

|                     |   |
|---------------------|---|
| <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>        | 6   |
| <b>Rubrik:</b>      | Methodik unter uns : kurze Bemerkungen zur Betriebsweise beim Werfen im VU  |

### 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>**

# Methodik unter uns

(Kurze Bemerkungen zur Betriebsweise beim Werfen im VU)

Motto:  
Für jeden der meint,  
es gehe die andern an.

Zwei volle Dutzend Prüfungen und Inspektionen der letzten Zeit haben es leider erneut bewiesen: Eine rationelle Betriebsweise ist noch lange nicht «durch» in den VU-Riegen.

Liebe Kameraden! Was ist denn eigentlich so welterschütternd Schweres an unserer methodischen Arbeit? Warum in aller Welt lässt Ihr am laufenden Bande zu, dass 10 und 20 tatendurstige Burschen als müssige Zuschauer dastehen und einer — und wie oft ist es nur der Leiter! — arbeitet? — Es gehört zu den unverständlichen Schwächen unseres Lebens, dass wir uns ausgesprochene Binsenwahrheiten immer neu und noch und nochmal sagen müssen, damit wir nicht bei der Erkenntnis stecken bleiben, sondern eben zur Tat schreiten. Als Repetitorium sei es deshalb lächelnd gesagt und die Zünftigen der «Alma mater sportensis» mögen mir verzeihn:

1. Ein VU-Training ist kein Leiterkurs! Der methodische Vorgang ist deshalb ganz anders. Er beruht auf dem Prinzip:

**Lifere — nid lafere!**

**Wer nicht schweigen kann, schadet der Heimat!**

2. Oft hast Du vielleicht das erhabende Gefühl: «Hüt isch aber öppis gloffe!» Hast Du eventuell zufällig bemerkt, dass wohl Du Dich redlich abgerackert hast, die Schüler aber dem Zuschauersport huldigten?
3. Verwechsle bitte die Rollen nicht:  
Du sollst und darfst nicht Arbeiter sein, sondern Arbeitgeber. Die Schüler aber sind die Arbeitnehmer.
4. Grundsätzlich heisst die Lösung: Alle üben und einer schaut zu — der Leiter.
5. «Lifere» die Technik nur in Faustregeln. Alles übrige gehört in die Turn- und Sportvereine.

«Wider so ne Plouderi am grüne Tisch!» denkst Du jetzt achselzuckend. Ja, nicht wahr, einer dieser Schreiberlinge und Bürohengste, der keinen Schimmer hat von all den Schwierigkeiten, mit denen der geplagte Leiter sich herumzuschlagen hat...

Ein Beispiel: (So haben wir's gesehn.) Grosser Rasenplatz, 18 Burschen, 3 Wurfkörper (wie oft ist nur einer vorhanden!). Jeder wirft dreimal hintereinander, holt die Wurfkörper und — schon kommt der nächste Herr. — Kinder! ist das ein spritziger Betrieb. — Aber was wott me mache, we me nume 3 Wurfkörper het? — Potz Blitz und «wie werde ich energisch?»! Kleine Bälle hat jede Schwester zu Hause, in allen Sportgeschäften von St. Gallen bis Genf gibt's

gebrauchte aber gute Tennisbälle für 50 Rappen, und Tannzapfen, Haselruten, gerundete Holztütschi im ganzen Land und runde, ca. faustgrosse Kiesel gibt's doch bis in die Wüste Gobi hinein. Also raff Dich doch endlich auf — her damit! — Voilà, jeder hat ein Wurfergerät und schon kann's losgehn:

Burschen einteilen: 1., 2., etc. Gruppe.

1. Kommando: 1. Gruppe — auf die Plätze!  
(Auf ein Glied an die Abwurflinie)

2. Kommando: Fertig — Wurf!

3. Kommando: Holen! (Sonnenklar, das ist eine spritzige Laufübung.)

Noch während des Holens:

4. Kommando: 2. Gruppe — auf die Plätze!  
(Die Rückkehrenden übergeben wenn nötig die Wurfkörper, und weiter rollt «der Wagen»).

1. Abwechslung: Auf ein Glied Sammlung! (aber hopp e chly!) — Fortlaufend numerieren! — Der Erste — Wurf! — Der Nächste! etc. Wer geworfen hat tritt sofort hier links hinter die Abwurflinie! Wenn alle geworfen haben: Holen! — Wer ist zuerst am Platz? —

Ueben, üben! Kurze Hinweise, keine Flugparabel-Theorien. 10 Würfe für jeden Schüler sind ein maximales Minimum.

2. Abwechslung: Bei günstigen Wurfplatzverhältnissen (grosser Spielplatz, See- oder Flussufer, Alpweide, Waldrand, freies Feld etc.):

Wurfstaffette: 18 Burschen? z.B. 3 Sechser-Gruppen. Der erste wirft, der zweite wirft vom Einschlag weiter etc. Welche Gruppe kommt am weitesten? Auf Spielplatz evtl. auch im Viereck (Dreieck) herum werfen.

3. Abwechslung: Zielwurf. z.B. 2 Gruppen, 2 gleichwertige Ziele (Löcher, Höcker, Steine in Kiesgrube, 2 abgezeichnete Felder oder Kreise auf dem Spielplatz; 2 Büchsen, 2 Blechscheiben, 2 Felsblöcke, 2 Baumstrünke etc., etc.) Welche Gruppe verzeichnet in 2—3 Minuten mehr Treffer?

Bitte, lieber Leiter, verlier den Glauben an einen lauen «Star-Betrieb». Halte die Jugend in Bann und Atem durch Aufgabenstellungen, die sich Schlag auf Schlag folgen. Sie will Taten sehn, auch heute noch! Du aber nütze Zeit und — Steuergeld! —

**Gute Organisation und straffe Disziplin  
sind beste Unfallverhüter!**

Ny.

Ist die Bewegungsphase technisch richtig?  
Wie kommt der Athlet in diese Stellung?  
War die Vorbereitung dazu korrekt oder fehlerhaft?  
Folgt aus dieser Stellung heraus eine gute oder schlechte Leistung?  
Ist der Einsatz ökonomisch? etc.

Wenn wir Bilder mit sportlichen Bewegungsabläufen auf diese Weise betrachten, d.h. wenn wir versuchen, gewisse Fragen zu stellen und zu beantworten, dann können uns solche Bilder gute und unentbehrliche Lehrmeister werden und uns um ein wertvolles Stück weiterbringen.