

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	10 (1953)
Heft:	10
Rubrik:	Notier's und probier's

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

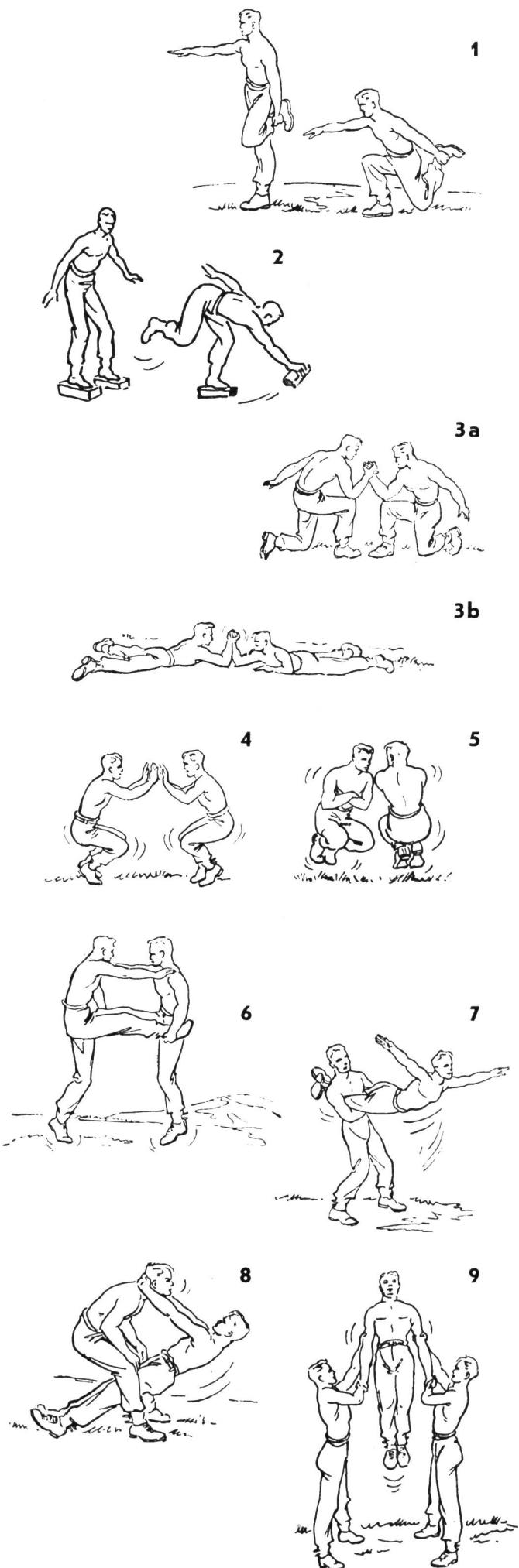
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>

Notier's u

Für VU-Leiter zusammengestellt



Pfeffer und Salz sind Gewürze, die in Suppe und Nahrung gehören, wenn anders die Mahlzeiten nicht schwach und fade sein sollen. Ein Zuviel allerdings ist ebensowenig willkommen wie ein Zuwenig. Versalzene Suppe ist niemand gerne. Es kommt also auf das richtige Mass an. — Genau so ist es in unserem Turnbetrieb. Irgend eine Knacknuss, irgend eine spritzige Sache, irgend ein zündender Funke gehört als Würze und zur Auflockerung in jede Lektion, wobei wir — es sei nochmal betont — uns einzig davor hüten müssen, zuviele dieser «Funken» auf einmal an den Mann bringen zu wollen.

Nun gibt es Leiter, denen diese zündenden Funken im Verlauf der Arbeit oftmals intuitiv (schöpferisch) zufallen. Andern ist es einfach nicht gegeben. Zudem ist es ganz unmöglich, stets Neues zu bringen ohne Anregungen zu bekommen. Für geistige Ebbezeiten seien deshalb auf diesen Seiten einige «Funken» in Erinnerung gebracht. Notier's und probier's!

1. **Ähä!** 1. (r.) abknien, r. Unterschenkel senkrecht. Fasse und hebe mit der l. Hand den l. Fuss und stehe mit dem r. Bein auf, ohne den Griff loszulassen und ohne mit der freien Hand zu stützen.
2. **Ziegelwettrennen.** Im Freien (nicht in der Halle) auf ein Glied antreten lassen. Jeder steht auf seine beiden Mauerziegel (Brettchen etc.). Auf «los» versucht jeder, durch Weiterlegen der Unterlagen so rasch wie möglich zu einem bestimmten Ziel vorzurücken, ohne jedoch den Boden mit den Füssen zu berühren.
3. **Handwägen.**
 - a) Die Partner knien einander gegenüber wie 3a zeigt. Beide fassen mit der r. Hand; die Ellbogen sind fest auf dem r. Knie aufgestützt. Jeder versucht nun, durch seitliches «Wägen» den Arm des Partners herunter zu drücken. Dabei darf der Boden von keinem weiteren Körperteil berührt werden und die Ellbogen müssen auf den Knien verbleiben.
 - b) Wie 3a, doch liegend (oder auch über den Tisch).
4. **Kauer-Puffer.** Die Partner befinden sich in Kauerstellung einander gegenüber, die Hände stoßen wie Puffer zusammen. Verloren hat, wer umfällt oder weghüpft. Durch geschickte und elastische Armführung versucht man dies zu verhindern. Die Uebung kann auch im Stehen ausgeführt werden (Stehpuffer).
5. **«Hinkkampf» in Kauerstellung.** Die Hände werden vorteilhafter auf dem Rücken gehalten. Wer umfällt hat verloren. Als Einzel-, Zweivölker- und Alle-gegen-Alle-Kampf auszuführen.
6. **Partnerhupf.** Jeder fasst mit der l. Hand des andern r. Bein und legt die r. Hand auf die Schulter des Partners. Hüpfen im Kreis — Wettkampf über 10—20-m-Stafettenform.
7. **«Flieg auf».** Aufstellung wie zum Schubkarren. Die Beine des Liegenden umklammern die Hüfte des Stehenden. Dieser fasst den Partner um den Bauch und hebt ihn mit Schwung hoch. Bei gewandten Schülern fasst man — wie in Abt. 7 — die Oberschenkel.
8. **Nackenprobe.** A liegt rücklings am Boden. B steht in Grätsche und gebeugt über ihm. A fasst den Nacken des B und versucht



probier's

t und besprochen von Ny.

ihn hochzuziehen. Auch Stafettenform mit Vor- oder Rückwärtslaufen in der abgebildeten Stellung.

9. **Kuhreigen.** Die Partner stehen sich in einem Kreis oder Vier- eck frontal und in Grätschstellung gegenüber. Jeder fasst die eigenen Fussgelenke (Kopf tief!) und rückt vor bis sich die Schultern berühren. Auf Kommando versucht jeder den andern weg- oder umzustossen. Die Stellung darf nicht geändert und der Griff um die Fussgelenke nicht gelöst werden. Wer umfällt oder die Grenze übertritt, hat verloren.
10. **Steig-auf-Männchen.** Fassen wie Abb. Hüpfen mit gestrecktem Körper. Die Arme des Hüpfenden stützen sich kräftig und völlig gestreckt auf die hebenden Hände der Partner. Auf diese Weise auch über Bock, Bank, Sprungkasten, Partner etc. weg- hüpfen. Auch Sprunghüpfen vv. oder: Wer trägt am weitesten.
11. Stab um Partner kreisen. Dieser hüpfst, wenn der Stab unten durchkreist. Auch zu zweien ausführbar.
12. Wie 11 aber kolonnenweise — (Kopf tief!) auch in Wettkampf- form.
13. **Zielwerfen.** Eine Zielscheibe aus Blech mit Kreiseinteilung gehört zur Ausrüstung einer gut geführten Riege. Sie muss eine 5er Kreiseinteilung aufweisen und mit einer Stell- und Aufhängevorrichtung versehen sein. Bald liegt sie am Boden, bald steht sie bei oder an einer Wand etc., bald hängt sie irgendwo an einem Baum... das bringt Abwechslung in den Wurfbetrieb.
14. **Blindenraub.** Der Blinde hütet mit verbundenen Augen einen Gegenstand. Die übrigen Spieler schleichen von vorne heran und versuchen diesen zu rauben. Wem dies gelingt, ohne dass er vom Blinden geschlagen wird, darf dessen Amt übernehmen. Abart: Versuchen, Füsse des Blinden oder Sehenden zu berühren, ohne geschlagen zu werden.
15. **Tragstafette.** Tragstafetten in dieser oder anderer Form beleben automatisch einen lau gewordenen Betrieb.
16. «**Stossbärle**» einmal anders. Schwächere Spieler werden unter den Armen gehalten, stärkere im Nacken. Achtung! Partner unter keinen Umständen fallen lassen!
17. **Aufstellstafette.** Die Spieler sitzen oder liegen völlig steif in Einer-Kolonne am Boden. Der Hinterste steht und stellt seinen Vordermann auf. Dieser den nächsten u.s.f. bis alle stehen. Wettkampf zwischen 2 Kolonnen. Abart: Auf ein Glied auf den Rücken abliegen. Steifen Mann machen. Einer stellt alle auf.
- 18./19. «**Der Vierspanner**»: Zwei Partien befinden sich in einem 2—3 m breiten Streifen und fassen sich wie in Abb. 18 oder 19. Auf Kommando versucht jedes Gespann das andere aus der Abgrenzung hinauszuziehen.
20. **Stosstrupp.** Zwei Parteien stehen sich in einem abgegrenzten Raum gegenüber und fassen sich wie Abb. 20 zeigt. Auf Pfiff versucht jede Partei die andere aus dem Grenzraum zu stossen. Gewiss, das ist keine Uebung fürs Mädchenpensionat, aber für handfeste Schweizerburschen ist sie gerade recht.

Quellen nachweis: Die Bilder sind dem engl. Armee- turnreglement «Basic and Battle Physical Training» entnommen.

