichzeitig 2 Jungen. Die einfache Aufgabe lautet: Springe in den Kniesitz auf dem Kasten — gehe nach vorne weg. Nicht Aufhocken, nicht Ueberhocken, nicht Strecksprung aus dem Hockstand — nein, nur flüssig in den Hocksitz gelangen. Die Sprungbretter werden zurückgelegt. Wem gelingt der Sprung jetzt?! Bald liegt das Sprungbrett so weit zurück, dass der Stütz auf dem Kasten nur durch einen «Flug» erreicht werden kann. Den Flug kann ich aber nur durch eine Streckung des Körpers nach dem Absprung erzielen. Das flüssige Aufsetzen der Knie ist nur noch möglich, wenn mit der Streckung auch die nötige Flughöhe verbunden ist.

Der Anlauf wird weiter und schneller, der Ab sprung immer federnder und sicherer, um den immer weiter werdenden Abstand zwischen Brett und Kasten zu überwinden. Und nun hält der Lehrer auch noch eine Schnur zwischen Kasten und Sprungbrett, die den Schüler noch höher «fliegen» lässt. Bald ist ein sicheres Landen in den Kniesitz auf dem Kasten gar nicht mehr möglich, ja es ist sogar störend, der Flug will Ausklang finden. Und ohne dass der Bub sich dessen bewusst wird, hat er eine Riesenhocke zustande gebracht, die alle Bedingungen eines «Flugsprunges» erfüllt: «Hohes und weites Anschweben, wagerechte Flughaltung, weites Vorgreifen (sonst erwischte er den Kasten nicht), erst am Ende des Fluges hocken, um leicht zu landen.» Wir messen den Abstand vom Brett zum Kasten und stellen fest, dass er grösser ist als die Länge des Kastens. Und der Junge sagt mit Recht: «Dann muss es doch ein Leichtes sein, den Kasten in der Längsrichtung mit der Hocke zu überspringen.»

Es sei nicht vergessen, besonders hervorzuheben, dass bei dieser Entwicklung des Sprunges die Hilfsstellung rechtzeitig einzusetzen hat. Mit dem Zurücklegen des Sprungbrettes gewinnt der Sprung immer mehr an Wucht und Vortriebskraft, so dass es dem Jungen oft nicht möglich ist, den Sprung mit kräftigem Stütz abzufangen. Mir aber ist die «Vitalität», die im Sprunge zum Ausdruck kommt, zunächst wichtiger als sichere Abgewogenheit.

Ich war gespannt darauf, ob die Uebertragung des Sprunges auf den langgestellten Kasten ohne besondere Schwierigkeiten gelingen würde. Das Ergebnis war mehr als zufriedenstellend. Alle Jungen, die die Abstandweite zwischen Brett und Kasten leicht überwunden hatten, konnten — meist auf den ersten Anhieb — die Riesenhocke. Und sie sprangen sie gleich richtig! Es war eine Freude zu sehen, wie sie erst aus der weiten und betonten Streckung zum Abschluss die Hockbewegung ansetzten. Und das wollte ich mit diesem Weg erreichen. Denn nun wurde auch die Riesengrätsche von Beginn an richtig gesprungen; es fiel den Jungen nur manchmal schwer, die grätschten Beine gestreckt zu halten. Aber dies kleine Uebel streifte sich bald ab.

So scheinbar reibungslos, wie es hier aus der Darstellung hervorgehen könnte, war der Uebungsweg doch nicht. Ich habe beim Erkennen von Fehlerquellen nach kleinen Hilfsmitteln gesucht und mit Erfolg angewandt. Aber an dem geraden Weg der Entwicklung habe ich festgehalten, und der Erfolg sprach dafür. In Lehrgängen für Schulen und Vereine habe ich des öfteren den gleichen Weg aufgezeigt und immer ein ähnliches und gutes Ergebnis erzielt.

Zweierlei erscheint mir als Ergebnis dieser Darstellung wichtig:

1. Der einfachste Weg ist der beste.

2. Alle zum Ziele hinlenkenden Aufgaben müssen die Wesensmerkmale der Hauptübung in sich tragen.

Das gilt nicht nur für diesen Fall, sondern für unsere gesamte Erziehungsarbeit. Und zuletzt: mit der Riesen hocke habe ich meinen Jungen eine Riesenfreude bereitet, die mich in gleicher Masse erfüllte. Wäre es nicht schön, wenn es immer so sein könnte?!

Wie muss im Vorunterricht gestartet werden?

Von Marcel Meier

Diese Frage ist doch absolut überflüssig, das steht doch klipp und klar in den Ausführungsvorschriften des EMD! Bist Du dem so sicher? — gestatte ich mir zu fragen — dass alle Funktionäre und Leiter im

Vorunterricht die Messvorschriften kennen, und — wenn sie sie kennen — auch richtig anwenden?

Schau Dir bitte noch einmal das Startbild in Nummer 1 des laufenden Jahrganges genau an. Auf Grund