

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 13 (1956)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Mitteilungen

#### **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:** 06.01.2026

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

# Kleine Spiele für frohe Stunden

Zusammengestellt von Markus Nyffenegger

Alle haben wir sie schon erlebt, die bunten, gerissenen Abende in der Skihütte oder sonstwo in froher Gesellschaft. Alle haben wir schon gestaunt über den Heiri, der verdammt viele Spiele und Spielchen zu arrangieren weiß... Eine «glatte Nudel», dieser Heiri, ja, ein intelligenter Kerl! —

Jegliche Hochachtung! ohne Neid, aber «Prinz Eugen, der edle Ritter, forcht sich nit», und auch Du, lieber Kamerad, brauchst es nicht zu tun. So «intelligent» bist Du auch. Ein guter Spielleiter braucht in erster Linie Vorbereitung und Übung. Gesellt sich zu diesen beiden Bundesgenossen noch der dritte — die Veranlagung — à la bonheur! sie ist aber nicht Voraussetzung.

Du findest hier nun eine kleine und bunte Auswahl aus «Tausend-und-eine-Nacht», die am Schluss als Bücherliste noch abköntert ist. Solltest Du die angeführten Spielchen schon alle kennen, dann halte Dich raschestens an die angegebene Literatur, die Du leheweise von der Bibliothek der ETS oder käuflich in guten Buchhandlungen beziehen kannst.

## I. Bizeps-Spiele

Abbildungen und Texte (teilweise) aus: «Bi und Zeps» von Edi Polz, Verlag für Jugend und Volk, Wien.

1. **Begrüssungstrunk:** — Auf einem Besenstiel balancierend, schenkt Du ein Gläschen «Lauterburger» ein.
2. **Prost!** — Ohne das Glas zu halten oder etwas zu verschütten, mehrmals aufsitzen und wieder ablegen.
3. **Kittel aus und an!** — Im Liegestütz Kittel aus- und anziehen. Hüfte u. Bauch dürfen den Boden nicht berühren.
4. **Schlangenmensch.** — Den Zucker (Zwanziger usw.) mit dem Munde holen, ohne vom (starken) Stuhl zu fallen.
5. **Zielübung.** — Zeps will das Tütschi (Büchse usw.) umstossen. Bi sucht die Stösse abzulenken.
6. **Handkuss.** — Im einarmigen Liegestütz Stützarm beugen und Hand küssen oder mit dem Mund ein Zwanzig-Rappen-Stück usw. aufnehmen.
7. **Austrinket.** — Einschenken und austrinken — einmal anders.
8. **Fuss-Schleuder.** — 10 oder 20 Rappen mit dem Fusse hochschleudern und mit dem Glas auffangen (evtl. 3—5 mal, links und rechts).
9. **«Zauberei».** — Ein Glas mit Wasser füllen, einen Teller darauf legen, das Ganze umkehren und auf den Tisch stellen. Wer kann es mit einer Hand austrinken? Lösung: Die Stirne aufs Glas drücken und mitsamt dem Teller hochheben bis das Glas auf der Stirne steht. Teller abheben, weglegen und Glas austrinken.
10. **Denkaufgabe.** — Ohne den Arm abzubiegen soll das Gläschen «Wermut» ausgetrunken werden. (Lösung: Nimm es in die andere Hand...)
11. **Rollmops.** — Aus Stellung 1 bis zum Sitz 3 einrollen, ohne den Boden zu berühren. (Starke Stuhl verwenden)
12. **Im Schweisse Deines...** — Eine ganze Drehung um die Längsachse machen (evtl. 2—3 mal) ohne die Kartoffel (Apfel, Ei usw.) zu verlieren.
13. **Spiegelfechterei.** — In den Spiegel blicken und mit der Stockspitze den Zapfen «erstechen».
14. **Ruhe sanft!** Auf einer Flasche sitzend, versuchen, eine Kerze anzuzünden, eine Nadel einzufädeln usw. Nicht fluchen bitte!

## II. Pfänderspiele

«Alter Schmarren!» Nur wenn Du sie dazu machst. Sie können aber auch genau so gerissen sein wie alle andern Gesellschaftsspiele. Die Hauptsache ist eine interessante Aufgabenstellung und willige Mitspieler. Die Pfänder können direkt abgegeben oder durch andere Spiele erworben werden. Hier einige Aufgaben «für das Pfand in meiner Hand»:

- a) 3 fröhliche oder traurige etc. Grimassen schneiden.
- b) Einem (jedem) Mitspieler eine dicke Schmeichelei sagen.
- c) Ein Liedlein pfeifen ohne zu lachen. (10 Ansätze)
- d) Ein fröhliches Lied traurig singen — oder umgekehrt.
- e) Ein lyrisches Gedicht dramatisieren — und umgekehrt.

- f) Bekannte Gedicht- od. Liedstrophe als Dramaturge, Schulmädchen, Schnörrenwagner usw. rezitieren.
- g) Einen Abschnitt Prosa oder ein Gedicht mit vielen Satzzeichen lesen, die durch Zisch-, Pfeif-, Schnalz-, Knalllaute ausgedrückt werden. (Z. B. Punkt = Lippenknall, Komma = langgezogener Pfiff oder Zischlaut, Fragezeichen = hoch fragendes «hmm?» oder Zungen-tz, tz, tz).
- h) Ein Denkmal darstellen. Zuschauer dürfen «korrigieren».
- i) Eine Lobrede auf sich oder einen Mitspieler halten.
- k) Sich oder einem andern eine Strafpredigt halten.
- l) Im Schnellzugtempo den eigenen Lebenslauf erzählen.
- m) 5 verschiedene Tierstimmen imitieren.
- n) Einem «Schwergewichtler» einen Heiratsantrag machen.
- o) 2—3 oder mehr Pfänder werden miteinander ausgerufen.

Die Besitzer sollen:

- aa) «schuurig» höch agäh;
- bb) ein einfaches Lied als Arie singen;
- cc) ein Inserat als Duett, Trio, Quartett etc. vortragen;
- dd) als Diskussionsredner oder Billiger Jakob usw. alle gleichzeitig die Vorteile der eigenen Ski, Skischuhe, Bindungen usw. bekanntgeben;
- ee) als Hund und Katze einander «unter dem Tisch» anfauchen;
- ff) ein Orchester imitieren.

## III. Bichermüesli

**Frauenstimmrecht.** Mit dem nötigen Ernst werden — wenn möglich mehrere Spielerinnen — aufgefordert, einen bestimmten Text in irgend einer Sprache sehr fliessend und laut zu lesen. Nach einigen Einzelkostproben wird ein gemeinsames Wettlesen veranstaltet. Nach Abbruch desselben verkündet der Leiter trocken: «So chäms use, we mer ds Frouestimmrächt überchäm!» —

**Schläger erraten.** Einer steht in der Ecke, mit dem Rücken gegen den nahen Spielerkreis. Er muss erraten, wer ihn geschlagen hat. Der Leiter, flotter Kerl der er ist, macht auch mit und stellt sich eng neben den Eckensteher, um ihm beim schwierigen Rateburgern zu «helfen». Anstatt ein anderer Mitspieler, schlägt der Leiter den Eckensteher aber eigenhändig auf Hinterkopf oder Rücken und dreht sich dann mit diesem, um den «Schläger» festzustellen... —

**Katze und Maus.** Jeder bekommt einen Tiernamen. Der Leiter flüstert aber allen «Katze» ins Ohr. Er erklärt dann: «Jedes Tier hat einen typischen Feind. (Maus — Katze, Katze — Hund usw.) Unter dem Tisch befindet sich nun ein Tier. Wenn ich dessen Namen rufe, schiesst sein Feind blitzschnell unter den Tisch und packt es. — — — Maus!!! —

**Orchesterprobe.** Jeder Spieler erhält einen Tiernamen ins Ohr geflüstert mit dem Befehl, auf Handschlag laut und mehrmals zu «schreien».

**«Das Philharmonische Orchester von Philadelphia».** Diese wird symphonisch ausgewertet. Der Dirigent führt das Orchester vom hauchfeinen pp zum erschütternden ff und wieder zurück und ebenso vom lento und adagio bis zum presto.

**Orientierungslauf.** Drei oder mehr Gegenstände sind mit geschlossenen oder verbundenen Augen anzulaufen und zu berühren (im Dreieck, Viereck usw.). Erschwerung: Es darf sonst kein Gegenstand, keine Wand usw. berührt werden. Geschieht dies dennoch, so zählt es als Strafpunkt.

**Augenzeugen gesucht.** Paul hat mit Fritz und Hans einen Ueberfall verabredet. Die beiden letzteren verlassen das Zimmer unauffällig, binden Halbmasken um, verkleiden sich und stürzen auf das heimliche Zeichen des Leiters ins Zimmer. Sie «verprügeln» Paul in bestimmter Art und Weise und werfen ein paar Stühle um, mausen ein paar Gegenstände usw. und verschwinden lautlos und schnell, ohne zu sprechen. — Der Spielleiter weist sich nun als Kriminalkommissar aus und verpflichtet die Anwesenden durch mündliche oder schriftliche Zeugenaussage, den Hergang peinlich genau zu schildern. (Was hat Paul geschrieben, welche Schläge haben die Räuber ihm versetzt, was haben sie umgeworfen, usw., usw.) Der beste Zeuge (Beobachter) erhält von den Räubern den berühmten Brillen-Orden (echte oder Papierbrille) von Scotland Yard.

Literatur: siehe Bücher und Zeitschriften.

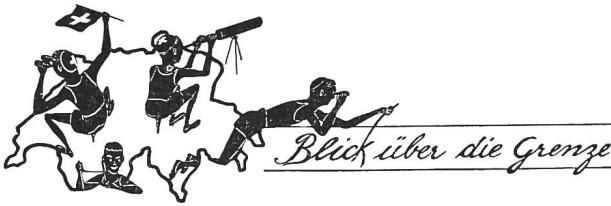


## Bücher und Zeitschriften

### Bücherliste zu «Kleine Spiele für frohe Stunden»

(Gesellschafts- und Heimspiele)

1. **Budenz, Toni:** Wir laden zum Feste. Das Buch von gesellschafts- und fröhlichen Festen in Gruppen usw. 1953. 139 S. Don Bosco Verlag, München.
2. **Budenz, Toni:** Der Maître de plaisir oder, die Kunst, eine Gesellschaft zu unterhalten. 1953. 218 S. Verlag Glock & Lutz, Nürnberg.
3. **Pirner, Otto:** Der bunte Abend. 1953. 96 S. Verlag Buchner, München.
4. **Tümmel, Else:** Spiel mit! Fröhliche Gesellschaftsspiele. 1953. 140 S. Verlag Agentur d. Rauhen Hauses, Hamburg.
5. **Wolfbauer, Georg:** Volks- und Bauernspiele. Volkstümliche Kraft-, Scherz- und Geschicklichkeitsspiele. 1953. 93 S. Verlag Voggenreiter, Bad Godesberg.
6. **Bernett, Nikolaus:** Feier u. Fest im Turnverein. 1952. 112 S. Limpert Verlag, Frankfurt a. M.
7. **Scheller, Thilo:** Die fröhliche Runde. Heimspiele. 1952. 61 S. Voggenreiter Verlag, Bad Godesberg.
8. **Mertens, Fritz:** Zaubern schnell erlernt. «Es war ein zauberhafter Abend». 2. Aufl. 1951. 96 S. Verlag Pechan, Wien.
9. **Zahner, Hanni:** Spiel und Unterhaltung in der Familie. 1951. 36 S. Schweiz. Gemeinnützige Gesellschaft.
10. **Czepa, A.:** Kunstücke aus dem Gebiete der Physik und Chemie. «Spielbücher» 9. Bd. ca. 1950. 79 S. Verlag Maier, Ravensburg.
11. **Stiff, Günther:** 1000 Jugend-Spiele. Ein Spielhandbuch für Jungen u. Mädchen, für Heim u. Sportplatz. 1950. 3. Aufl. 304 S. Deutscher Jugend Verlag, Münster, Westfalen.
12. **Weiss, Max:** Das Buch der Pfänderspiele. «Spielbücher» 15. Bd. ca. 1950. 80 S. Verlag Maier, Ravensburg.
13. **Sperling, Walter:** Die verhexte Westentasche. Lustige Zaubertricks für jung und alt. 1948. 168 S. Verlag Müller, Rüschlikon (ZH).
14. **Aebli, Fritz:** Das fröhliche 1000. Frag- und Antwortspiel. Ein neuartiges Rätselbüchlein für jung und alt. 1947. 119 S. Verlag Sauerländer, Aarau.
15. **Polz, Edi:** Bi und Zeps. 100 lustige Geschicklichkeiten für Sportler... 1947. 56 S. Verlag Jugend und Volk, Wien.
16. **Aebli, Fritz:** So unterhalt' ich meine Gäste im Alltag und beim Feste. 1946. 126 S. Verlag Sauerländer, Aarau.
17. **Aebli, Fritz:** Raten, denken, lachen u. noch andre Sachen. Ca. 1945. 112 S. Verlag Sauerländer, Aarau.



## Sport und Gesundheit

Eine echte präventive Aufgabe der deutschen Aerzteschaft. Auch der Sport ist nicht frei von Problemen. Nicht die un wichtigste Frage ist die der Förderung der Gesundheit des Einzelnen wie der Gesellschaft. Unzweifelhaft ist er der wesentlichste Faktor zur Gesundung und Gesundheit unseres und jeden Volkes. Er ist somit ein hochpolitisches Problem. Nicht oft genug kann man feststellen, dass die Gesundheit immer noch das stärkste und tragendste Kapitel eines Volkes ist. Leibesübungen und Sport werden umso wichtiger, als unser technisiertes Leben ein Entfremden von der Natur mit sich bringt. Sie sind das alleinige aber auch absolute Mittel, den Tribut, den der Mensch nun einmal der Technik zu entrichten hat, so klein wie nur möglich zu halten. Vielen Berufenen fällt es zu, vom Nutzen der Leibesübungen und des Sportes zu predigen und Hüter des Sportes zu sein. Unter ihnen steht in vorderster Linie der Arzt. Ohne ihn wäre ein sinnvolles Planen schlechthin unmöglich. Die Konstituierung des Kuratoriums bestätigt diese Erkenntnis, beinhaltet aber auch einen ernstgemeinten Aufruf an die gesamtdeutsche Aerzteschaft, sich dieser echten präventiven Aufgabe mit der nötigen Anstrengung zuzuwenden. Wir Aerzte müssen uns glücklich schätzen, dass sich zur wirksamen Durchführung dieser unverkennbar hohen Aufgabe ein Kuratorium der Ergründung aller notwendigen wissenschaftlichen Erkenntnisse annimmt. Die Sportmedizin hat sich zwar schon immer in den engen Grenzen ihrer Möglichkeiten der Grundlagenforschung für ihre Disziplin angenommen und Kreislauf und Sport haben dabei naturgemäß das erste und grösste Interesse gefunden, aber die Zahl der Fragestellungen sowohl aus der Wissenschaft selbst und den bereits vorliegenden Ergebnissen wie auch aus der Praxis des Sportarztes ist gross. Sie müssen nur aufgezeigt und formuliert werden. Nun besteht die Möglichkeit, sie einer systematischen und planvollen Erforschung an dazu berufenen Stellen zuzuführen. (Erschienen in Nr. 11/1955 der Sportmedizin, Zeitschrift für angewandte Biologie des Sportes.)

18. **Alber, Hans:** Heimspiele. Erstes Spielhandbuch d. Schweiz. Jungwachtbundes. 2. Aufl. 1945. 245 S. Rex-Verlag, Luzern.
19. **Sperling, Walter:** 1000 kleine Wunder... 4. verb. Aufl. 1939. 232 S. Verlag Müller, Rüschlikon (ZH).
20. **Voggenreiter, Heinrich:** Deutsches Spielhandbuch. 6. Teil: Heimspiele. 3. Aufl. 1930. 160 S. Verl. Voggenreiter, Potsdam.

## Spielwoche

des Freizeitdienstes Pro Juventute

für Jugendleiter, Heimerzieher, Lehrer und Kindergartenlehrerinnen vom 8.—14. April 1956 auf dem Herzberg bei Aarau.

Wir treten auf! — freilich nicht im Radio, nicht im Film und auch nicht im Stadttheater; solche gewagten Ambitionen hegen wir sicher nicht! Wir wollen nicht das grosse anspruchsvolle Theater nachahmen, sondern «theäterle!» — Uns selber zur Freude!

Das reichhaltige Programm umfasst alle Gebiete der kleinen «Hausbühne»: Stegreifspiel, Pantomime, Dramatisierungen, Sketch, Scharade, Singspiel, Lagerfeuerproduktion, Masken- u. Schattenspiel und weitere Formen des Kleintheaters. Die Kurswoche bringt dem Jugendbetreuer hunderterlei Anregungen und Ideen für ein erlebnismässiges und spontanes Spiel, das zu einem wertvollen Erziehungsmittel wird.

Die Kurskosten einschliesslich Unterkunft und Verpflegung betragen Fr. 70.—. — Die Bezirkssekretariate Pro Juventute leisten nach Möglichkeit einen Beitrag an die Kurskosten. — Die Anmeldungen sind bis spätestens 20. März zu richten an den Freizeitdienst Pro Juventute, Seefeldstrasse 8, Zürich 8.

## Lebendige Familie

In Zusammenarbeit mit dem Volksbildungshaus Herzberg führt der Freizeitdienst Pro Juventute vom 2.—8. April 1956 auf dem Herzberg b. Aarau eine Ferienwoche durch für Familien und alle, die sich um die Erhaltung und Förderung eines gesunden Wohnstubengeistes bemühen.

Kosten: Ehepaare . . . . . Fr. 120.—  
Familien mit 1 Kind . . . Fr. 150.—  
Familien mit 2 Kindern . Fr. 170.—  
plus Fr. 15.— für jedes  
weitere Kind  
Einzelpersonen . . . . . Fr. 70.—

In diesen Preisen ist das Kursgeld inbegriffen, dagegen wird das Bastelmaterial je nach Verbrauch verrechnet. — Die Bezirkssekretariate Pro Juventute erleichtern nach Möglichkeit die Teilnahme an dieser Ferienwoche durch Beiträge an Reise- und Kurskosten. Diesbezügliche Anfragen sind direkt an die jeweiligen Bezirkssekretariate zu richten. — Beginn: Ostermontag, 2. April 1956, nachmittags. Schluss: Sonntag, 8. April, mittags. — Anmeldungen sind bis spätestens 20. März 1956 zu richten an den Freizeitdienst Pro Juventute, Seefeldstrasse 8, Zürich 8. Wir empfehlen frühzeitige Anmeldung.