

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 7

Rubrik: Wo fehlt's? : Ketzerische Betrachtungen zum Werfen im Vorunterricht

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: 21.02.2026

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

Wo fehlt's?

Ketzerische Betrachtungen
zum Werfen
im Vorunterricht

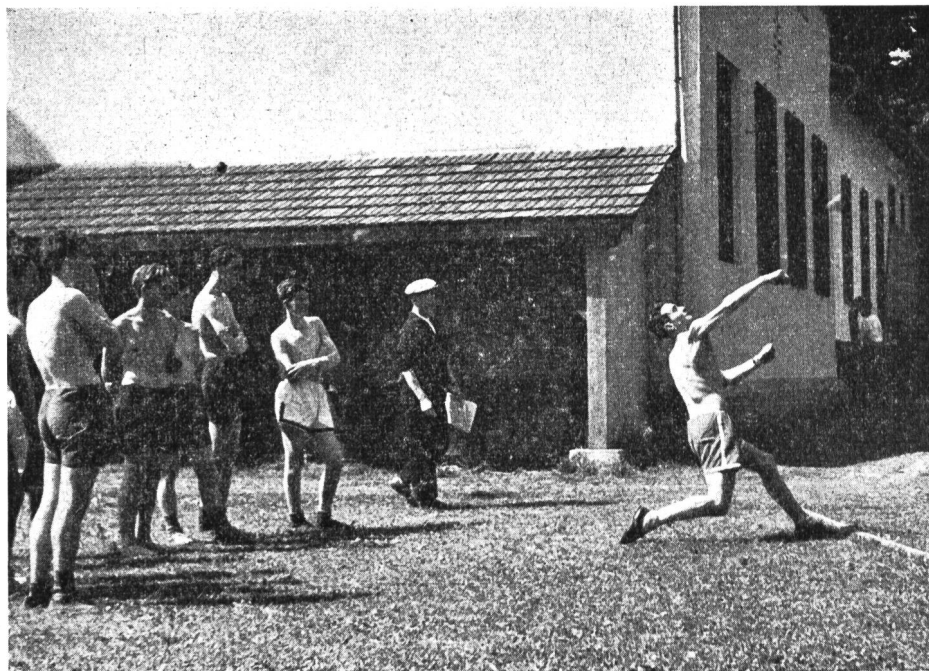
Was wir bei Inspektionen und Grundschulprüfungen in VU-Riegen beim Werfen punkto Technik zu sehen bekommen, ist mit einigen Ausnahmen oft geradezu Mitleid erregend. Unter vielen hundert Würfen haben wir trotz aller Aufmerksamkeit z.B. kein Dutzend sichere Anläufe entdecken können, verschweige denn eine ansprechende «Uebersetzung» oder einen einwandfreien Abwurf.

Wo fehlt's? — Sind unsere VU-Schüler Bewegungsidioten — Nichtbildungsfähige? Sind die Leiter unfähig? Hapert's im Schulturnunterricht? Haben die «eidg. und kant. Vorunterrichtsleiter-Kurse» versagt? Sind die Inspektoren und Kreisleiter ihrer Aufgabe nicht gewachsen? Oder ist Werfen gar so schwer, dass es die Mehrheit der Vorunterrichtsschüler nicht erlernen kann?

Sicher gibt es unbegabte Schüler; sicher gibt es auch ungenügende Leiter; und sicher ist mancherorts der Schulturnunterricht nicht ganz blütenrein. Und — auch das sei offen zugegeben — sind sich die Lehrer in eidg. und kant. VU-Kursen — sei es aus Mangel an Einblick in die tatsächlichen VU-Verhältnisse, sei es aus lauter Begeisterung zu ihrem Metier oder auf Grund eines umfassenden, allzu überlegenen Könnens — nicht immer in der Lage, das wirklich für den Vorunterricht Wesentliche zu erkennen. Vielleicht sind sie sich auch nicht jederzeit klar genug bewusst der beschränkten Möglichkeiten im Vorunterricht (Leiterfähigkeiten, Schülerfähigkeit, Platz- und Materialverhältnisse, Faktor Zeit etc.) und der dadurch gegebenen engen Grenzen, die geradezu kategorisch die einfachste Methode und die einfachste Technik fordern. Sicher sind Inspektoren und Kreisleiter gar oft zu passive, rein administrative Besucher der Uebungen und Prüfungen und sicher auch, ist Werfen nicht die einfachste technische Disziplin, die wir im Vorunterricht betreiben... Doch genug, wir suchen keineswegs nach persönlichen Schuldanteilen. Es geht uns wahrhaftig um mehr. Nicht weniger als darum, aus den heutigen, gegebenen Verhältnissen das Beste herauszuholen. Dazu ist die Mitarbeit aller Instanzen erforderlich. — So versuchen wir denn, unsern kleinen Obolus beizusteuern unter dem Titel:

Der Anlauf beim Werfen

Oft schon hörten wir den Ausruf: «I wirfe lieber us Stand, der Alouf bringt mi nume druus.» Sehr richtig! Genau so ist es, wenn — eben — der Anlauf nicht wirklich geübt worden ist. Andererseits ist sicher auch ohne lange physikalische Erläuterungen eindeutig klar, dass ein guter Anlauf die Wurfleistung enorm erhöhen muss. Deshalb ist und bleibt der Wurf aus Anlauf das Kernstück der Wurfschulung. Bei wenig geschulten Burschen — und das betrifft die Grosszahl der VU-Schüler — empfiehlt sich in der Praxis folgende



Das typische Wurfbild — und nicht einmal das schlimmste... Der Fuss steht schon am Balken (anstatt erst bei der Abwurfmarke) Resultat: Rücklage und Armwurf mit gestopptem, ungenügendem Körpereinsatz.

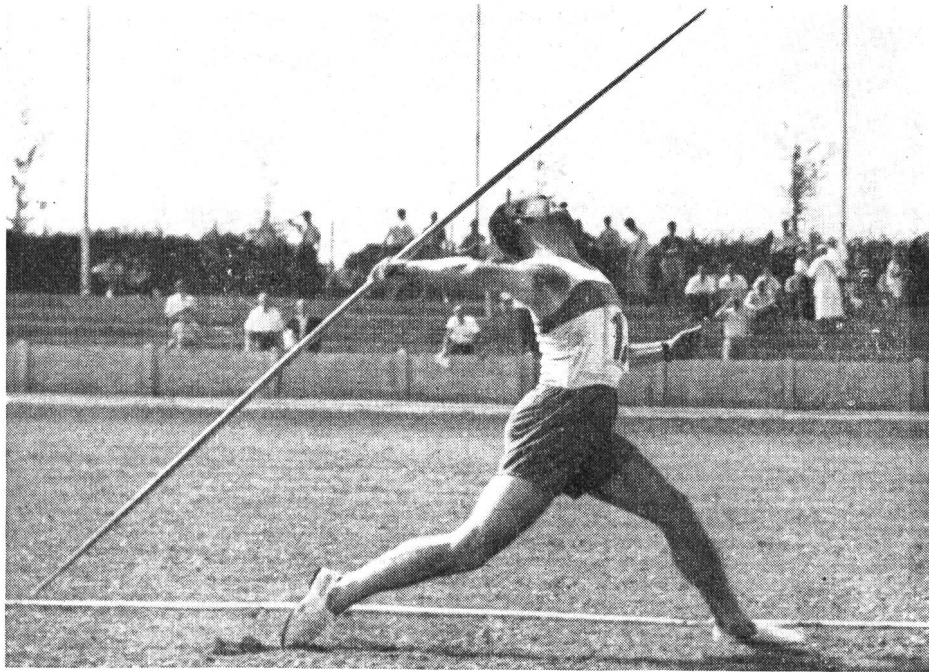
«Einfache Ausführung»: (siehe auch Schema)

1. Die Abwurfstelle wird genau bezeichnet — am besten mit dem «vorgeschriebenen» Balken.
2. 2 Schritte vom Balken weg zieht man eine ca. 2 m lange Sägemehllinie oder legt eine Marke (Turnschuh, Taschentuch, Zweig etc.), die sogen. Abwurfmarke. Der Abwurf erfolgt von dieser Marke aus und nicht vom Balken. Der Zwischrittraum dient als Sicherheitsraum, als Auffangraum nach dem Abwurf. So schalten wir automatisch die Angst vor Balken und Uebertreten aus und damit auch die beinahe notorische Rücklage (s. Bild) und den effektlosen Armwurf ohne Körpereinsatz.
3. Nun stehen wir mit beiden Füßen genau auf die Abwurfmarke (mit Rücken zum Balken) und laufen «unseren Anlauf» in genau gezählten Schritten zurück. Der Durchschnittsrun eines VU-Schülers verlangt ca. 8 Schritte (evtl. 4, 6, 12 etc.). Der letzte — in unserem Fall 9. Schritt links — ist ein grosser Ausfallschritt (Abwurfschritt). Unser Anlauf besteht also aus genau 9 Schritten, die als Steigerungslauf von der Abwurfmarke aus rw. auf die Bahn gelegt werden. Dort, wo der 9. Schritt hintrifft, ist die Ablaufmarke zu legen.
4. Wie vorhin steht man nun, Füße geschlossen, auf die Höhe der Ablaufmarke und läuft — links antretend — den genau gleichen 9-schrittigen Steigerungslauf in Richtung Abwurfmarke, die man mit dem 9. — dem Ausfallschritt — erreicht. Ohne Hemmung kann man so die ganze Wucht des bewegten Körpers in den Abwurf einsetzen und sich trotzdem vor dem Balken — auf dem r. Bein hüpfend — sicher auffangen.

Diese einfache Ausführung des Anlaufs bringt man den meisten Schülern in einer Viertelstunde bei und erreicht so in kurzer Zeit wesentliche Fortschritte.

Die Schulung kann für Rechtswerfer wie folgt geschehen:

Im Schwarm — daher! Grundstellung, beide Füße gleichmässig belasten! Ohne Wurfkörper, Hände locker in Bauchhöhe.



Jenny, Olten, ritzte die 60-Meter-Marke. Der weite Ausfallschritt und die kräftige Bogenanspannung des Körpers sind vorbildlich.

4. Wie 3
aber aus leichtem Lauf.
5. Wie 4
aber Steigerungslauf.
3. Anlauf wie 5 von Abwurfmarke aus zurück zur Ablaufmarke u. rechts-umkehrt! — vw. wieder bis zur Abwurfmarke. (Nicht Balken!) Mehrmals wiederholen, dann mit Wurfkörper und Abwurf!

Der Anlauf darf zuerst nur langsam gesteigert werden, so dass der Uebergang vom Lauf in die Abwurfstellung absolut fließend und ungeboren erfolgen kann. Erst mit eintretender Sicherheit kann die Geschwindigkeit vergrößert werden, doch auch da immer nur so stark, als die Laufgeschwindigkeit sicher und beherrscht in die Abwurfstellung übergeleitet (übersetzt) werden kann.

1. 4 Schritte genau vorwärts (nicht seitlich abgedreht!) gehen und 1 Ausfallschritt zur Abwurfstellung (in Rücklage!) ohne Wurf. (Vorzeigen!). Bereit! — Schritt! (Marsch!) — l., r., l., r. und — Schritt! (Beim 4. Schritt — dem sogen. Kreuzschritt — Fuß auswärts aufsetzen. Erst mit diesem 4. und dem Ausfallschritt macht der Körper $\frac{1}{4}$ Dr. nach r., so, dass die l. Seite dem Balken zugekehrt ist; Wurfarm gestreckt. Das Körpergewicht ruht auf dem gebeugten, hinteren (r.) Bein; Blickrichtung normal (v. nicht zum Balken). Dasselbe mehrmals wiederholen. Immer aus der Grundstellung — Gesicht voraus ablaufen — niemals aber «seitwärts».
2. Mehrmals wie 1, aber aus leichtem Lauf.
3. Wie 1 aus Gehen, aber mit 8 Schritten und Ausfallschritt.

Liebe VU-Kameraden!

Alles Geschriebene ist oder scheint kompliziert. Doch lest bitte dieses «Anlauf-Sparprogramm» wenigstens einmal an Hand der Skizze genau durch und erprobt's in der Praxis, es wird dort zur Einfachheit selbst: 2 Schritte vom Balken — 8-Schritt-Anlauf (+ Ausfallschritt) zurück — rechtsumkehrt! — und schon steht ihr startbereit und sicher, denn — der Anlauf ist automatisiert und eingeschliffen.

Wer dann später Lust hat, aus dem Säuglingsheim entlassen zu werden, um sehr empfehlenswerte, stärkere Kost über den Anlauf beim Werfen und Speerwerfen zu beziehen, der nehme die neue, rote ETS-Trainingsanleitung für den Vorunterricht zur Hand und vertiefe sich in die Seiten 121—126.

Ny.

Einfaches Anlauf-Schema zum Werfen im Vorunterricht

