

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 15 (1958)

Heft: 6

Rubrik: Spielerische Wettbewerbsformen für das Grundschultraining

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>

Spielerische Wettbewerbsformen für das Grundschultraining

Hans Rügsegger

Das Training in den Grundschuld Disziplinen enthält und verlangt viel technische Detailarbeit. Sie muss getan werden, um eine Grundlage zu schaffen, auf der weiter aufgebaut werden kann. Mehr zu wollen, wäre schon zuviel. Allzugrosse «Vertechnisierung» des Unterrichtes trocknet aus, stumpft ab, bringt früher oder später den Verleider. Gerade in unserem Zeitalter der Automation muss sich der Leiter bei der Gestaltung seines Stoffplanes bemühen, die trockene technische Materie immer wieder durch das Einstreuen spielerischer Formen aufzulockern, sowie den Unterricht von Zeit zu Zeit vom Sportplatz in die freie Natur zu verlegen. Die folgenden Wettbewerbsformen sollen einen Weg in dieser Richtung aufzeigen. Ganz besonders eignen sie sich auch zur Ausfüllung der Freizeit in Jugendferienlagern und Wochenendausflügen.

Zwei oder mehr Gruppen treten in Konkurrenz zueinander. Diese kann als Ein- oder Mehrkampf (verschiedene Disziplinen) durchgeführt werden. Es kann dabei die beste Gruppe, wie auch die beste Einzelleistung ermittelt werden.

Torschuss mit Punktbewertung.

(Abbildung 1)

Mit Handball: Jeder Gruppenspieler hat 6 Versuche. Jeder Wurf erfolgt von der Marke, aus Stand oder aus Anlauf, mit einmaligem Pellen. Er muss als Aufsetzer mit Schlagwurf ins Tor geworfen werden. Mitte Tor = 1 Punkte, Ecken = 3 Punkte.

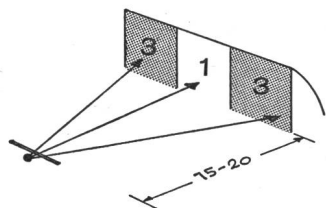


Abbildung 1

Mit Fussball: Der Ball liegt auf der Marke und muss mit dem Fuss ins Tor gespielt werden. Er darf dabei erst hinter der Torlinie den Boden berühren. Setzt er vor der Torlinie auf, ist der Stoss ungültig. Bewertung wie beim Handballwurf. Die Einzelpunktzahlen ergeben das Gruppentotal.

Schlingellauf mit abschliessendem Zuspiel.

(Abbildung 2)

Mit Fussball: Die Spielergruppe steht in Einerkolonne hinter der Torlinie. Der erste startet mit dem Ball von der Torlinie weg, umkreist alle Fähnchen und schiebt den Ball über die Torlinie zum nächsten Spieler. Sobald der Ball des letzten die Linie passiert hat, wird die Zeit gestoppt. Die Gruppe mit der kürzesten Zeit erhält 10 Punkte, die nächstfolgenden 7, 5, 3 Punkte.

Mit Handball: Gleicher Verlauf, nur muss der Ball vom Start weg geprellt werden und der abschliessende Pass erfolgt in die Hände des nächstfolgenden Spielers.

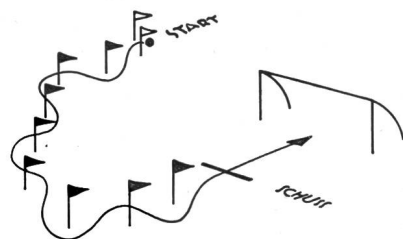


Abbildung 2

Weitwurf und Weitstoss.

(Abbildung 3/1)

Jeder Gruppenspieler hat 3 Versuche.

Mit Handball: Der Ball wird aus dem Stand oder aus Anlauf mit einmaligem Pellen von der Abwurfmarke aus möglichst weit ins Feld geworfen. Nach dem Abwurf darf die Marke übertreten werden. Der beste Wurf wird gemessen. Die Weiten der einzelnen Werfer zusammengezählt, ergeben das Gruppenresultat. Die Gruppe mit den meisten Wurfmetern erhält 10 Punkte, die nächstfolgenden 7, 5, 3 Punkte.

Mit Fussball: Gleicher Verlauf, nur wird der Ball mit dem kräftigeren Bein gestossen.

Mit Wurfkörper oder Wurfball: Gleicher Verlauf, nur darf die Abwurfmarke nach dem Abwurf nicht übertreten werden.

Zielwurf und Zielstoss.

(Abbildung 3/2)

Jeder Gruppenspieler hat 6 Versuche.

Mit Fussball: Der ruhende Ball darf mit dem stärkeren Bein in das abgesteckte Quadrat hineingespielt werden. Wer ins «Schwarze» trifft, bekommt 3 Punkte, ins «Weisse» 1 Punkt. Nur direkt aus der

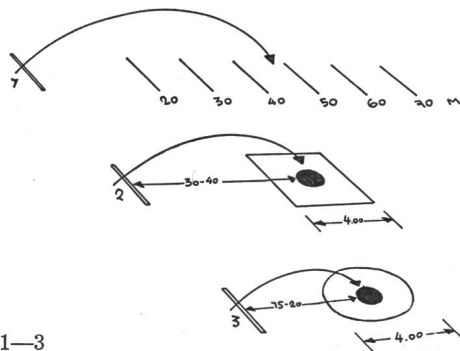


Abbildung 3/1—3

Luft auftreffende Bälle sind gültig. Die Punktzahlen der Gruppenspieler zusammengezählt ergeben die Gruppenpunktzahl.

Mit Handball: Gleicher Verlauf. Der Wurf kann jedoch auch aus Anlauf befohlen werden.

Mit Steinen, Wurfkörpern oder kleinen Wurfbällen. Gleicher Verlauf, jedoch ist das Uebertreten der Abwurfmarke nicht gestattet.

Out-Einwurf als Weit- und Zielwurf.

(Abbildung 3/3)

Distanz je nach Fähigkeiten der Schüler zwischen 15—20 m wählbar. Jeder Gruppenspieler hat 6 Versuche.

Mit Fuss- und Handball: Der Einwurf hat korrekt zu erfolgen, d. h. beidhändiger Wurf von hinten gerade über den Kopf, beide Füße bleiben am Boden. Nur direkt aus der Luft einfallende Bälle sind gültig. Schwarztreffer ergeben 3 Punkte, Weissstreffer 1 Punkt. Die Punktzahlen der Gruppenspieler zusammengezählt ergeben die Gruppenpunktzahl.

«Parcours».

(Abbildung 4)

Dieser kombinierte Ballauf wird als Einzellauf auf Zeit gewertet.

- 1: Die erste Teilstrecke ist im Schnellauf, verbunden mit einem Laufsprung über eine Geländemulde, zurückzulegen. Hinter dem Graben liegt ein Fussball, der nun über die ganze Laufstrecke bis ins Ziel mitgeführt werden muss.
- 2: Der Läufer übernimmt den Fussball, schlängelt sich damit durch den Fähnchenwald und erreicht Punkt 3.

3: Teilstrecke 3 stellt eine kleine, ca. 10 m lange Böschung dar, auf deren Scheitelpunkt ein kleines Tor von 1 m Breite aufgestellt ist. Der Spieler schiebt den Ball von der Basis der Böschung mit einem genauen Pass über die Torlinie und läuft dann sofort hintenher. Er darf den Lauf erst fortsetzen, wenn der Ball die Linie zwischen den beiden Fähnchen passiert hat.

4: Auf der Böschung nimmt der Läufer den Ball unter den Arm, überrollt sich zweimal die Böschung hinunter, führt dann den Ball am Fuss weiter zu einem einzelstehenden Fähnchen, das er umkreist und bei Punkt 5 anlangt.

5: Bei Punkt 5 findet er einen Haufen Steine, mit welchen er ein Ziel (z. B. eine grosse Konservendose) in ca. 20 m Entfernung in direktem Wurf zu treffen hat. Sobald das Ziel getroffen ist, darf er seinen Lauf fortsetzen.

6: Der Spieler läuft nun wieder mit dem Ball am Fuss gegen eine Hecke. Dort schiebt er den Ball sanft unten durch, er selbst überspringt das Hindernis in einem freigewählten Sprung. Auf der andern Seite übernimmt er sofort wieder den Ball, macht kehrt, hebt ihn mit dem Fuss über die Hecke, kriecht selbst unten durch und weiter geht's mit dem Ball am Fuss zu Punkt 7.

7: Hier hält er den Ball an, klettert behend auf den untersten Ast des Baumes zum Stand und kehrt mit Tiefsprung wieder auf die Erde zurück. Er übernimmt wieder den Ball und läuft nach Punkt 8.

8: Von der Abwurfmarke aus hat er — ohne zu übertreten — einen 5—7 kg schweren Stein direkt in einen Kreis von 1 m Durchmesser hineinzustossen. Hierauf setzt er seinen Weg fort in Richtung Punkt 9.

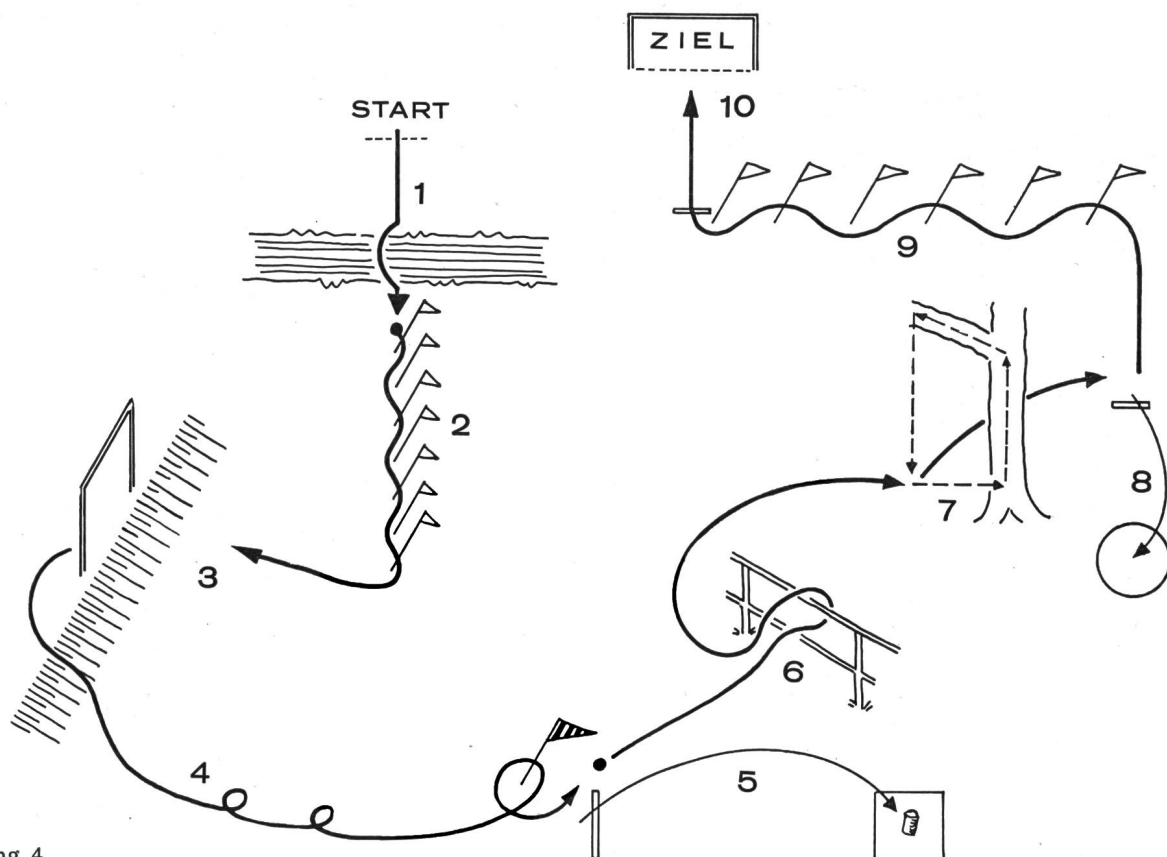


Abbildung 4

9: Wiederum gilt es hier im Dribbling um eine Anzahl Fähnchen herumzukreisen und den Ball am Ende dieser Strecke

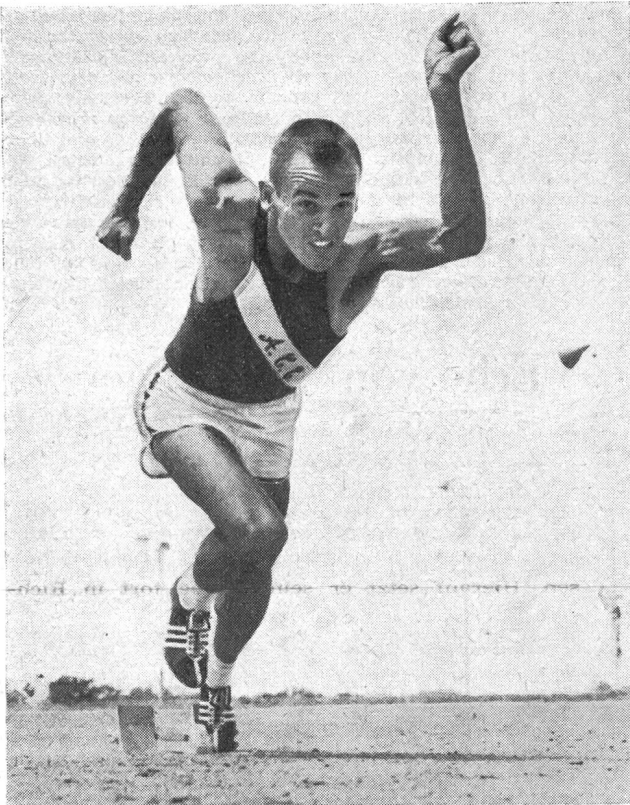
10: mit kräftigem Schuss über die Ziellinie zu schlagen. Sobald der Ball diese überschritten hat, wird die Stoppuhr angehalten.

Die Einzelzeiten werden zur Gruppenzeit zusammengezählt. Die Siegergruppe erhält 10, die nächstfolgenden 7, 5, 3 Punkte.

Den Mehrkampf gewinnt die Spielergruppe, die aus den Wettbewerbsformen 1, 2, 3, 4, 5 und 6 die meisten Punkte errungen hat.

Zum Schluss ein Beispiel einer Wertungstabelle

	Gruppe Aare	Gruppe Limmat	Gruppe Reuss
Wettbewerb			
Torschuss	17 P.	10 P.	15 P.
Schlingelauf	10 P.	7 P.	5 P.
Weitwurf	5 P.	10 P.	7 P.
Zielwurf	18 P.	12 P.	22 P.
Einwurf	12 P.	18 P.	15 P.
Parcours	7 P.	5 P.	10 P.
Total	69 P.	62 P.	74 P.
Rang	2.	3.	1.



Die Meinung eines Olympiasiegers

Bobby Morrow war in Melbourne Sieger sowohl des 100-Meter-Laufes, mit 10,5 Sekunden, wie auch des 200-Meter-Laufs, mit 20,6 Sekunden, neuer olympischer Rekord. Er erklärte einem Reporter:

«Ich habe in meinem ganzen Leben ein einziges Glas Bier getrunken. Damals war ich erst elf Jahre alt. Heute glaube ich fest an den Nutzen der vollständigen Enthaltensamkeit von alkoholischen Getränken, und ich fühle, dass mir dies zum Vorteil gereicht. Es ist meine Absicht, nie Alkohol zu trinken.»

Disziplin in jeder Hinsicht

Felix Stückelberger

Berühmtheiten jeder Art sind dem Publikum bekannt und setzen sich ihm und seiner Kritik immer wieder aus. Noch Jahre später weiss man, wo der Redner X einen Unsinn erzählte, wo der Politiker Y bei einer Schlüsselübergabe seine Hand in der Hosentasche

verbarg, wo der renommierte Athlet Z versagte oder sich nicht so benahm, wie man es von ihm erwartete. Ich habe die Sportsleute bewusst mit einbezogen, denn sie führen einem weiten Kreis von Zuschauern sich selbst und ihre Leistungen vor. Wir loben ihre Stärken und erwähnen ihre Schwächen. Wir berücksichtigen jedoch auch die Haltung und das Auftreten eines Cracks. Nicht zuletzt versuchen wir, auch seinen Charakter zu erfassen, und es berührt uns sehr angenehm, wenn wir überall positive Seiten finden. Denn Athleten sind vielleicht unsere Vorbilder, sicher die Vorbilder der Jugend, all derer, die es ihnen gleichtun wollen, um dereinst ebenfalls Lorbeeren zu erringen. So unterhielten wir uns im Freundeskreis über das Gehaben der Besten unseres Landes, wir horchen hin, um uns ein Bild von einem solchen Menschen zu machen.

Da vernehmen wir beim Hinhorchen manchmal Dinge, die uns betrüben und enttäuschen. Wohl wird oft dumm geplaudert und übertrieben. Aber oftmals sind auch die angeführten Tatsachen nicht zu widerlegen. So fand letzthin ein Trainer — begreiflicherweise — nur böse Worte für einen unserer trefflichsten Wettkämpfer. In Kursen lernt man die Leute kennen, wie sie tatsächlich sind, dann, wenn man über das Training hinaus über Stunden und Tage mit ihnen zusammenlebt. — Ich meine: nicht einmal ein Superathlet darf es sich leisten, sich als Ausnahmeerscheinung vorzukommen und als solche behandelt zu werden. Es ziemt sich nicht für ihn, in einen Kurs zu spät einzurücken, es geht nicht an, dass er nach dem Training den Kettenraucher ausspielt, es ist ein Skandal, wenn er sich nicht an die Anordnungen der Kursleitung hält und die Unterkunft erst in den frühen Morgenstunden aufsucht, um am andern Morgen erneut mit Stunden Verspätung zur Kursarbeit anzutreten.

Die Trainer bringen leider manchmal die Courage nicht auf, solche Querschläger auszubooten, weil sich daraus Reibereien mit üblen Konsequenzen ergeben könnten. Solche Angelegenheiten sind immer heikel. Wir sind überdies aus allerhand weiteren Gründen nachsichtig — aber wir sollten es eigentlich nicht sein. Meines Erachtens kennzeichnen nicht die körperlichen Fähigkeiten den grossen Athleten, sondern ebenso sehr die charakterlichen. Wir scheuen uns aber, diesen Teil des Menschen zu schwer ins Gewicht fallen zu lassen, da wir mit Recht behaupten können, für den Mann nicht vollauf verantwortlich zu sein. Als Zuschauer — über solche Dinge mehr oder weniger im Bilde — denke ich mir jedoch meine Sache dazu; und das Ansehen eines noch so wunderbaren Athleten sinkt bedenklich, wenn er nicht bis in sein Innerstes wirklich Athlet ist, wozu neben der körperlichen auch die geistige Disziplin gehört. Geistige Disziplin adelt den Typ und soll ihm vermehrte Anerkennung einbringen. Fehlt sie ihm, so verdient er es nicht, sich so gewaltig aufzuspielen und als leuchtendes Vorbild für viele zu gelten. (SSK)