

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	13 (1956)
Heft:	7
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: 23.01.2026

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

Tummel Spiele

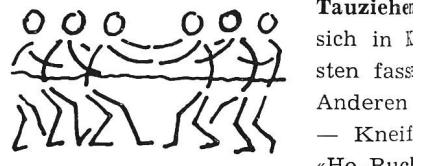
im Wasser

Zeichnungen: Wolfgang Weiss
Text: Urs Weber

Das Wasser ist hüft- bis brusttief

«Es strahlt der Säugling in der Wanne,
denn Wasser ist so patschig nass;
das Strahlen sieht man auch beim Manne,
das Wasserpflotschen macht ihm Spass.
Es strahlt das Kind ob Wasserlachen,
es strahlt die Frau im Badkostüm,
wir Alle strahlen beim Spielen machen
und freuen uns ganz ungestüm.»

Wir machen eine kleine Erholungspause für den Aufenthalt im Wasser
Nie erhitzt ins Wasser springen
Ein Aufwärmen des Körpers notwendig.
Ein voller Bauch «studiert»
Spiele müssen lebhaft sein.
Beim Verlassen des Wassers
Erkältungen.



Spritzkreis.

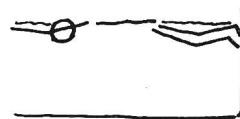
- a) Kreis bilden — Gesicht nach aussen — spritzen nach hinten — mit beiden Händen gleichzeitig und wechselseitig.
- b) $\frac{1}{4}$ Drehung — spritzen in den Kreis — aus dem Kreis — vor dem Körper — hinter dem Körper — vor und hinter dem Körper gleichzeitig.
- c) $\frac{1}{4}$ Drehung — Spritzschlacht mit vollen «Breitseiten».



Reiterkampf. Die Jockeys sitzen auf den Rücken, oder auf die Schnur bei genügender Wassertiefe ca. reitet sich gegenseitig an und um, um Gegner vom Pferd zu bringen. — Fallen — Loslassen — sonst?!



Wettkauf. Aufstellung am Bassinrand — Mannschaftswettkauf auf die andere Seite — Man kann dabei vorwärts — rückwärts — seitwärts laufen. Der Widerstand des Wassers muss überwunden werden. Viel Vergnügen!



Hechtschießen
ab, kräftig!
nach vorn.
Dieses Gleit
arbeit. «Ra
Vater Hecht

Tauchender Kreis. Am Ende einer 2—3 m langen Schnur wird ein Schlagball befestigt. Kreisaufstellung — Gesicht der Mitte zugewendet. Ein Spieler in der Mitte des Kreises, er schwingt die Schnur über die Köpfe der im Kreis Stehenden. Wer nicht getroffen werden will, taucht unter!



Delphinspringen. Abstossen vom Körper gespannt, wie ein Bogen. Hände — Kopf — Rumpf — Bein ziehen zum Stand und erneut Weg. Wichtig ist das korrekte Eintauchen soll vom Wasser aufgesogen werden

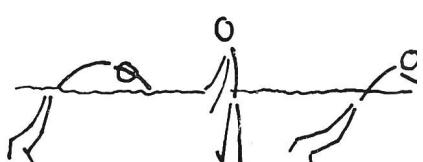


Tellerstafette. «Wer wagt es, Rittersmann oder Knapp?» Start — der Erste läuft oder schwimmt zur Gegenseite des Schwimmbeckens — legt dort einen «goldenen» Teller auf den Grund des Beckens — zurück — Handschlag — der Nächste holt den Teller wieder und übergibt ihn dem Dritten, der ihn seinerseits wiederum zur Gegenseite trägt und auf den Grund des «Meeres» versenkt... usw.

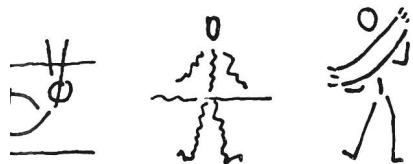


Handstandstehen. Im Wasser viel leichter! Körper knickt vornüber — Hände gehen dahin, wo die Beine waren — Beine schwingen hoch. a) Partnerübung b) Einzeln — Wer steht am längsten? — Dem Sieger klatschen wir Beifall. Hände flach — rasch und kräftig auf den Wasser- spiegel schlagen.

Delphinstafette. Zwei aufgelockerte zum Andern). Breite Grätschstellun blitzschnell um, pfeilt zwischen der durch — schnappt schnell nach Luft der Kolonne taucht er auf, ruft «Ho» einhalten!

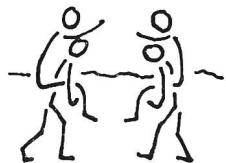


se und erinnern uns an Ratschläge,
en:
durch Zweckgymnastik ist jedoch
d schwimmt nicht gern.
efrierfleisch» ist zu vermeiden!
Abtrocknen! Nasse Haare führen zu



ohne Tau. Zwei Mannschaften stehen
onne gegenüber. Die beiden Vorder-
an den Händen (guter Griff) — die
ssen den Vordermann um den Bauch
verboten! — Und los geht es mit
· und «Ho-Hopp»-Rufen.

en «Pferden»
ern (letzteres
0 m). — Man
versucht den
'orsicht beim



Wir stossen uns vom Beckenrand
örper lang ausgestreckt — Arme weit
Kopf zwischen Arme eingeklemmt.
kann man verlängern durch Bein-
ahnen mit kleiner Uebersetzung». —
nacht das nicht schlecht!

ssinboden —
tauchen über
Beine nach-
hnelnen. Sehr
Der Körper



lonnen (ca. 5 m Abstand vom Einen
— Pfiff — der Vorderste dreht sich
Beinen des nächsten Kameraden hin-
— taucht und gleitet weiter. Am Ende
» — es startet der Nächste. Abstände



Kleine Pause — kleine Winke.

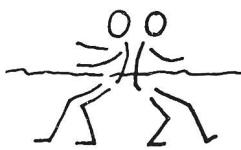
Wasser in den Augen: Kopfschütteln und weg ist es. Nicht reiben!
Wasser in der Nase: Kräftig schnauben, wie ein Rassepferd.
Wasser in den Ohren: Hüpfen auf einem Bein und den Kopf zur Seite
neigen.
Wasser im Mund: Sollte nicht vorkommen — nicht schlucken — Heraus
damit!



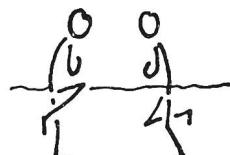
Rolle vorwärts. Abstossen beidfüssig vom Bassin-
boden — Oberkörper nach vorn stark einknicken
— Gesäß kräftig hochreissen — «Päckli» machen
— Rücken rund, und es geht von selbst. Hilfestehen
zu zweit, mit Griff Nackenpartie — Oberarm.



Rolle rückwärts. Abstossen beidfüssig vom Bassin-
boden — Beine kräftig anhocken und an die Brust
reissen — Kopf in den Nacken drücken — Kreuz
durchdrücken — Arme unterstützen die Bewegung
durch Paddeln. Hilfestehen zu zweit, mit Griff
Schulterpartie — Gesäß.



Schiebekampf. Partner stehen Rücken an Rücken
— Los — Drücken — Drängen — Stossen — Schie-
ben, — äh, ist das mühsam — plötzlich eine Finte
(Ausweichen) des Gegners — Platsch liegt Du
rücklings in den Fluten. — Pusten — Schnauben —
Ha-ha-ha.

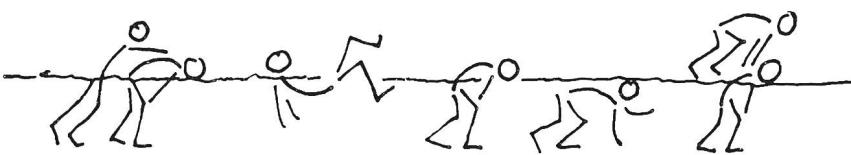


Hahnenkampf. Die «ergrimmten» Hähne suchen
sich, auf einem Bein stehend, durch Anrennen zu
Fall zu bringen. Arme vor der Brust verschränkt.
Das Wasser hemmt die Wucht des Anrennens, dafür
ist es um so prächtiger, so schwungvoll ins Wasser
zu fliegen.



«Torpedo». Die «Torpedos» stehen sich Aug' in Auge
gegenüber, fassen einander bei den Händen. Tief-
gehen bis die Schultern auf dem Wasser aufliegen
— Füsse aufziehen und Fussflächen gegeneinander
halten — Gleichzeitig abstossen und mit ange-
schlossenen Armen durchs Wasser pfeilen.

«Böcklispringen». Wir stellen uns im Kreis auf, die Seite dem Kreismittel-
punkt zugewandt. Zu Zweien abzählen — Einser machen «Böckli» — Zweier
springen eine Runde, bis zu ihrem Platz zurück. Nun springen die Zweier.
In der nächsten Runde springen wir kopfwärts darüber! Und als Letztes:
«Böcklisprung» — nach dem Sprung kehrt — durch die gebrätschten Beine
des «Böcklis» flitzen und aufsitzen. Wer ist der Erste?



Echo von Magglingen

Kurse des Monats

a) Schuleigene Kurse:

- 2.—7. 7. Eidg. Leiterkurs für Geistliche, 55 Teiln.
9.—14. 7. Eidg. Leiterkurs, Grundschule I, 110 Teiln.
9.—14. 7. Eidg. Leiterkurs für Schwimmen und Spiele, 30 Teiln.
30. 7.—4. 8. Cours féd. de moniteurs pour la natation et les jeux, 25 particip.

II. Semester Sportlehrerkurs.

Juni-Juli Sportkurs für Instr. Of. und Uof.

b) Verbandskurse:

- 5.—8. 7. Zentralkurs f. Schiedsrichter d. SFAV, 50 Teiln.
7.—8. 7. Schüler-Ruderlager der Schweiz. Vereinigung der Ruder-Veteranen, 80 Teiln.
7.—8. 7. Nachwuchskurs f. Schwimmer d. Satus, 30 Teiln.
14.—15. 7. Kreiskurs f. Trainingsleiter d. SFAV, 50 Teiln.
14.—15. 7. Schiedsrichterkurs I.—III. Liga, Schweiz. Handballausschuss, 30 Teiln.
15. 7.—9. 8. Juniorenkurse 1956 des Schweiz. Tennis-Verbandes, 15 Teiln.
15.—21. 7. Internationaler Gymnastikkurs des Schweiz. Berufsverband. f. Tanz u. Gymnastik, 75 Teiln.
19.—22. 7. Zentralkurs für Fussball-Trainingsleiter des Satus, 15 Teiln.
21.—22. 7. Kurs für Trainingsleiter des SFAV, 90 Teiln.
23.—28. 7. Juniorenlager d. Sol. Kant. Fussball- u. Athletikverbandes, 35 Teiln.
23.—28. 7. Ausbildungskurs f. Leichtathletik-Instruktoren des ETV, 35 Teiln.
24.—28. 7. Trainingslager für Nachwuchsleute der Leichtathletik des SKTSV, 35 Teiln.
26.—28. 7. Trainingslager für Nachwuchsleute im Nationturnen des SKTSV, 25 Teiln.
28.—29. 7. Kreiskurs f. Trainingsleiter d. SFAV, 60 Teiln.
29. 7.—4. 8. Zentrales Juniorenlager des SFAV, 55 Teiln.
30. 7.—2. 8. Handball-Juniorenlager des Schweiz. Handballausschusses, 20 Teiln.

Besondere Veranstaltungen der ETS:

Juni. «3 Tage Magglingen». Kurs des Verbandes Schweiz. Sport-Journalisten
5. 7. Klaviervortrag von Herrn J. Chappuis im Rahmen des «Geistlichen Kurses».

Delegationen:

25. 6.—1. 7. Leitung des Juniorenleiterkurses des Schweiz. Tennisverbandes in Mürren v. Herrn Marcel Meier.

Vorschau:

Auf Jahresende erscheint der «Spielkatalog» der ETS-Bibliothek mit ca. 800 Titeln.

Diverses:

Der Leichtathletikkatalog der ETS-Bibliothek ist auf 1. Juni erschienen (570 Titel) und kann für Fr. 1.— bezogen werden.

Kurs für Unterhalt von Turn- und Sportanlagen

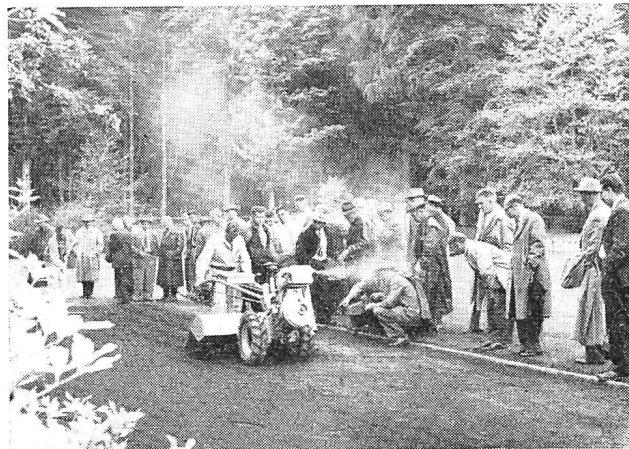
Am 1./2. Juni 1956 führte die Eidg. Turn- und Sportschule in Magglingen erstmals — in Zusammenarbeit mit der Kommission für Turn- und Sportplatzbau der Eidg. Turn- und Sportkommission und der Turn- und Sportplatzkommission des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen — einen Zentralkurs für die Pflege und den Unterhalt von Turn- und Sportanlagen durch. Der Kurs wurde von Vertretern der Kantone und Verbände beschickt. Ausserdem wurden noch einige Spezialisten direkt eingeladen.

Der Kurs stand unter der Leitung der Eidg. Turn- und Sportschule. Als Referenten und Fachleute wirkten folgende Herren mit:

D. Harradine, Magliaso
A. Kündig, Winterthur
V. Muzzolini, Bern
T. Vogel, Zürich
Dr. W. Wechsler, Zürich

Das Stoffprogramm war besonders auf mittlere und grössere Turn- und Sportanlagen ausgerichtet, doch wurden auch die kleineren und einfacheren Verhältnisse zur Sprache gebracht. In Referaten und Demonstrationen gelangten folgende Themen zur Behandlung:

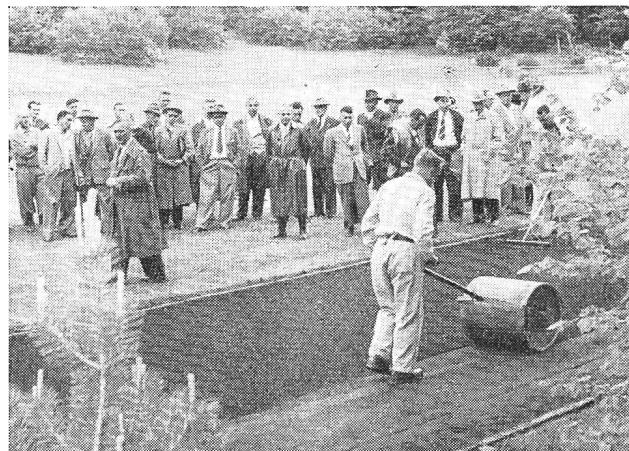
Unterhalt von Aschenlaufbahnen, Anlaufpisten und Trockenplätzen,
Pflege und Unterhalt von Sportrasenflächen,
Unterhalt von Weichgruben und diesbezügliche Materialkunde,
Pflege und Unterhalt von Turnhalleböden.



Ausserdem wurde noch ein Referat mit Lichtbildern über Sportplatz- und Gartengestaltung ins Stoffprogramm aufgenommen. Es hat den Anschein, als ob das letzte genannte Thema mit dem Unterhalt von Turn- und Sportanlagen nur wenig gemeinsam habe; wenn es dennoch zur Behandlung gelangte, so deshalb, weil man der Ansicht war, dass in Richtung Gartengestaltung gut etwas mehr getan werden könnte. Es wäre erfreulich, wenn Reklametafeln auf Sportplätzen verschwinden und schönen Grünanlagen Platz machen würden. So gesehen, hatte das Thema mit dem Unterhalt auch seine direkte Beziehung.

Am Kurs herrschte jederzeit eine aufgelockerte, freundliche Atmosphäre, bei allseitig reger Anteilnahme. In den Diskussionen wurden auch von den Kursteilnehmern viele wertvolle Beiträge vorgebracht. Obwohl man bei diesem neuartigen Kurs noch über gar keine Erfahrungen verfügte, darf die Kursarbeit als wohlgelegten und erfolgreich bezeichnet werden. Es erscheint denn auch wünschenswert, wenn die begonnene Kurstätigkeit nach zwei bis drei Jahren fortgesetzt wird.

Hd.



Lehrschwimmräder

Der Schwimmunterricht in den Schulen stellt ganz besondere Anforderungen. Erfahrungsgemäss sind die Bäder, besonders in den Städten, auch zu normalen Schulzeiten sehr stark belegt. Ein geordneter Schwimmunterricht ist deshalb ohne besondere Lehrbecken nicht möglich. Schulschwimmbecken sind somit in jedem Falle sehr begründet. Die Praxis zeigte denn auch, dass man z. B. in Zürich in einigen Schwimmräder nachträglich noch besondere Lehrbecken erstellen musste. Bei der Planung und beim Bau neuer Anlagen sollten diese Erfahrungen Rechnung getragen werden. — Eine besondere Schrift über Lehrschwimmräder, in der das Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen dem Deutschen Werbeausschuss für Schwimmen und Retten, der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen und der Übungsstätten-Beratungsstelle des Deutschen Sportbundes zusammengefasst wurde, wird allen jenen Stellen, die sich mit diesem Thema befassen, wertvolle Anregungen geben. — Der Preis der Broschüre beträgt DM 4.— zuzüglich Versandspesen. Die Abgabe erfolgt nur durch den Deutschen Werbeausschuss für Schwimmen und Retten. Bestellungen sind an folgende Adresse zu richten:

Materialstelle Schwimmen und Retten e.V.
(22a) Hilden Rhein Postfach.

Hd.