

<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>	10 (1953)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	Die Monatslektion

### **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:** 14.02.2026

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

# DIE MONATSLEKTION

zusammengestellt von Pierre Joos, in Zusammenarbeit mit Kaspar Wolf, Taio Eusebio, Jack Günthard, Marcel Meier, Max Krämer, Armin Scheurer und Jean Studer.

## EINFÜRUNG

Motto: *Tentando superabis!  
Strebe, und du wirst siegen!*

Etwas Neues? Jawohl! Bis heute haben wir die Lektionen in einem prosaischen Stil verfasst. Diese «erste» Monats-Lektion ist die Frucht der Zusammenarbeit der Sportlehrer der ETS, die sich zur Pflicht gemacht haben, Euch ab und zu auf instruktive und leicht fassliche Art Anregungen für Eure Arbeit zu vermitteln. Wir hoffen dadurch, die Vorbereitung Eures Unterrichtes zu erleichtern, dem jungen Leiter Anleitung und den «Alten» die letzten technischen Neuheiten und unsere Erfahrungen bekannt zu geben.

Die vorliegenden 30 Uebungen sind in verschiedene Gruppen eingeteilt, die miteinander verketten sind und zusammen ein Ganzes bilden. Die Dauer einer Lektion beträgt 90 Minuten und wir überlassen Euch, das Hauptgewicht auf die eine oder andere Gruppe zu legen. Wenn Euch Leiter zur Verfügung stehen, könnt Ihr Eure Schüler eventuell in verschiedene Altersgruppen einteilen.

Wir berücksichtigen in erster Linie die Turnunterrichts-Disziplinen und hernach die Zusatzfächer unserer Leiterkurse. Diese Lektionen sind Teile eines Generalplanes und jede von ihnen bringt neue Uebungen die automatisch zu unserem Ziele führen: Vorbereitung für die Schlussprüfung, Verbesserung der körperlichen Vorbereitung für kollektive und individuelle Sportarten.

### I. Einlaufen

- 1) Normales Gehen im Wechsel mit Zehengang;
- 2) Leichtes Laufen und Gehen vorw. und rückw.
- 3) Abwechslungsweise Doppelhüpfen links und rechts. Das gebeugte Schwungbein wird vorwärts-aufwärts geschwungen, um eine bessere Streckung zu erreichen.

### II. Freiläufe

- 4) In Zweiergruppen: A ist im Liegestütz beugte Arme. B hält ihn an den Fussgelenken. A streckt die Arme und stößt ab, bis die Hände den Boden verlassen (hüpfen).
- 5) Sitzstellung: Beugen des Oberkörpers und Berühren der Fussgelenke mit den Händen, dann Überrollen rw. bis die Füße hinter dem Kopf den Boden berühren.
- 6) Knie, mit Sitz auf den Absätzen, Hände Nacken: Gesäß heben u. Oberkörper beugen rw.
- 7) Knie, r., linkes Bein seitlich ausgestreckt, Arme in der Hochhalte; Beugen des Oberkörpers nach l. m. Nachwippen (gegenseitig).
- 8) Grätschstellung, Arme in Vorhalte: Drehen des Oberkörpers nach links mit Schwung der Arme und Nachwippen. (Keine Flügelhüpfen!)
- 9) Hüpfen an Ort, dann Sprung mit Ansetzen der Knie (Platz!)

### III. Der Lauf

- 10) Gehen und Laufen auf den Fussball mit elastischem Wippen aus dem Fussgelenk. Korrekte Armführung. Beim Laufen aufzubereite Streckung des Standbeines achtet, Knie des Schwungbeines vor-hoch.
- 11) Rückwärtslaufen (Rücklage) treten an und Gewichtsverlagerung bis Vorlage und weg-springen. Diese Übung fördert das Körpergefühl für die richtige Laufhaltung.
- 12) Korrekte Armführung: Arme rechtwinkl., in den Schultern locker. Die Bewegung der Hand führt von der Hüfte (Tasche) zu Innenspitze, Elbogen leicht vor die Brust.
- 13) Leichter Stilllauf in Achterform. Gute Übung für das Körpergefühl beim Laufen. Kontrolle der Rumpf-, Becken-, Bein- und Haltung.
- 14-15) Aus leichtem Trab Körper leicht vorlage bringen mit Beschleunigung der Fahrt (Rhythmuswechsel). Bei der leichten Vorlage nicht in den Hüften abwinkeln. Das Spiel mit dem Tempo (Rhythmus), das Auffordern der Vorlage (mehr oder weniger) nennen wir «Fahrtspiel».

### IV. Kugelstoßen

- 16) Kleine Grätschstellung, Kauern; die Kugel ruht in beiden Händen: Werfen vorwärts-hoch (vollständige Streckung) und fangen der Kugel. Kein Hohlkreuz. Dasselbe mit Stossen, Handfläche nach oben.
- 17) Kleine Grätschstellung; die Kugel ruht einer Hand (auf den Fingerwurzeln und nicht in der Handpalme): In die Höhe stoßende Wurfsseite stark gestreckt, Fangen der Kugel mit der andern Hand, mit Abfedern einzelner Körpers.
- 18) Grätschstellung, Kugel in der rechten Hand: Werfen der Kugel über den Kopf in die andere Hand. Starke seitliche Bewegung des Körpers.
- 19) Aus Gehen seitliches Drehen des Stossbeins, Fuss auswärts setzen; (Stossstellung - Stoss - Weitergehen in der Stossrichtung).
- 20) Aus dem Gehen: gleiche Beinarbeit wie Übung 19, aber Stossen der Kugel über einen Ast in ca 3 m Höhe. (Achtung Baumstamm!)
- 21) Aus dem Gehen: gleiche Beinarbeit wie Übung Nr. 19 — Hüpfen auf dem Sprung- und Stoss. Gefahr: zu frühes Verteilen des Gewichtes auf das Stemmbein. Resultat: Auswertung des Schwunges nach vorwärts anstatt nach vorwärts-hoch.

### V. Weitsprung

- 22) Nach leichtem Lauf: Absprung mit Ansetzen des Fusses von Absatz auf Zehen — Sprung — Landung auf dem gleichen Bein.
- 23) Mehrmaliges Hüpfen auf dem gleichen Bein.
- 24) Sprung aus dem Stand, Ziel: Beine vorw. werfen, Landung auf beiden Beinen.
- 25) Leichtes Laufen, dann Lauf-Sprung über ein Hindernis (Maximalhöhe 50 cm).
- 26) Leichtes Laufen — Laufsprung — Bein eines Zweiges mit dem Kopf und nicht mit der Stirn, um das Hohlkreuz zu vermeiden.
- 27) Laufsprung in der Sprunggrube. Werkt am weitesten.

### VI. Voleiball

- 28) Passen im Sprung mit beiden Händen: zuerst springen, dann schlagen.
- 29) Einhändiger Pass im Sprung (linke rechte Hand).
- 30) Spielregeln für die Einführung: Jede Mannschaft darf den Ball nicht dreimal, sondern nur einmal berühren. Jeder Schlag gibt dem Netz! Jeder Ball, der innerhalb oder außerhalb des Spielfeldes den Boden berührt gibt dem Gegner einen Punkt. Die Mannschaft, die einen Fehler begeht, führt den Ball aus, indem sie den Ball von irgend einer Stelle aus hinter dem Netz ins Spiel bringt.

