

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 14 (1957)

Heft: 5

Rubrik: Die Vorbereitung des Vorunterrichts-Leiters

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: 14.02.2026

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

Die Vorbereitung des Vorunterrichts-Leiters

Text: M. Gygax, Bern

Zeichnungen: W. Weiss, ETS

Es gibt viele VU-Leiter, die ihren Stoff so zu beherrschen glauben, dass sie sich für den Übungsabend überhaupt nicht vorbereiten. Ihnen komme immer etwas in den Sinn, entgegnen sie mit überlegener Miene, wenn man sie nach der Arbeit der nächsten Lektion befragt.

Es stimmt, irgendetwas wissen sie stets anzufangen; fraglich ist nur, ob solche aus dem Handgelenk geschüttelte Improvisationen mit ziel- und zweckbewusster Arbeit noch viel zu tun haben! Meist nicht! Dies zeigt sich dann jeweilen im Verlauf des Grundschulkurses, wo oft am Schluss nicht mehr die Hälfte der anfangs eingeschriebenen Jünglinge zu finden ist. Die andern hatten die allzulangweilige, gleichförmige oder nicht weiterführende Arbeit satt und gehen der Riege verloren oder sogar dem Vorunterricht, wenn sie nicht bei einem gewissenhafteren Leiter die verlorene Freude wieder finden!

Für den VU-Leiter, der sich immer noch um Verbesserung seiner Arbeit bemüht, sind die folgenden Zeilen geschrieben; für die «Hirsche» mögen sie eine Bestätigung ihres Wirkens sein. Zwei Dinge sind im Vorunterricht wichtig:

1. Die Gestaltung der einzelnen Lektion

2. Die Gestaltung des Grundschulkurses.

Das heisst: die einzelne Lektion muss einen gewissen Aufbau haben, der den Jüngling körperlich fördert und ihn auf die Grundschulprüfung vorbereitet. Diese Lektion darf aber nicht starr während des ganzen Grundschulkurses wiederholt werden, sonst verleidet dem Teilnehmer die Geschichte wie kalte Rösti! Wenn 2—3 Übungslektionen hintereinander stattgefunden haben, so ist unbedingt eine Abwechslung fällig, eine gerissene Einlage, die begeistert und schon gwundrig macht auf die nächste. Doch nehmen wir die Geschichte einmal der Reihe nach durch!

1. Die Gestaltung der einzelnen Lektion

Ich zeige hier ein Schema für eine Lektion von zwei Stunden, was für die meisten Riegen die Regel sein dürfte. Sie kann sich ungefähr so gliedern:

- | | | |
|---|------------------------------------|------------|
| A | Einleitung | 5 Minuten |
| | 1. Appell | |
| | 2. Kurze Vorschau auf die Arbeit | |
| B | Vorbereitende Übungen | 15 Minuten |
| | 1. Ordnungs- und Appellübungen | |
| | 2. Laufschiule | |
| | 3. Frei- und Partnerübungen | |
| | 4. Bodenturnen | |
| C | Leistungsschulung | 40 Minuten |
| | 1. Laufen | |
| | 2. Springen | |
| | 3. Werfen | |
| | 5. Klettern | |
| | 6. Weitere Disziplinen | |
| D | Stafetten | 10 Minuten |
| | 1. Laufstafetten | |
| | 2. Ballstafetten | |
| | 3. Hindernisstafetten | |
| E | Spiele | 40 Minuten |
| | 1. Kleine Spiele mit und ohne Ball | |
| | 2. Grosse Parteispieler | |
| F | Ausklang | 10 Minuten |
| | 1. Versorgen des Materials | |
| | 2. Mitteilungen | |
| | 3. Körperpflege | |
| | 4. Stossen | |

Wenn Du nun, lieber Leiter, mit dieser Aufstellung in die Halle gehst und glaubst, jetzt sei die Sache nicht mehr zu verfehlen, dann bist Du wieder schief gewickelt! Die Aufstellung ist ein Schema, mehr nicht. Dieses Schema will Dir nur Anregung geben für die vielen Möglichkeiten, eine Turnstunde zu gestalten. An Dir ist es nun, auszuwählen und die Lektion zusammenzustellen. Du wirst z. B. bei den vorbereitenden Übungen einmal auf die Laufschiule verzichten und das Anwärmen Deiner Jünglinge mit einer kleinen Stafette oder einem kurzen hitzigen Spiel, wie «Lümpillegen» oder «Komm mit» besorgen. Wenn Du dann brav Freiübungen geturnt hast, unterbrochen vielleicht von einer lustigen Partnerübung, damit's nicht langweilig wird, kannst Du ruhig für diesen Abend auf das Bodenturnen verzichten und unmittelbar zur Leistungsschulung übergehen. Aber auch hier: ja nicht alles am gleichen Abend! Uebe in zwei Riegen Werfen und Klettern, das genügt! Nur musst Du Dir merken, dass dafür an einem andern Abend dann Springen und Stossen oder Laufen fällig sind! Genau gleich machst Du die Sache mit den Stafetten und den Spielen. So wird keine einzige Deiner Lektionen gleich wie die andere und es dürfte so auch nie langweilig werden.

Nun noch etwas Wichtiges: Ich empfehle Dir, ein Notizheft anzulegen, wo Du z. B. eine Doppelseite überschreibst mit B 1, die nächste mit B 2, B 3, B 4, dann C 1, usw. Diese Bezeichnungen entsprechen, wie Du schon gemerkt hast, immer einer Disziplin des vorliegenden Schemas. Auf diese Seiten Deines Notizbuches nun schreibst Du Dir im Verlaufe Deiner Tätigkeit

alle neuen, lustigen, wirksamen Uebungen und Spiele auf, die Du in Kursen, von Kameraden, durch die Vorunterrichtszeitung, u. a. kennengelernt hast. Besonders notierst Du Dir auch Sachen, die bei Deinen Jünglingen eingeschlagen haben; man vergisst nämlich viel leichter als man meint! So erhältst Du in kurzer Zeit Deine eigene Turnschule, die Dir nun die Vorbereitung auf die Lektion zu einem «Kinderspiel» macht. Sobald Du nämlich mit dem vorliegenden Schema vertraut bist, kann sich Deine Vorbereitung auf einen Zettel beschränken, der etwa so aussehen könnte:

VU-Lektion vom 5. 5. 1957, 8—10 Uhr, Halle

- B 1
- B 2
- B 4 Ueberrollen, Bänklischlupfen (auch als Stafette)
- C 2 Vorübungen: Seiligumpen, Hüpfen über Langbank
- C 3 mit kleinen Bällen

D 2 Barren - Langbank - Reck - Sprossenwand - Pferd

E 1 Vorübung zu Schlagball

E 2 Hallenhandball

F 2 nächste Ueb. Antreten Forsthaus - Brengartenwald, Marschschuhe! Fritz Hasler eine halbe Stunde vorher zu mir!

Mit Deiner Erfahrung, der Trainingsanleitung für den Vorunterricht und Deinem Notizbüchlein wird es Dir gar keine Mühe verursachen, Deine Lektionen mit Hilfe meines Schemas sehr gründlich vorzubereiten.

Die einzelnen Vorbereitungszettel wirf ja nicht weg; sie dienen Dir auch zur Kontrolle dafür, ob Du die Zeit des Grundschulkurses wirklich gleichmässig auf die verschiedenen Disziplinen verwendet hast, und sie lassen sich nächstes Jahr in veränderter Form immer wieder brauchen. Nicht zuletzt kannst Du Dich damit auch ausweisen über eine sehr gewissenhafte und flotte Arbeit!

2. Die Gestaltung des Grundschulkurses

Der Mensch braucht Abwechslung, das ist eine Tatsache. Spannung und Entspannung in einem gesunden Wechsel vermittelt uns erst körperliches und seelisches Hochgefühl. Das gilt auch für den Vorunterricht. Ein Grundschulkurs, der sich restlos in der Halle abwickeln würde, nach dem gezeigten Schema, wäre eine ärmliche Angelegenheit, die wohl keinen Jüngling und keinen guten Leiter befriedigen könnte. Wir haben ja Möglichkeiten im GK zur Genüge, die grauem und eintönigem Betrieb vorbeugen können. Wer früh genug beginnt, kann das Skifahren mit allen seinen reichen Formen einbeziehen. Schwimmen, Wandern, Bergtouren dürfen ebenfalls in den Kurs einbezogen werden. Aber auch, wo weder das eine noch das andere möglich ist, braucht noch lange keine öde Gleichförmigkeit zu herrschen. Du zweifelst? So lass uns einmal den VU-Leiter Fröhlich über einige Zeit begleiten!

Seine Vorliebe für Abwechslung und Ueberraschung zeigte sich schon in der Halle. Am 3. Uebungsabend bot sich seinen Jünglingen dort ein merkwürdiges Bild. Barren, Langbänke, Matten, Reck, Pferd — alles steht und liegt herum. Aha, das gibt einen saftigen Hindernislauf! Richtig, aber einen mit Zutaten! Nach dem Start im Kopfstand geht's über den Barren, und dann liegt da auch schon ein mehrfach verknottetes Seil, das erst wieder in Ordnung zu bringen ist, bevor mit Zickzack-Hüpfen die Langbank zu bewältigen ist. Anschliessend ist noch grad eine Bauchwelle zu drehen am Reck, und dann liegen da am Boden ein Dutzend

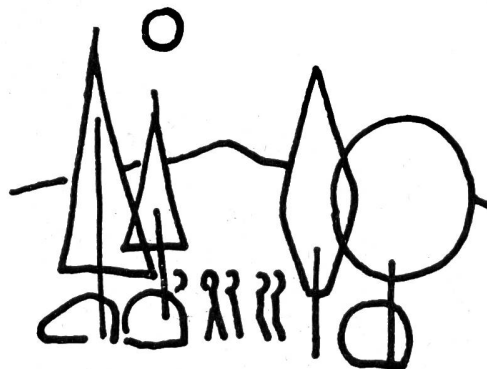


unregelmässig geschnittener Papierschnitzel, die zusammengesetzt wieder eine ganze Ansichtspostkarte geben! Nachher erst geht's weiter und nach andern Einlagen ans Ziel. Das gefiel einmal allen. Sieger wurde der sonst nicht gerade hervorstechende Hans,

der am Seil und bei den Karten dank guter Ueberlegung wertvolle Sekunden gewonnen hatte.

14 Tage später tritt die Riege schon um 19 Uhr auf dem Sportplatz an. Da sind auch die Vorunterrichtler der Nachbarsektion aus dem andern Quartier. Und mit Stecken abgegrenzt ist auch schon das Schlagballfeld. Mit Feuereifer wird gekämpft! Was tut's, dass schliesslich die «andern» gewinnen, schön war's trotzdem und das nächste Mal...

Unterdessen ist es schon ziemlich Frühling geworden. An einem milden Vollmondabend besammelt der Leiter seine Burschen auf der Strasse. Gemächlich zuerst, dann schneller und zwischenhinein sogar im Laufschrift lassen sie die Stadt hinter sich, tauchen in einen Wald und wissen zuletzt kaum mehr, wo sie sind, bis



der Leiter sie von einer ganz andern Seite wieder heimführt. Nach 3 Stunden werden sie entlassen — 23 Kilometer haben sie zurückgelegt! Schmunzelnd füllt der Leiter noch grad den Zettel für die Wahlfachprüfung «Marsch» aus, die er vorher angemeldet hatte!

Schon lange, bevor es recht sommerte, wurde unser Leiter auch wieder bestürmt, ob es nicht bald wieder so ein bäumiges Lager gebe wie letztes Jahr. Es gab eins! Mit Zelten, Gamellen, Schanzwerkzeug (alles gratis vom Zeughaus!) fuhren sie mit den Velos an einem Samstagnachmittag los und erreichten nach dreistündiger Fahrt das schöne Seeufer, das bis gegen



Sonntag abend ihr Reich sein sollte. Das Knöpfen der Zelte war zwar ein Krampf; desto besser mundeten nachher die Plätzli vom Spiess, und noch lange sprachen sie vom Lagerleben mit Liedern und Feuer. Am Morgen erfolgte die Uraufführung eines tollen Indianspiels im Ufergehölz und bei der Schwimmprüfung am Nachmittag war sogar der Kreisleiter plötzlich da! Nicht schlecht gelang Leiter Fröhlich auch jener Abend, wo die ganze Gesellschaft in den stockdunklen Grosswald marschiert war. Nur Fritz Hasler hatte gefehlt. Aber es kam bald aus, wieso! Plötzlich nämlich ertönte aus weiter Ferne die bekannte Trillerpfeife des Leiters. Fritz liess sie schrillen — nur alle Minuten einmal! Los! befahl der Leiter, jeder sucht, bis er bei Fritz ist! Es dauerte mehr als eine Stunde bis auch der letzte zerkratzt und schwitzend — nicht vor Angst — eintraf.

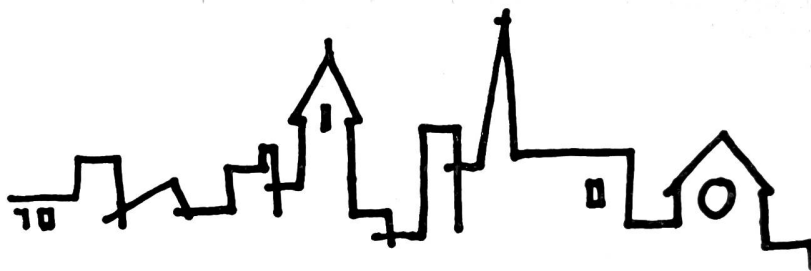
Freiwillig und nur für Mutige (es kamen trotzdem alle) war jener Sonntagvormittag in den Steinbrüchen. Zwei gebirgstüchtige Kameraden des Leiters hatten

starteten sie in der Halle, mit dem Befehl, den Mosesbrunnen in der Stadt zu suchen. Den kannten sie schon; aber: wo isch dä Ch... eigentli???? Polizei fragen! Beim Brunnen stand ein älterer Turner und schickte sie zur Strassenkreuzung Nelkenweg-Gartenstrasse. Dort erkundigte sich der Hilfsleiter mit einem Zettel in der Hand nach dem Namen der Gemeinderäte! Kratzen hinter dem Ohr!! Drei weiss man, wenn nicht einer etwa letzthin demissioniert hat. Gut, weiter zum Rosengarten! Eigentlich sehr schön, dieser Ausblick über die abendliche Stadt! Das findet auch der TV-Präsident. Grinsend möchte er wissen, wie eigentlich die Kirchtürme alle heissen, die so schön in den blassblauen Himmel stechen. Was kommt jetzt noch? Zur Turnhalle, fertig! Halt, noch einige Fragen! Wie gross ist der Durchmesser des Kugelstossrings? Wie heisst der Inhaber des Schweizerrekordes im Speerwerfen?

Zur Rangverkündung am nächsten Dienstag erscheinen alle, und die meisten melden sich noch gerade an



sich zur Verfügung gestellt für eine Abseilübung. Als nach leichten Vorübungen zuletzt jeder über einen überhängenden Felsen hinaus abseilen konnte, natürlich gut gesichert, kannte der Stolz keine Grenzen mehr! Und plötzlich war der Grundschulkurs schon fertig! Weil alle die GP bestanden hatten, bot Fröhlich die Jünglinge noch zu einem letzten Abend auf. Zu zweien



für den Orientierungslauf vom übernächsten Sonntag. So ungefähr macht es der Leiter Fröhlich. Er glaubt, dass die Begeisterung, das Interesse und willige Mitmachen der Jünglinge zum grossen Teil auf diese abwechslungsreiche Arbeit zurückzuführen sind. Aus froher Tat quillt freudiges Erleben — Langeweile und Gleichförmigkeit tötet die Lust und hemmt jeden Schwung.

Auch wir sollten den Vorunterricht so gestalten, dass der Erlebnishunger, das seelische Mitschwingen des Jünglings auf die Rechnung kommt. Die schulentlassene Jugend ist nämlich lange nicht so blasirt, wie wir zu unserer Entschuldigung oft annehmen: Wir müssen nur mit ihr zu leben und zu arbeiten wissen!