

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 11 (1954)

Heft: 3

Rubrik: Frühlings-Lektion

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

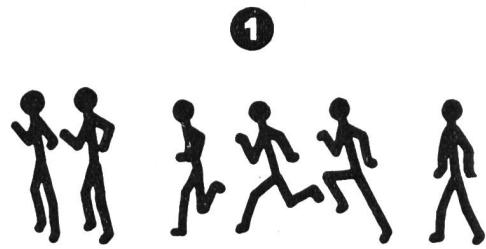
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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](#)

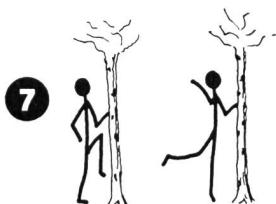
Download PDF: 13.01.2026

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



Monatslektion

Frühling



So schön der Winter auch sein mag — es kommt doch die Zeit, da sich der Mensch nach Veränderung sehnt, nach Milde, Farbigkeit, nach dem neuen Leben und dem ergreifenden Wandel des Erwachens der Erde, nach dem Frühling. Vorüber ist die hässliche, schlimme Uebergangszeit. Man hofft, es gebe keinen Rückschlag. (Die Menschen sind geboren, glaube ich, um zu hoffen.)

Der von der Schneeschmelze noch gesättigte Boden wirkt faszinierend. Auf den Feld- und Waldwegen gedeihen tausend winzige Kleinode der erwachenden Natur. Im Wald scherzt die Sonne mit den Aesten, auf dem moosigen Teppich zeichnet die Künstlerin Arabesken des Lebens.

Eine vibrierende Stille dehnt sich aus, anders geartet als die Winterstille. Sie hat Töne einer Flötenmusik, ist weich, rund, voll. Das Zwitschern der Amsel braucht die Klarheit dieser Stille und passt dazu.

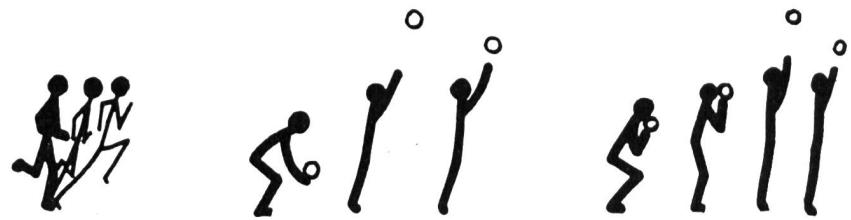
Selten erscheint mir auch die Atmosphäre so vollkommen, so rund und voll wie jetzt.

Diese Stille mit leichten Schritten, mit einem Freudenjauchzer zu unterbrechen, befreit. Man steht entzückt da wie ein Reh und horcht. Das Echo gleitet davon wie das Wasser, das über das Mühlrad wegfliesst. Es ist schön, frei als Mensch auf der Erde zu stehen.

Der Körper verlangt Bewegung. Er hat sie nötig. Wir sind gleich den Füßen, die nach schweren Monaten wieder frei auf die weiten, hügeligen Weiden gelassen werden. Es ist möglich, dass wir mit zuviel Elan losgehen. Lassen wir uns nicht verleiten. Trotz der Freude, dem Tatendrang, der Scheinleichtigkeit, wollen wir dem alten Grundsatz treu bleiben: «Eile mit Weile».

Vielleicht machen wir es so:

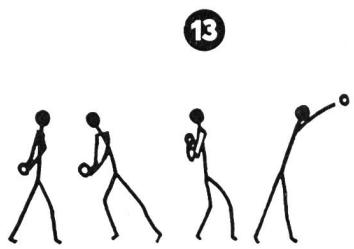
- Leichtes, gelöstes Gehen, unterbrochen durch Laufen und Hüpfen auf den Fusspitzen (Bild 1).
- Hopserhüpfen, mit der Eleganz der Kleinen bei ihren Reigen (Bild 2).
- Drei Schritte gehen oder laufen, ein Hopserhüpfen; Beherrschung der Bewegung, der Koordination (Bild 3).



8

9

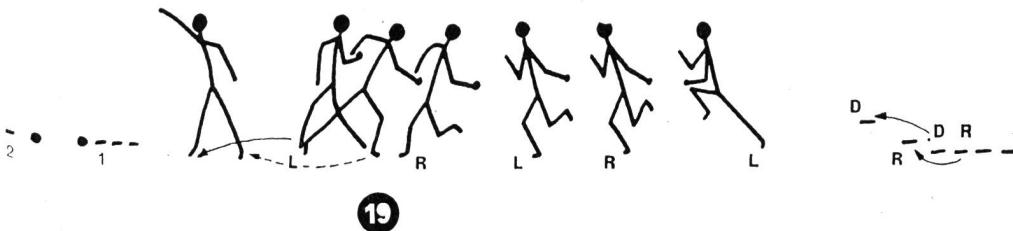
10



Lektion

Taio Eusebio

- Leichtes, zügiges Laufen, 40—50 m, unterbrochen durch Gehen (Bild 4).
- Spielerischer Rhythmuswechsel, um Bäume herumschlängeln, mit Vorlage und Knie heben, mit Galopphüpfen wie Füllen, mit kurzen, raschen Gehschritten ausgelöst (Bild 8).
- Hochstrecken — Dehnen — Rumpfbeugen — Nachwippen — Entspannen (Bild 6).
- Sich halten an Baum, Bein vwh. links und rechts schwingen (Bild 7).
- Grätschstellung, Rumpfbeugen sw. (Bild 5).
- Steine suchen (einige kg schwer):
 - Grätschstellung: Tiefbeugen, hochwerfen (Bild 9).
 - Grätschstellung: Tiefbeugen, hochstossen (Bild 10), auch in Schrittstellung (Bild 11).
 - Grätschstellung: Armkreisen l. und r. sw. mit dem Stein (Bild 12).
- Schrittstellung: Schwunghaft tief ausholen wie für Kugelstossen, hochstossen oder -werfen; Wurfstossübung (Bild 13).
- Freisprung über Mäuerchen, Baumstamm oder Geländer (Bild 14), wenn zu hoch, mit Fuss aufsetzen, flach darüber gleiten (Bild 15).
- Hürdenstellung im Gehen und Laufen (Bild 16).
- Startstellung und Start (Bild 17).
- Auf verschiedene Bäume klettern.
- Aufspringen, Astfassen, Armbeugen, wiederholen.
- Mit Steinen oder Tannzapfen:
 - Werfen aus dem Lauf mit Kreuzschritt, kleiner Steinmann markiert Wurfrichtung (Bild 18).
 - 5- oder 7-Schritt-Rhythmus des Abwurfes üben; leichter Laufsprung über ein Hindernis bildet den Beginn der Rhythmusphase (Bild 19).
 - Auslaufen, Spiel (sehr gut: Volley-Ball).



19

18