

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	8 (1951)
Heft:	1
Rubrik:	Der Überschlag und seine Lehrweise [Fortsetzung]

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>

DER ÜBERSCHLAG

UND SEINE LEHRWEISE

Fortsetzung und Schluss

VON HANS RÜEGSEGGER · MAGGLINGEN

Einüben des Anlaufes für den Handstand-Überschlag.

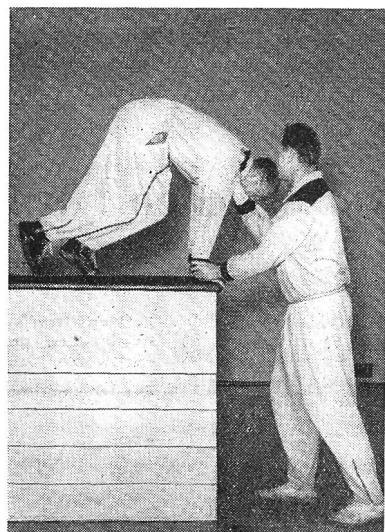
- a) Vorschritt links - Hopserhupf auf dem rechten Bein mit ausholen vwh. und lockeren Vorschwingen des linken Beines (s. Bilder 6 u. 11). Aufsetzen der Hände zirka 40 cm von der Wand und Aufschwingen in den Handstand zur ausgeprägten Hohlkreuzlage.
- b) 3-5 Schritte angehen - Hopserhupf - Handstand.
- c) Dasselbe mit Anlaufen, Hände noch weiter von der Wand aufsetzen.
- d) Dasselbe mit verlängertem Anlauf u. Steigern der Schnelligkeit.

1 2 3 4 Ueberschlag vom Sprungkasten mit Helfer.
Beachte die Hilfeleistung! Unteren Griff (Handgriff) beim Ueberschlag öffnen!

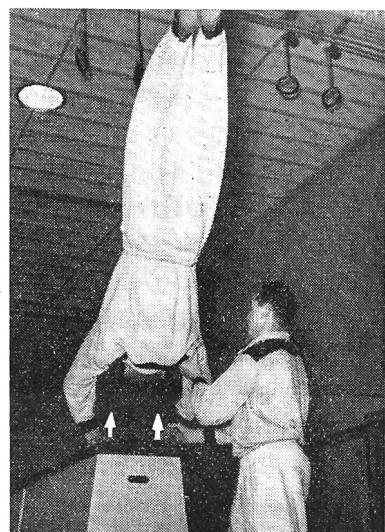
5 6 7 8 Ueberschlag vom Kasten mit Anlauf (Bewegungsablauf). Vorerst Ausführung vom zirka



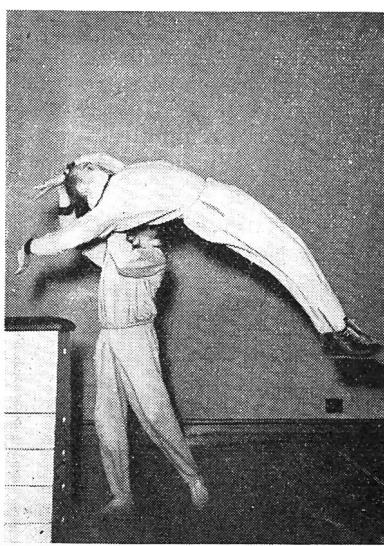
1



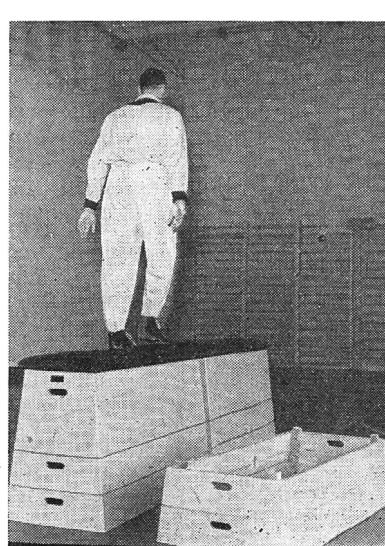
2



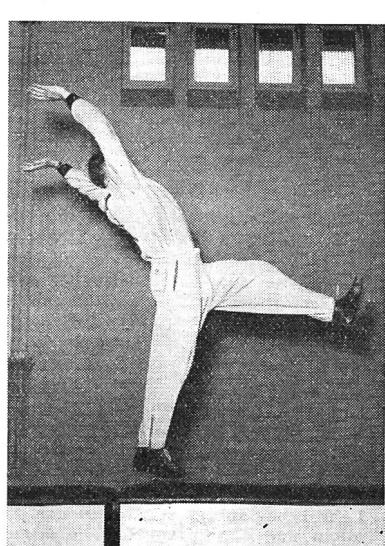
3



4



5



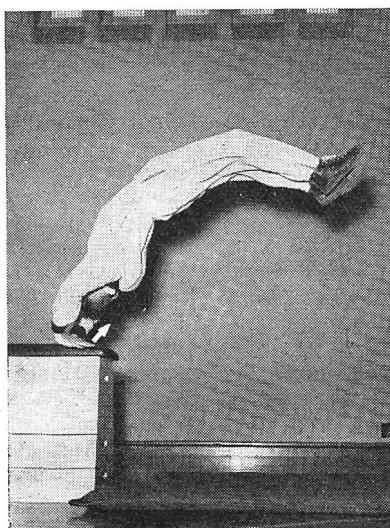
6

Zum Schluss ein Hinweis: Liebe Freunde! Ich lasse Eure Einwände keineswegs gelten, die da ungefähr lauten: »Das ist alles schön und recht, aber uns auf dem Lande fehlen die idealen Magglinger Turngeräte.« Nein, nein, ein initiativer Leiter findet jederzeit ein geeignetes Ersatzgerät. Anstelle des Sprungkastens mit seinen zerlegbaren Teilen nehmt Ihr eine Langbank, ja selbst ein einfacher Tisch kann Euch gute Dienste leisten. Im Gelände findet

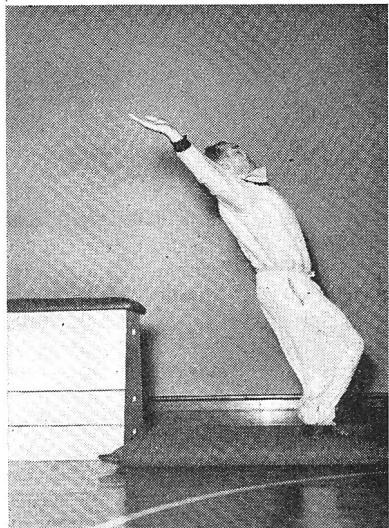
1 m hochgestellten Kasten. Mit zunehmender Sicherheit wird sodann das Gerät Satz für Satz abgebaut, bis der Ueberschlag vom Boden ausgeführt werden kann (s. Bild 5). Wichtig: je tiefer der Kasten (Aufstützfläche), desto entscheidender muss der energische Abdruck der Arme im Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenk sein; dieser beginnt im Moment, wo der Körper die Senkrechte erreicht.

9 10 Freier Ueberschlag am Boden mit Helfer. Kurzer, aber rassiger Anlauf. Beachte Griff-fassung und Wirkung!

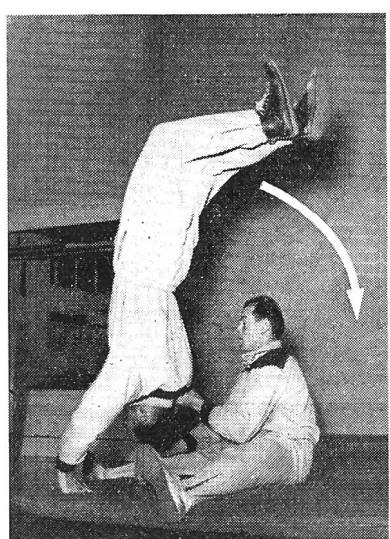
11 12 Bewegungsablauf des freien Handstandüber-schlages vom Boden aus Anlauf. Wichtig: 13 14 wuchtiger Abdruck der gestreckten Arme vom Boden. Auf Bild 13 und 7 muss der Nacken besser durchgedrückt werden.



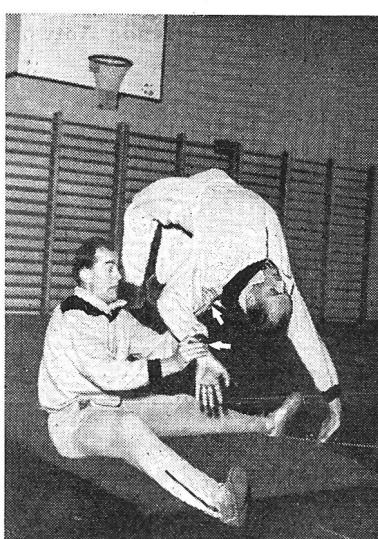
7



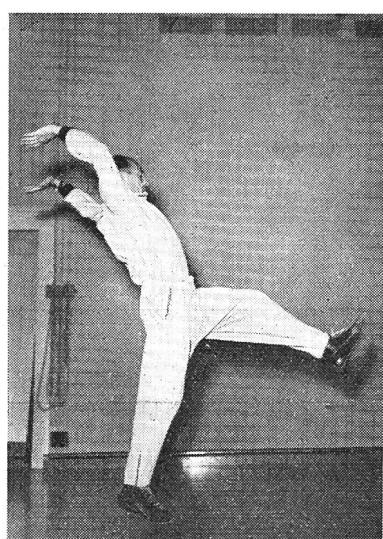
8



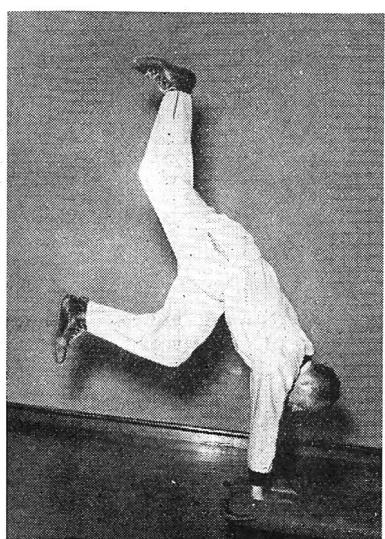
9



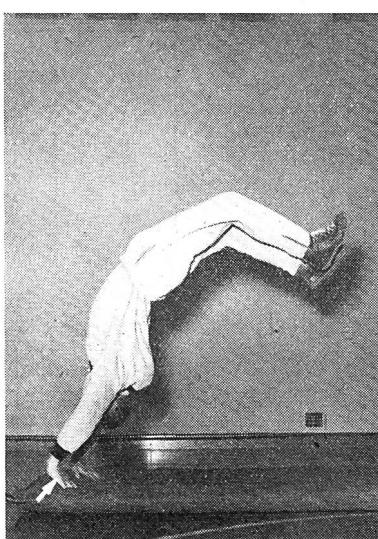
10



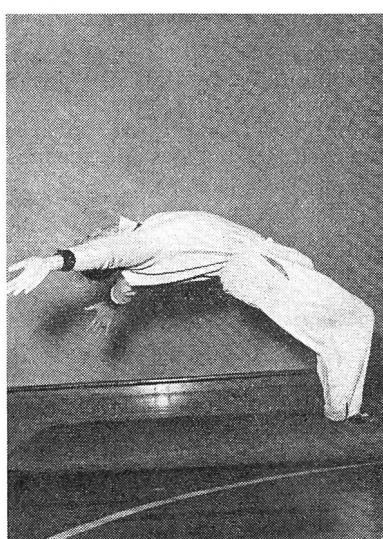
11



12



13



14

Ihr überall ein kleines Bord, eine Mulde, eine Halde, kleine Mauern von verschiedener Höhe, die Ihr vorn leicht auspolstert. Von ausserordentlicher Wichtigkeit ist jedenfalls das Hilfestehen, das sämtliche Unfallgefahren ausschliesst. Durch dieses Hilfestehen gebt Ihr den Schülern das so nötige Sicherheitsgefühl das zur raschen Erlernung des Handstandüberschlags sehr viel beiträgt. — Also frisch gewagt! Der Erfolg wird sicher nicht ausbleiben.