

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

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

**Band:** 16 (1959)

**Heft:** [1]

**Rubrik:** Schulungs-Wettbewerbe

#### **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:** 16.01.2026

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

# Schulungs-Wettbewerbe

Zusammengestellt vom ETS-Lehrkörper Magglingen

## Vorbemerkung

Erstmals, und nach reichlichen Diskussionen und Experimenten, vertraten wir die Idee am Magglinger Zentralkurs für kantonale technische Leiter des Vorunterrichtes im Februar 1958. Sie fand bei den erfahrenen und sonst kritischen Kursteilnehmern ungemein Anklang, was uns zu gründlicher Weiterarbeit auf dem eingeschlagenen Weg anspornte. Wir merzten pädagogische und organisatorische Mängel aus und präsentierte die nunmehr polierte Form den vielen in- und ausländischen Fachleuten an der internationalen Tagung für zeitgemäße Leibeserziehung im September 1958. Auch diese Bewährungsprobe wurde bestanden.

Natürlich haben wir die «Idee» nicht erfunden, aus dem Nichts geschaffen. Im turnpädagogischen Bemühen wurden allzeit und überall spielhafte Formen im Zusammenhang mit Gruppenunterricht geschaffen und angewandt. Aus den vielseitigen, bereits bestehenden Anregungen, auf die wir uns dankbar stützen, entwickelten wir lediglich eine besondere, festgefügte Form. Nachstehend geben wir das Grundsätzliche bekannt sowie einige Beispiele aus der Leichtathletik, dem Gerät-/Bodenturnen und dem Spiel. Sie können von initiativen Leitern vermehrt und auch auf weitere Sportarten übertragen werden.

Und sie seien allen Leitern und Lehrern zu gelegentlicher Verwendung empfohlen.

## Absicht

Durch gelegentliche Aufnahme der nachfolgenden oder ähnlichen spiel- und wettbewerbshaften Formen kann der Turn- und Sportunterricht abwechslungsreicher gestaltet werden.

Im besonderen wird durch den Spiel- und Wettbewerbscharakter mit naher, klarer Zielsetzung das Interesse zur sorgfältigen Schulung ganzheitlicher oder partieller Bewegungsabläufe bestimmter Spiel- oder Wettkampfdisziplinen vermehrt geweckt.

Da es sich um Gruppenwettbewerbe handelt, ist Erfolg nur bei guter Zusammenarbeit möglich. Mitbestimmend ist die Leistung, der Einsatz, der gute Wille des Schwachen wie des Starken, die gegenseitige Hilfeleistung, Belehrung, Rücksichtnahme. Gefördert werden die heute mehr denn je notwendigen Werte des Gemeinschaftsgefühles und Mannschaftsgeistes, des guten Teamworks.

Der Gruppenführer, von seinen Kameraden selbst gewählt, trägt wesentlich zum Erfolg der Gruppe bei. Seine Dispositionen müssen überlegt sein und von den Kameraden mit innerer Zustimmung befolgt werden. Das Amt des Kampfrichters, eines ebenfalls aus der Mitte der Gruppe gewählten Kameraden, fordert von diesem Verantwortungsbewusstsein und Unparteilichkeit, von den anderen Anerkennung. Beide Funktionen stehen im Dienst der Erziehung zur Persönlichkeit.

## Spielregeln

Eine Gruppe besteht aus 5 Schülern. Alle fünf üben die vorgeschriebenen Aufgaben. Vier treten zur Messung oder Beurteilung an. Der fünfte walte als Kampfrichter seiner Gruppe. Bei jeder neuen Aufgabe ist jedoch der Kampfrichter zu wechseln. Dieser darf jedesmal von der Gruppe selbst bestimmt werden.

Eine Klasse von 5 Gruppen absolviert 5 leichtathletische Wettbewerbe (Geräteturnen und Ballspiele usw. analog).

Bei jedem Wettbewerb können in der Regel maximal 12 Gütpunkte von einer Gruppe erreicht werden. Die Gruppe mit dem besten Punkttotal aus allen 5 Wettbewerben hat gewonnen.

## Organisation

Bereitstellen des Materials und Einrichten der Plätze.

Erklärung und Demonstration der zur Durchführung gelangenden Gruppenwettbewerbe und ihrer Bewertung.

Zusammenstellung der Gruppen, Ernennung der Gruppenchefs.

Freies Ueben in den Gruppen nach dem Rotations-Prinzip.

Wettbewerb: Messung oder Beurteilung gemäss Spielregeln, Wechsel nach Rotations-Prinzip.

Orientierung über den jeweiligen Stand des Wettkampfes: laufend während der Messung auf Schiebertafel.

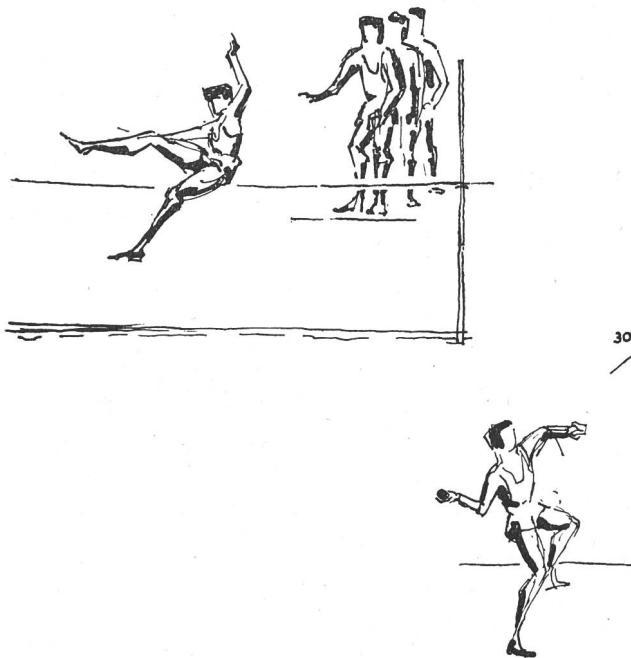
Abschluss: Kleine Rangverkündung und Abräumen der Plätze.

# Aus der Leichtathletik

## Zeithochspringen

### Uebungsbeschreibung:

Die Gruppe steht 4 m von der Latte entfernt in Einerkolonne hinter einem Mal. Die Latte darf auf beliebige Höhe gesetzt, während des Wettbewerbes aber nicht mehr verschoben werden. Der erste Schüler überspringt auf «Los!» die Latte, kehrt unter der Latte zurück und startet mit Handschlag den zweiten Schüler zum Sprung, usw. Wer die Latte wirft, muss diese selber wieder auflegen, bevor er zur Gruppe zurückkehrt. Die Gruppe springt ununterbrochen während einer Minute.



### Wertung:

Man zählt die von der Gruppe während einer Minute insgesamt gesprungene Höhe zusammen.  
Pro 2 Meter = 1 Punkt.

### Platz und Material:

Normale Hochsprunganlage, Sprunglatte, Rechen, Messlatte, Stoppuhr, Malstange.

## Zielwerfen

In einer Entfernung von 20, 30, 40 m Distanz sind 3 Kreise von je 5 m Durchmesser in den Rasen gezeichnet. Jeder Schüler erhält 3 Schlagbälle. Auf jedes Ziel ist einmal (mit oder ohne Anlauf) zu werfen, und zwar in der Reihenfolge 20, 30, 40 m. Der Wurf ist gültig und gilt als Treffer, wenn er am Abwurfbalken nicht übertritten ist und der Ball direkt den vorgeschriebenen Kreis (einschliesslich Rand) trifft.



Pro Treffer = 1 Punkt.

Abwurfbalken, 3 Kreise von je 5 m in 20, 30 und 40 m Entfernung. Bänder zum Zeichnen der Kreise, 12 Schlagbälle.

## Kreisspringen

8 Gymnastikringe werden hintereinander auf den Boden gelegt mit einem Abstand von Kreis zu Kreis von 150—180 cm, je nach Sprungfertigkeit der Schüler. Aus dem Stand ist von einer Ab sprungmarke aus, die 150 cm vor dem ersten Kreis markiert wird, in Laufsprüngen je mit einem Fuss in die Gymnastikringe zu springen. Es geht darum, möglichst viele Ringe zu «erspringen». Sobald ein Ring berührt wird, scheidet der Schüler aus. Es ist pro Schüler nur 1 Versuch gestattet.

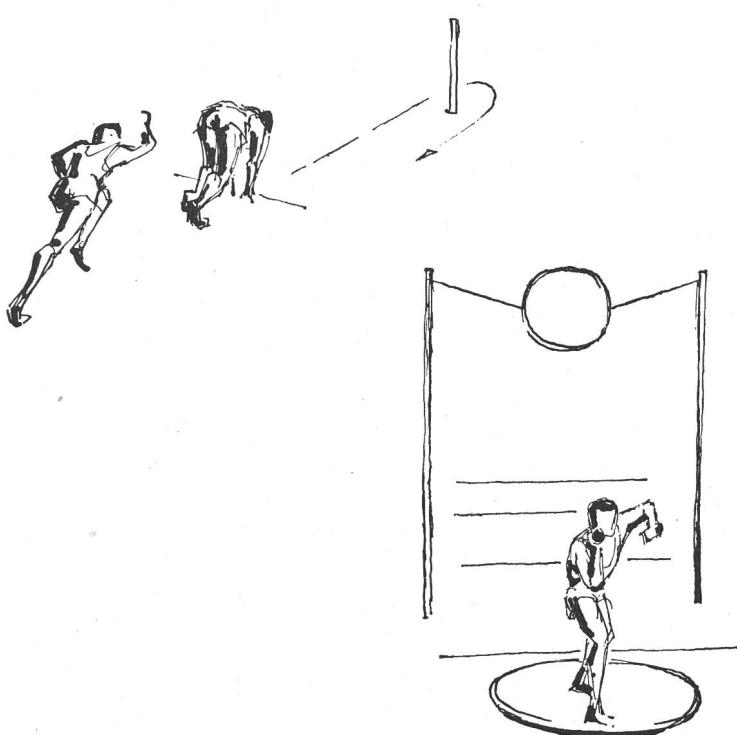
Die Punktewertung beginnt beim 6. Ring:  
6. Ring = 1 Punkte  
7. Ring = 2 Punkte  
8. Ring = 3 Punkte.

Aschenbahn, Wiese oder Trockenplatz. 8 Gymnastikringe, Ab sprungmarke.

## Startlaufen

### Uebungsbeschreibung:

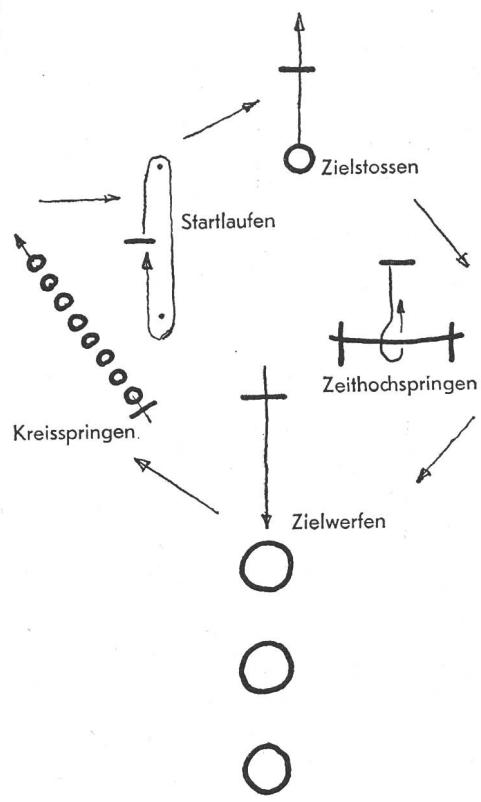
2 Pfosten in ca. 15—20 m Entfernung, Startpflöcke oder Startlöcher auf der Verbindungsline, 3 m vor dem ersten Pfosten. Der erste Schüler startet (Tiefstart), läuft um den 2. Pfosten, dann um den 1. Pfosten herum und «wechselt» mit dem zweiten Schüler, der sich an den Startpflöcken bereitgestellt hat und nach «Wechselschlag» auf den Rücken starten kann. Fortsetzung während einer Minute.



## Zielstossen

Die Kugel (je nach Alter 3, 4 oder 5 kg) ist aus dem Kugelstossring durch einen in entsprechender Höhe und Distanz aufgehängten Gymnastikring zu stossen. Die Distanz wird durch Meterabstände gezeichnet. Jeder Schüler hat drei Stösse, der beste wird gewertet. Uebertreten ergibt ungültigen Stoss.

## Organisationsschema



### Wertung

Pro Lauf = 1 Punkt.

Pro 4 m gestossene Distanz = 1 Punkt (z. B. 10,50 = 2 Punkte). Wird die Kugel durch den aufgehängten Ring gestossen, wird 1 Punkt hinzugezählt.

### Platz und Material

Aschenbahn, Wiese, Trockenplatz. 2 Pfosten, Startpflöcke, 1 Stoppuhr.

Kugelstossanlage, Meterabstände gezeichnet. 3 Kugeln, Messband, Gymnastikring, 2 Sprungständer, 2 Sprungseile zum Aufhängen des Gymnastikringes.

### Wandtafel für die Ergebnisse

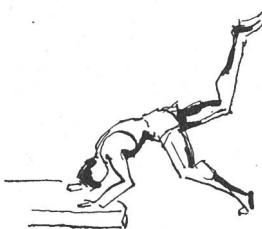
Schulungs-Wettbewerb					
Gruppen	1	2	3	4	5
Zeithochspringen					
Zielwerfen					
Kreisspringen					
Startlauf					
Zielstossen					
Total Punkte					
Rang					

# Aus dem Geräte- und Bodenturnen

## Rolle vorwärts

### Uebungsbeschreibung:

Auf 3 hintereinander gelegten Matten sind fortgesetzt Rollen v.w. auszuführen. Die Beine müssen geschlossen bleiben, die Hände fassen die Unterschenkel. Nach jeder Rolle aufstehen. Schritte rückwärts sind nicht gestattet. Bei der letzten gültigen Rolle müssen die Füsse auf der Matte aufsetzen.



### Wertung:

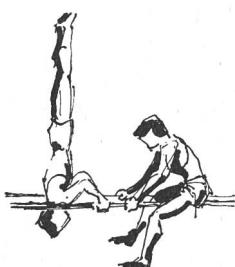
Pro Rolle = 1 Punkt.

### Material:

3 Turnmatten.

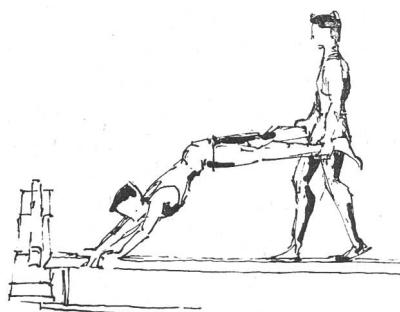
## Barren

- I Aus dem Grätschsitz hinter der Hand, Rolle vorwärts zum Grätschsitz vor der Hand.
- II Aus dem Grätschsitz, Schulterstand.
- III Aus dem Schwung, Schulterstand.



## Schwebekante

Schubkarren-Stossen über 2 im rechten Winkel aufgestellte Schwebekanten ohne abzustehen. Jeder Schüler muss sowohl Stosser wie «Schubkarren» sein.

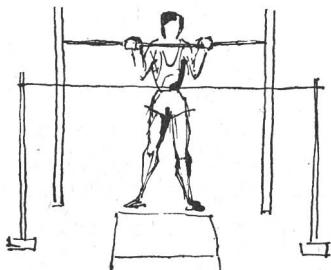


## Reck

### Uebungsbeschreibung:

Reck schulterhoch. In 1 m Abstand vom Reck wird auf 1,20 m Höhe ein Gummiseil gespannt.

- I Unterschwung aus dem Stand
- II Unterschwung aus dem Stütz v.l.
- III Grätschunderschwung aus dem Stütz v.l.  
je über das Gummiseil, ohne dasselbe zu berühren.



### Wertung:

Uebung I: 1 Punkt. Uebung II: 2 Punkte. Uebung III: 3 Punkte.

### Material:

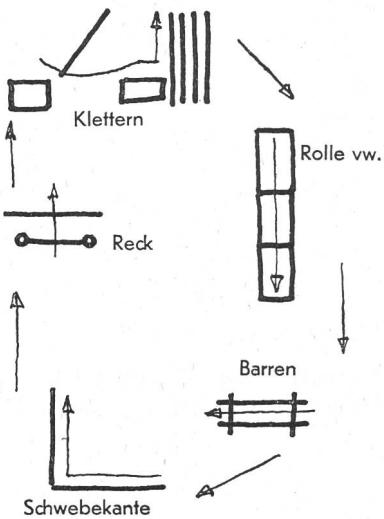
2 Reck, 2 Ständer, 1 Gummiseil, Magnesia, 4 Matten.

## Klettern

Der erste Schüler schwingt sich mit dem Tau von einem Rasenbord (oder sonstigen Hindernis) auf einen Kasten und schwingt das Tau dem nächsten Schüler zurück, indessen er die schräggestellten Stangen bis zum Sitz erklettert. Der nächste folgt usw., dies während 1 Minute.



## Organisationsschema



Pro Schüler im Sitz auf dem Klettergerüst = 3 Punkte.

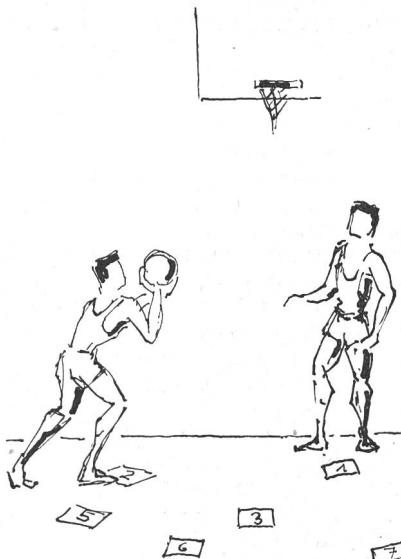
Tau, Kasten, Kletterstangen, 1 Stoppuhr.

# Mit dem Ball

## Korbwurf

### Uebungsbeschreibung:

Vor dem Korb werden in verschiedenen Abständen 12 Standorte auf den Boden markiert, von denen aus der Einwurf in den Korb zu erfolgen hat. Jeder Schüler hat 3 Wurfversuche. Der Gruppenerste beginnt bei der am nächsten liegenden Marke 1. Erzielt er einen Korbwurf, so rückt er auf Marke 2 vor und beendigt bei nochmaligem Gelingen seinen 3. Versuch bei Marke 3; wenn nicht, verbleibt er bei Marke 1 und versucht, seinen 2. oder 3. Wurf in den Korb zu bringen. Die nächsten Schüler setzen mit ihren Versuchen jeweils auf der Marke ein, auf welcher der vorangehende stecken geblieben ist.



### Wertung:

Die Gruppe erhält als Punktzahl die Ziffer des Standortes gutgeschrieben, auf dem der letzte Spieler anlangte.

### Material:

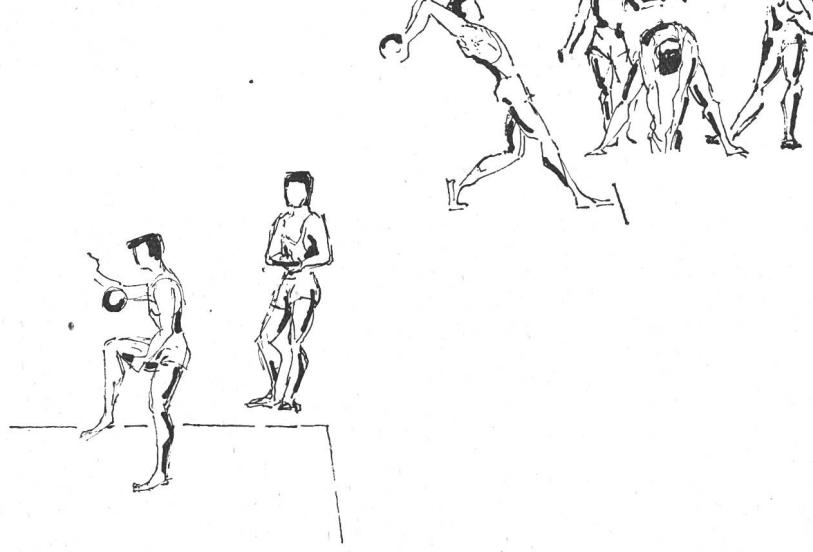
1 Kreide (oder Standortnummern), 1 Basket- oder Korbball, 1 Korbballständer.

## Knie-Ball

In einem abgesteckten Raum von ca.  $6 \times 6$  m (oder Kreis von ca. 3 m Radius) muss jeder Schüler einzeln versuchen, einen Ball möglichst oft je einmal mit dem Knie zu jonglieren und einmal auf den Boden springen zu lassen. Zur Spieleröffnung wird der Ball aus den Händen auf den Boden geprellt und hierauf mit dem Knie übernommen.

## Out-Einwurf

Jeder Schüler hat mit einem Fuss- oder Handball (freie Wahl) Out-Einwürfe (Ausführung nach Spielreglement) auf je eine Matte in 10, 15 und 20 m Distanz auszuführen (total 3 Würfe).



20 und mehr

Kniestösse = 3 Punkte

15—19 Kniestösse = 2 Punkte

10—14 Kniestösse = 1 Punkt.

Pro getroffenes Ziel = 1 Punkt.

1 Gymnastikball, 1 Leine.

1 Fussball, 1 Handball, 3 Matten, 1 Abwurfmarke.