

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: Wie muss im Vorunterricht gestartet werden?

Autor: Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990690>

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

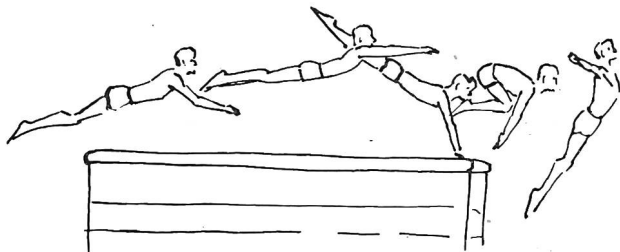
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.01.2026

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

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 Übungsweg oft gewählt und keine schlechten Erfahrungen damit gemacht. Aber — da für diesen Übungsweg 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 Streck sprung 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 Absprung 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 erwischt 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 Hilfstellung 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 gegrätschten 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 Übungsweg 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 Riesenhocke habe ich meinen Jungen eine Riesensfreude bereitet, die mich in gleichem 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

dieses Bildes und auf Grund zahlreicher Beobachtungen bin ich zur Ueberzeugung gelangt, dass Art. 18 der Ausführungsvorschriften nicht überall richtig ausgelegt und gehandhabt wird.

In Art. 18 lesen wir:

Schnellauf:

- a) Anlage: Ebene, gerade Strecke von 95 m Länge, für jeden Läufer 125 cm Bahnbreite. Die Startlinie ist mit einem gut sichtbaren Strich (Kalklinie oder Sägemehlstreifen), die Ziellinie mit zwei gut sichtbaren Malstangen zu bezeichnen. Die Läufer stehen hinter der Startlinie. Das Erstellen von Startlöchern wird empfohlen. Wo dies nicht möglich ist, ist das Anstellen der Füße zum Start gestattet.
- b) Das Kommando lautet: «Auf die Plätze — fertig (mindestens 2 Sekunden Pause) — los (Pfiff)!» Der Starter steht hinter den Startenden und reißt auf «Los» (Pfiff) die seitwärts gehaltenen Arme zur Schulterhalte.
- c) Nach zwei Fehlstarts wird der Läufer um 1 m zurückversetzt.

Wer diese Abschnitte genau durchliest, stellt gewisse Lücken fest. Wenn es z. B. unter c) heisst: «Nach zwei Fehlstarts wird der Läufer...», dann sollte man auch genau wissen, was man unter einem Fehlstart zu verstehen hat.

Es liegt mir ferne, die Arbeit der Verfasser der Messvorschriften zu kritisieren, liessen sie sich doch in erster Linie vom gesunden Gedanken leiten, die etwas komplizierten Regeln, wie sie von der «International Amateur Athletic Federation» (I. A. A. F.) herausgegeben worden sind, und nach denen alle Leichtathletik-Wettkämpfe auch in unserem Land ausgetragen werden, für den Gebrauch im Vorunterricht etwas zu vereinfachen. Aber es ist nun mal so: Wo Regeln vereinfacht und gekürzt werden, besteht die Gefahr verschiedenartiger Auslegung.

Da der Vorunterricht in der körperlichen Ertüchtigung unserer Jungmannschaft auch als Brücke zwischen dem Schulturnen und der turn-sportlichen Betätigung in den Verbänden dient, scheint es mir richtig zu sein, dass dort, wo die Messvorschriften des VU zu wenig ausführlich sind und Fragen offenlassen, nach den Regeln der I. A. A. F. zu entscheiden ist.

Wie muss der Ablauf erfolgen?

Am Start ist einzig ein sichtbarer Strich (Kalklinie oder Sägemehlstreifen). Der Startende und der Starter haben sich nach dieser Linie zu richten. In den Messvorschriften lesen wir: Die Läufer stehen hinter der Startlinie. Läufer, die den Tiefstart wählen — dies als kleine Ergänzung — dürfen nach dem Kommando «Auf die Plätze» die Hände nicht vor, auch nicht auf, sondern sie müssen sie einzig und allein hinter der Startlinie aufstützen. Auf das Kommando «fertig» hebt der Läufer das Gesäss und das hintere Knie (vergleiche «Der Kurzstreckenlauf» in Nr. 4, 1949) und schiebt den Körper in die Bereitschaftsstellung. Laut Messvorschriften muss zwischen den Kommandos «fertig» und «los» eine Pause von mindestens zwei Sekunden eingeschaltet werden. Wie ist das zu verstehen?

Die Läufer benötigen nach dem Kommando «fertig» eine gewisse Zeit, um in die Bereitschaftsstellung zu gelangen; ferner sollen sie Zeit haben, sich ganz auf den Ablauf zu konzentrieren; daher die «mindestens zwei Sekunden». Nur zu oft kann man aber bei Prüfungen und Wettkämpfen die Kommandos «fertig — los» in einem Atemzug hören.

Es fragt sich nun, wann, nach Ablauf der zwei Sekunden, geschossen werden soll, spricht man doch von «mindestens». Darüber geben die Messvorschriften

keine Auskunft. Hier kommen uns nun die internationalen Regeln zu Hilfe. Regel 11 der Wettkampfbestimmungen lautet hier: «Wenn sich alle Läufer vollständig bewegungslos auf ihren Plätzen befinden, erfolgt der Schuss». Diese Regel ist klar und unmissverständlich.

Das ist im VU absolut undurchführbar! höre ich bereits entrüstet rufen. Meines Erachtens ist das lediglich eine Frage der Erziehung — und wir behaupten doch immer, die Erziehung über den Körper sei im VU wesentlich! Wenn jeder Läufer ganz genau weiss, der Starter schiesst nur dann, wenn wir alle ruhig sind, wenn sie wissen, dass er konsequent und kompromisslos seines Amtes waltet, wird er sich — in seinem höchst persönlichen Interesse — danach richten.

Da in der «Turnschule für die männliche Jugend» wie auch in den Messvorschriften des VU von einer Pause von mindestens zwei Sekunden die Rede ist, gibt es Läufer, die mit diesen zwei Sekunden spekulieren, indem sie für sich «ein-und-zwanzig — zwei-und-zwanzig» zählen und dann losschiessen. Oft gelingt diese Spekulation, d. h. es gelingt, genau «in den Schuss zu fallen». Der Läufer schaltet dadurch — im Gegensatz zum korrekt startenden — die Reaktionszeit, die 0,04—0,2 Sekunden beträgt, aus und gewinnt auf diese Weise 1—2 Meter Vorsprung.

Dr. O. Misangyi, ein bekannter Leichtathletik-Fachmann, schreibt dazu die unmissverständlichen Worte: **«Frühstart ist unfair und undiszipliniert! Vergessen wir nie, zuerst kommt die Moral, erst nachher die Leistung und der Sieg».**

Es ist schon so, beim Starten zeigt es sich, wie weit es mit der sportlichen Gesinnung des Wettkämpfers her ist, ob er fair und korrekt handelt und ob er sich den Entscheiden des Starters, der nach dem Reglement unantastbar ist, ohne Reklamation fügt und die Leistung der Mitkonkurrenten anerkennt, oder ob er tausend Entschuldigungen und Ausflüchte für sein weniger erfolgreiches Abschneiden zur Hand hat.

Fehlstart

«Nach zwei Fehlstarts wird der Läufer um 1 m zurückversetzt», so lauten die Messvorschriften. Was aber ist ein Fehlstart?

Die internationalen Wettkampfbestimmungen definieren den Fehlstart wie folgt:

«Setzt ein Läufer Hand oder Fuss aus der Ablaufstellung in Bewegung nach dem Kommando «fertig», aber ehe der Startschuss gefallen ist, so gilt dies als Fehlstart.»

Wenn also die Bereitschaftsstellung erreicht ist, und sich der Läufer vor dem Schuss bewegt, dann muss das als Fehlstart geahndet werden. Als Fehlstart hat auch das «in-den-Schuss-fallen» bestraft zu werden (siehe weiter oben). Der Starter muss in diesem Fall das «Feld» zurückpfeifen und den Schuldigen warnen.

Oft verursachen Wettkämpfer unkorrekte Abläufe, nicht aus unsportlichen Motiven, sondern einfach deshalb, weil sie die Starttechnik zu wenig beherrschen. In der Praxis kann man dann oft folgendes Bild sehen: Auf das Kommando «Auf die Plätze!» kauern sie in die Startgruben. Auf «fertig!» schieben sie den Rumpf langsam (weil unsicher) nach vorne oben; da sie aber nicht vollständig regungslos sind, schiesst der Starter nicht. Die Läufer haben in der Zwischenzeit den Rumpf so weit nach vorne geschoben, dass sie Gefahr laufen, das Gleichgewicht zu verlieren. Um dies zu vermeiden, machen sie eine kleine rückläufige Bewegung. Bei einem unsicheren Starter kann es nun passieren — da die zwei Sekunden schon überschritten sind —, dass er den Schuss gerade in diesem Augenblick auslöst, und — unsere

Läufer haben den Anschluss verpasst. «I bi hocke-blibe!» heisst es dann. Obwohl die Läufer durch das Hin-und-her-wippen einen Fehler begangen haben, liegt auch ein Fehler seitens des Starters vor, denn er darf ja erst schießen, wenn alle Läufer absolut ruhig in den Startgruben kauern.

Was hätte der Starter — anstatt zu schießen — in einem solchen Falle tun müssen? Er hätte den Teilnehmern die Weisung zum Aufstehen geben sollen, da kein korrekter Start möglich war. In diesem Fall haben wir es nicht mit einem eigentlichen Fehlstart zu tun, sondern mit einem ungültigen Start. Dem Starter steht es frei (Regel 11, Abschnitt 7 der internationalen Wettkampfbestimmungen), den betreffenden Läufer, der den Start durch sein Hin-und-her-wippen hinauszögerte, zu verwarnen oder nicht. Falls es sich offensichtlich um einen Wettkämpfer handelt, der noch unsicher ist, wird er ihn lediglich auf sein fehlerhaftes Verhalten aufmerksam machen.

Wie kann bei der Schulung das Hin-und-her-wippen ausgeschaltet werden?

Wie schon erwähnt, kauern viele Athleten auf das Kommando «Auf die Plätze!» in die Startgruben, das Körpergewicht lastet dabei auf den Beinen, die Arme sind nur leicht aufgestützt. Auf das Kommando «fertig!» heben sie das Gesäss und schieben gleichzeitig das Körpergewicht nach vorne. Diese Startform hat zwei grosse Nachteile:

1. Nach dem ersten Kommando lastet das Körpergewicht auf den Beinen, die Muskulatur wird zusammengedrückt, der Blutkreislauf wird dadurch gehemmt.

2. Durch das Nach-vorne-schieben verliert man Zeit, und oft verpasst man auch die günstige Bereitschaftsstellung (richtige Vorlage), so dass man gezwungen ist, den Körper wieder ein wenig zurückzunehmen.

Diese beiden nicht zu unterschätzenden Nachteile können behoben werden, indem der Läufer schon nach dem Kommando «Auf die Plätze!» den Rumpf nach vorne schiebt, d.h. das Körpergewicht auf Beine und Arme verteilt. Auf «fertig!» muss er dann nur noch das Gesäss heben, was relativ schnell erfolgen kann. Da das Vorschieben — mit seiner Unsicherheit im Gefolge — wegfällt, ist der Läufer früher bereit und hat genügend Zeit, sich voll und ganz auf den Ablauf einzustellen. Durch diese einfache Methode können unkorrekte Abläufe auf ein Minimum reduziert werden, gleichzeitig wird die Arbeit der Starter wesentlich erleichtert.

Zugegeben, es ist nicht leicht, als Starter stets den richtigen Entscheid zu treffen. Es darf daher nicht einfach der Herr «Jemand» oder der Herr «Ehrenhalb» als Starter funktionieren, es müssen Leute sein, die das Metier verstehen, Autorität haben und konsequent sind. Oft liegt es in ihrer Macht, zu verhindern, dass der schlaueste der Läufer siegt. In Situationen, wo ihm der Buchstabe des Reglementes nicht mehr helfen kann, muss er mit gesundem Menschenverstand sinngemäss und logisch entscheiden.

Saubere und korrekte Starts bekommen wir aber nur, wenn die Leiter im Training dem Ablauf beim Kurzstreckenlauf genügend Beachtung schenken und auch beim Üben korrekte Kommandos geben und Fehlstarts und unkorrekte Starts auch dort sofort ahnden.

«Wie wäre es mit ein wenig Sport ihr ,Herren’!»

Unter diesem Titel brachten wir in der Februar-Nummer einen Auszug aus der Zeitschrift «Freiheit», der sich mit dem Bier-Comment der Verbindung Bertholdia am städtischen Gymnasium Burgdorf befasste.

Im Bericht über das Schuljahr 1949/50 des städtischen Gymnasiums finden wir nun unter «Verschiedenem» folgende Fussnote:

«Die amtliche Monatsschrift ‚Starke Jugend, freies Volk‘ der Eidg. Turn- und Sportschule in Magglingen fragt in einer ganz unprovzierten Aggression gegen unser ‚Landgymnasium‘ die Mitglieder unserer Gymnasialverbindung Bertholdia: ‚Wie wäre es mit ein wenig Sport, ihr ,Herren’!‘ Die Bertholdia ist ein Mittelschulverein wie in der Schweiz herum viele andere auch, wird aber interessanterweise allein angegriffen. Sie verfolgt nicht in erster Linie turnerisch-sportliche Ziele; aber alle ihre 18 Mitglieder haben 1949 die Grundschulprüfung des Vorunterrichts bestanden, 16 haben den Orientierungslauf und wieder 16 die Schwimmprüfung mitgemacht; 15 besitzen das bronzene, 12 das silberne, 3 das goldene Leistungsabzeichen, 3 zur Zeit das eidg. Sportabzeichen. 10 haben ein Abzeichen (2 das goldene) der schweizerischen Leichtathletik-Nachwuchswettkämpfe gewonnen; 4 von ihnen haben mit 7 andern Schülern 1949 in den bernischen Handballwettkämpfen den Wanderbecher (bernischer Junioren-Cup) erkämpfen helfen. Zu den Stafettenläufen 1949 ‚Quer durch Bützberg‘ und ‚Quer durch Herzogenbuchsee‘ stellte die Bertholdia für das Gymnasium Burgdorf je

eine Gruppe und gewann hier (Herz.) als Siegesdokument einen bronzenen Teller. Da die 3. wöchentliche Turnstunde an unserem Gymnasium nicht eingeführt ist, hat die Bertholdia als einzige Schülergruppe eine solche unter Leitung ihres Turnlehrers für sich obligatorisch eingesetzt.

Das alles scheint unseres Erachtens von einer ganz anständigen turnerisch-sportlichen Gesinnung Zeugnis abzulegen, umsomehr, als die apostrophierten ‚Herren‘ grossenteils weit zerstreut in der Landschaft wohnen, viel Zeit mit Bahnfahrten verlieren und dadurch in vielem handiciert sind.

Glücklicherweise ist die landbernische Art der Schüler unseres ‚Landgymnasiums‘ zu heldenkennd und zu positivfühlend, als dass sie sich ihre Turn- und Sportfreude durch die Unfreundlichkeit der Eidgenössischen Turn- und Sportzeitung verleiden liessen. Und was die oft lebenslängliche Bierdummheit unserer Seelsorger, Aerzte, Juristen und Volksführer anbelangt, so ist es auffällig, aber wohl Zufall oder Ahnungslosigkeit, dass der an sich ganz unprovzierte Angriff in die zitierte Monatsschrift gebracht wurde kurz nachdem wir im ‚Burgdorfer Tagblatt‘ vier Alt-Bertholdianern auf einmal in ihrer Eigenschaft als Abiturienten unseres Gymnasiums zur Wahl als Hochschulprofessoren gratulieren durften.»

Der Verteidigung der «Bertholdia» ist zu entnehmen, dass in ihren Reihen Sport getrieben wird; mit unserem Titel haben wir demnach etwas daneben geschossen, worüber wir uns «löffeln». An der ganzen Geschichte ist nur eines merkwürdig: dass sich der