

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	7 (1950)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	Der Überschlag und seine Lehrweise

### 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:** 09.01.2026

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

# DER ÜBERSCHLAG

UND SEINE  
LEHRWEISE

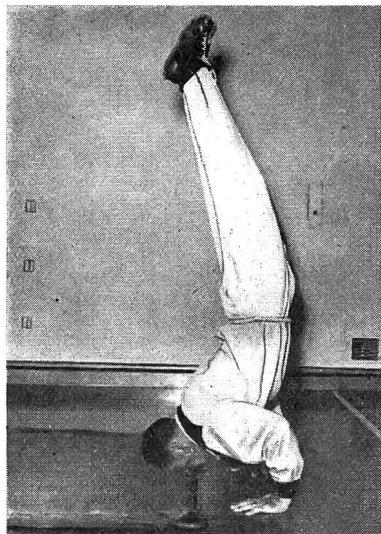
VON HANS RÜEGSEGGER · MAGGLINGEN

**1 Kopfstand.** Standfläche: Hände und Stirne-Haaransatz bilden ein gleichseitiges Dreieck. Ausgangsstellung: Schrittstellung wie bei 6.

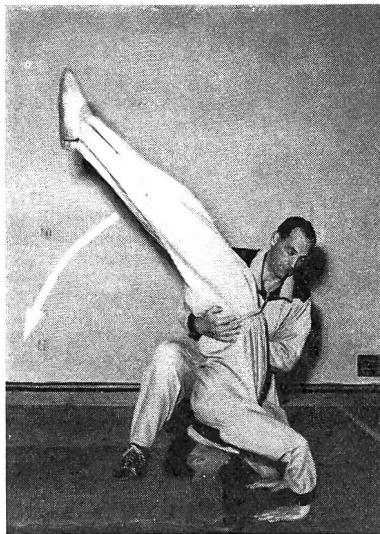
**2 3 Kopfstand-Brücke.** Fallenlassen des Körpers bei fixiertem Nacken, Füsse suchen Boden, Rücken hohl. Hilfeleistung durch Partner. Erleichterung beim Fall: Unterschenkel fallen lassen.

**4 5 Aufschwingen in den Handstand.** Beachte die Hilfeleistung des Partners!

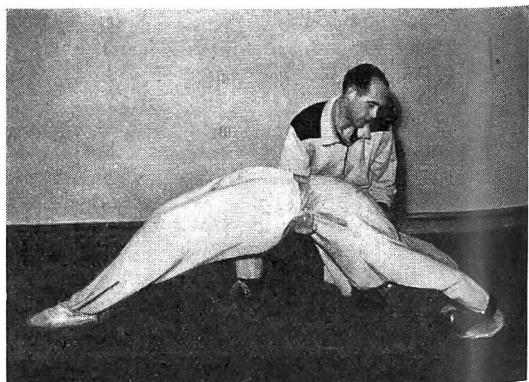
**6 7 8 Handstandwechsel.** Partnerübung: A schwingt in den Handstand gegen B, B stößt A an den Beinen zurück in die Ausgangsstellung, worauf B den Handstand gegen A ausführt und von diesem zurückgestossen wird. Fortgesetztes Ueben mit Steigern der Schnelligkeit.



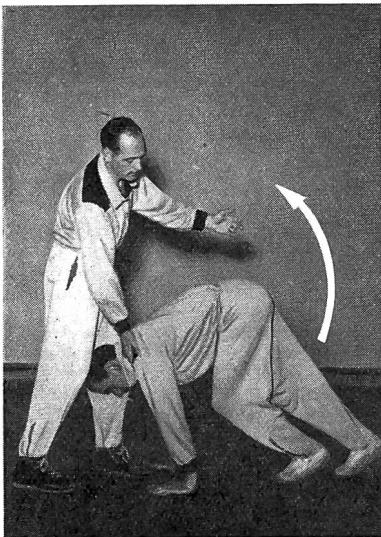
1



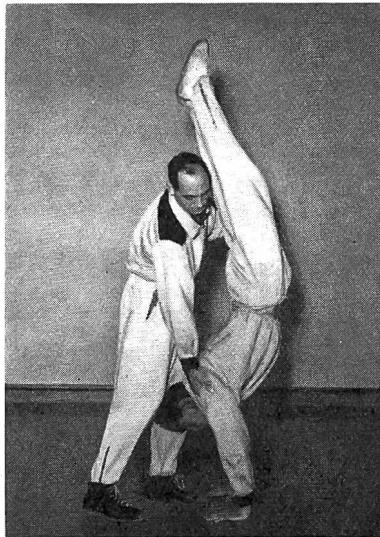
2



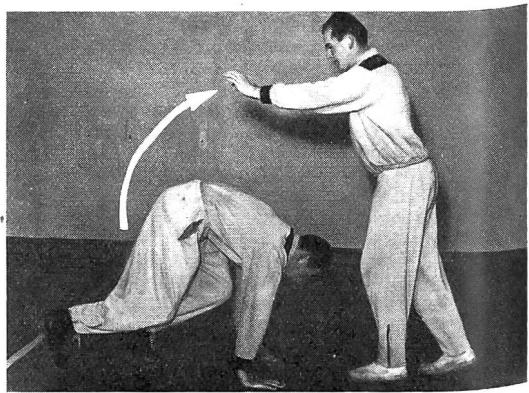
3



4



5



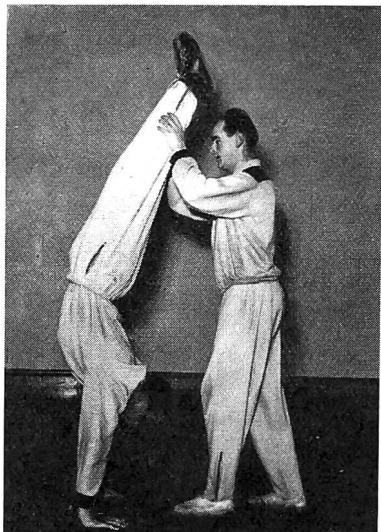
6

**9 Handstand gegen die Wand.** Versuche nach und nach die Füße von der Wand zu lösen und im freien Handstand zu stehen. Hände zirka 30 cm von der Wand entfernt.

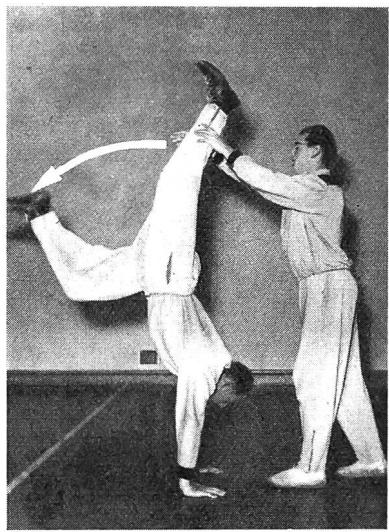
**10** Wie 9, aber Armbeugen und -strecken fortgesetzt. (Förderung der Stützfähigkeit.)

**12 Partnerübung.** Wichtig: Die Arme beider Partner müssen vollständig durchgestreckt sein! Blick: Auge in Auge.

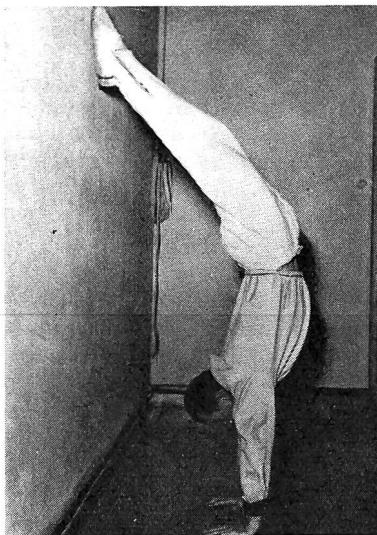
**14 Freier Handstand.** (Für die Erlernung des Überschlages nicht unbedingt notwendig, doch vorteilhaft.) Ausgangsstellung: Schultern weit vor! Arme gestreckt, Schrittstellung. Handstand: Beachte Haltepunkte: Finger, Kopf, Kreuz. (Fortsetzung folgt)



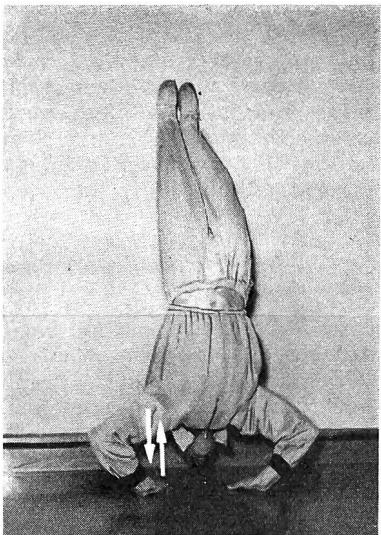
7



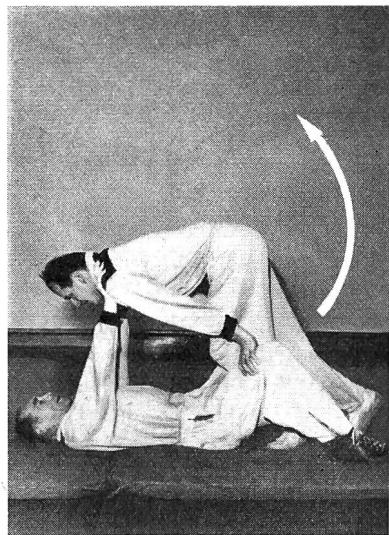
8



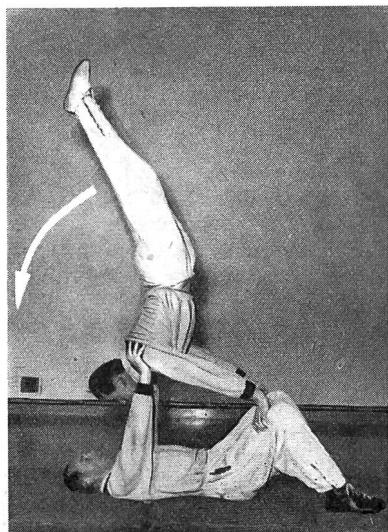
9



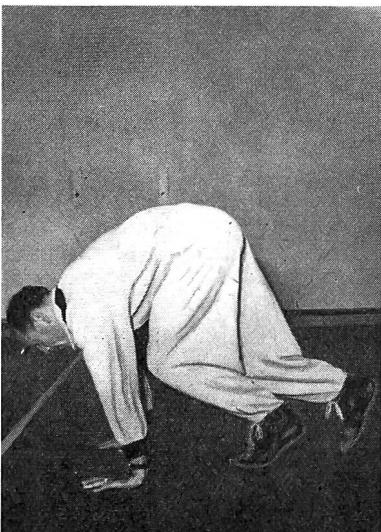
10



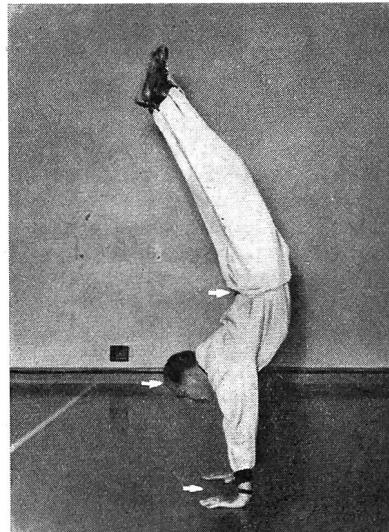
11



12



13



14