

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 9 (1952)

**Heft:** 6

**Artikel:** Eine Vorunterrichts-Lektion : Start und Kugelstoss

**Autor:** Eusebio, Taio

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990940>

### **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:** 23.02.2026

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

# Eine Vorunterrichts-Lektion

Start und Kugelstoss von Taio Eusebio, Magglingen

Dürre, gespaltene Erde. Narben und Wunden auf dem Platz, die wehtun. Eine freche, irritierende Luft, Bise genannt. Blätter, Kleider, alles verstaubt. Staub, nur dieses Wort kreist in meinem Kopf. Im Munde, in den Augen spüre ich nur Staub. Abscheulich. Ausgebrannte Pampas der Jugenderzählungen wagen sich an die Oberfläche.

Und plötzlich, so anders, ein Wunder! Der Regen, ein Vorsommerregen, hat die Wunden gefüllt, die Wundränder wie Salbe weich gemacht und zusammengeschlossen. Er hat der Natur neue Kraft, neues Grün geschenkt, den lebendigen Wesen frischen Mut, sprühenden Tatendrang. Reine Luft: unwillkürlich atmen wir tiefer. Alles glänzt, wie gefangene Fische, die noch tropfen und schnappen.

Gehen wir hinaus in den Wald! Nichts ist herrlicher für unsere Gruppe, als jetzt **eine Fahrt ins Gelände**. Der moosige Boden atmet gleich wie wir: auf, ab, tief, hoch; er tut dasselbe: entspannen, spannen. Welch ein einfacher, elementarer und doch schwerer, grosser Rhythmus! Wir gehen leicht wippend einige hundert Meter (überfällt uns nicht das Gefühl, dass wir jünger und leichter werden?), dann gleiten wir hinüber in einen gelösten, feinen Lauf. Immer auf der Fusspitze, so etwa 300 m im Bogen. Die Sonne hat vielleicht auch zwischen den Stämmen einen Regenbogen gezirkelt, sind wir ausgewählt zur Meisterkrönung? Jeder findet seinen Körper, seine Bewegung wieder. Laufen heisst frei werden.

Nun gehen wir wieder, hüpfen dazwischen mit beiden Beinen, oder abwechselnd links und rechts, schalten auch fröhliches Hopperhüpfen ein (eine ausgezeichnete Übung für den Stil). Einige rasche Gehschritte bringen uns einen Rhythmuswechsel, beschleunigen unsere Fahrt, es läuft wie von selbst. So wiederholen wir das vier- bis fünfmal, somit sind wir weitere 300 m gezogen, und doch nicht «bis ins Mailand».

Jetzt aber wollen wir uns einwenig recken und strecken. Hoch strecken den Körper! Arme hoch, hoch, fallen lassen! Wir greifen nach hohen Zweigen. Kleine Grätschstellung: mit den Händen den Boden berühren, Nachwippen, Beine gebeugt, nachher gestreckt (Rumpfbeugen mit Nachwippen). Halten wir uns an einem Baum und schwingen wir das Bein vorwärts — hoch, rückwärts. Ein schöner Bogen ist unser Körper (Bein vw., rw. schwingen). In der Grund- oder Grätschstellung, hoch die Arme, beugt sich der Körper seitwärts, wie die schlanken Birken (Rumpfbeugen sw.). Und wer versucht es, einen vollen Achter zu schwingen? Hüpfen und tief beugen und rasches, hohes Abschnellen schliesst die Serie. Alles das kurz und frisch, aber jedem ist bekannt, dass «ein Mal kein Mal» ist, wie die gute deutsche Sprache sagt. Und schon zieht es uns weiter: leichter, gelöster als vorher, runder, schwebender wird der Schritt, ähnlich dem «*pédaleur de charme*», geschmiert mit «Quick Fitt». Einer der Burschen muss doch von selbst dazu kommen, leise den Rhythmus mitzupfeifen; es tönt doch so gut: «Ein Männlein steht im Walde...». Jetzt fest die Knie hochheben, doch weich bleibt das Aufsetzen und hoch, gerade der Körper, nicht tief gebeugt und schwer, wie der Arme, der oft im «Nebi» erscheint und klagt. Das darf jedoch nicht zu lang dauern, denn es ist wohl gut, aber auch sehr streng. Sagen wir einige Male, 20 m.

Zum Schluss wird noch gesprintet, zwei- bis dreimal 40–50 m. Diese 20 Minuten waren somit sicher gut ausgefüllt. Der Körper hat sich sehr langsam in Bewegung gesetzt, ist richtig ein- und angelaufen; sonstige Wärme ist in uns, wir sind leistungsfähig.

Vielleicht, wenn es trocken ist, legen wir uns noch auf den Boden und schöpfen von der guten Erde Kraft wie Anteus. Und was wir da tun, kommt auch unserer Erde (lies Heimat) wieder zugute. Es ist ein gegenseitiges Sichgeben. Spezielle Kur für Bauchmuskeln: einige Male Beine und Rumpf abschnellen, mit den Händen die Füsse berühren, später sogar anstirnen.

Im Walde, bei den Fahrtspielen und den Rhythmuswechseln, haben wir Vorarbeit für den **Tiefstart** geleistet. Der Tiefstart ist nichts anders als eine besondere Anwendung des Rhythmuswechsels und verlangt die Innehaltung der gleichen technischen Grundsätze. Es gibt keine natürlichere Art, den Tiefstart vorzubereiten, als die Übungen der Tempobeschleunigung. Hier seien noch einige kurz erwähnt:

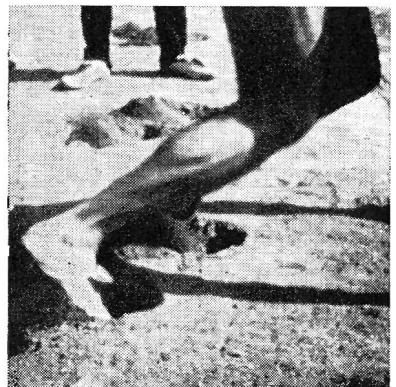
Rascher gehen, hinüberwechseln zum Laufen.

Lockeres Laufen, unterbrochen mit einigen raschen Gehschritten.

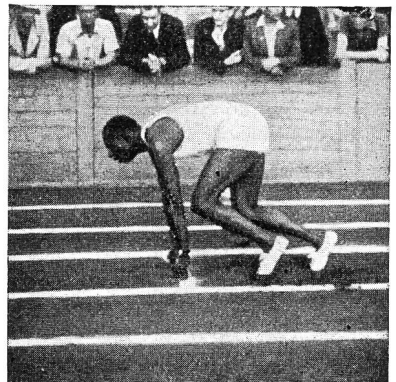
Hüpfen an Ort, links und rechts, Vorlage geben, sprinten.



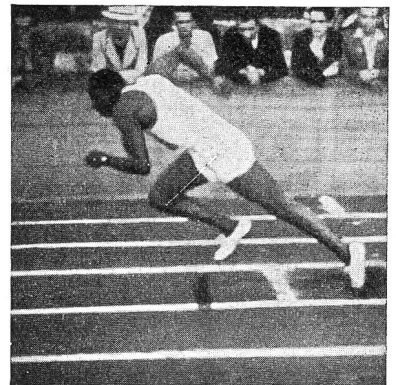
So misst man ab



Startgruben müssen tief genug sein



Einwandfreie Startstellung von Ewell (USA)



Tadellose Streckung

Leichtes Laufen, halbe Drehung,  
und los in die andere Richtung.  
Hüpfen an Ort, mit den Händen  
den Boden berühren; rasch weglaufen.

Beachte: Sehr wichtig sind die ersten zwei bis drei Schritte, hier musst du ansetzen. Die Streckung des hinteren Beines muss im Einklang sein mit dem Heben und Ziehen des Schwungkniees (wird oft vernachlässigt!).

Die Startlöcher tief graben, damit der Fuss wirklich einen Widerstand findet. Wir kennen die Grundmasse für den Start: Vorderes Loch eine Unterschenkel länge hinter der Startlinie, hinteres Loch  $\frac{3}{4}$  Fuss zurück. Gut so, aber sie bilden nur eine Basis, denn nun gilt es noch, die Masse jedem Schüler individuell anzupassen.

Jeder startet vier- bis fünfmal ohne Kommando und läuft aus (40—50 m). Burschen, die nach vier Schritten sich aufbäumen und aus der Bahn laufen, um rasch zum Sitzplatz zu gelangen, gehören nicht in unsere Gruppe. Wenn wir schon in die Startlöcher gehen, dann, um mindestens 30—40 m weit zu starten; nicht immer, ja sogar selten mit Volldampf. Am Ende gibt's noch drei Starts mit Kommando. Und damit sind auch die 20 Minuten, die wir dazu vorgesehen haben, abgelaufen.

Rasch wiederholen wir einige Angewöhnungsübungen mit der **Kugel**. Der Sinn für das Gerät muss erweckt werden. Der Körper stellt sich auf die neue Bewegung ein. Wir müssen jeder Disziplin das spezielle «Einlaufen» voranstellen; es bringt unser Wesen in die nötige Bereitschaft. So wollen wir unsere Buben erziehen, dann ist Arbeit ein Genuss. Jetzt geht es weiter:

Ein Baum hat einige grosse Aeste in verschiedenen Höhen. Drei Meter dahinter ziehen wir einen Strich; von dort aus wird gestossen. Weit hinten und tief unten holen wir aus (ohne den Oberkörper auszudrehen, zu rotieren) und jetzt hoch, kräftig stossen, je höher, desto besser, über die Aeste. Selbstverständlich ist es, dass wir keinen Baumschaden verursachen! —

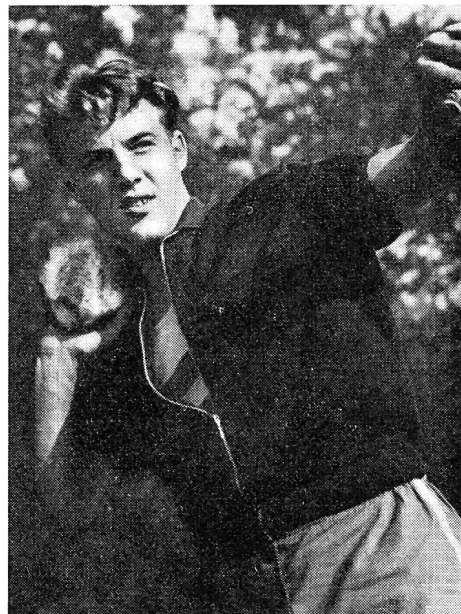
7
8
10 Richtungslinie
9
8
7

Am Boden haben wir eine Linie gezogen (Linie der Stossrichtung, sehr wichtig), etwas weiter vor, doch daneben, haben wir Streifen gezeichnet mit Zahlen: Nun die Kugel richtig fassen — Angehen auf der Richtungslinie — Grosser Schritt — Stoss — Weiter gehen. Die Punkte zählen. Beachten, dass der rechte Fuss rechts und der linke links der Linie bleiben; nach oben stossen. Jetzt drei Schritte gehen — Umsprung — Stoss. Auch hier Punkte zählen. Wer hat in den zwei Uebungen dreimal wiederholt am meisten Punkte?

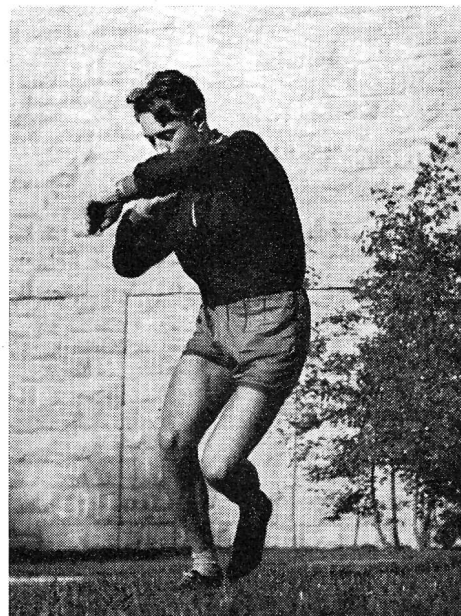
Diese Uebungen führen zu einer guten Technik, kaum dass wir etwas von Technik sprechen. So wollen wir arbeiten.

Und jetzt ist mehr als eine Stunde vorbei; es bleiben noch 20 Minuten zum Handballspiel. Wir spielen heute ohne technische Vorübungen. Wer aber nur für sich spielen will und immer dribbelt, muss austreten. Wer mehr als dreimal dribbelt, wird abgepiffen und hat während zwei Minuten am Boden zu sitzen. Handball ist ein Mannschaftsspiel und wir wollen, dass es so bleibe. Mit Einsatz geht es los. Am Schluss — als Beruhigung — nehmen wir noch ein sauberes Zuspiesen zu zweien und zu dreien durch.

Und jetzt der verdiente Lohn: Dusche, Bad oder Waschung! Wasser ist überall!



Hast Du keine Kugel, so genügt auch ein Stein.



Zunächst geistig und körperlich gut „sammeln“ ...



Beim Stoss setze Deine ganze Kraft ein.