

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [6]

Rubrik: Unser Sportspiegel ; Zur Technik und Methodik des Vorschwungs am Reck

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: 27.01.2026

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

Unser Sportspiegel

Sten.

Rekordmann ja — Star nein!

Martin Lauer, Deutschlands Sportler Nr. 1, der ab und zu kleine Beiträge für seine Heimatzeitung schreibt, spricht von der «Maske der Unnahbarkeit, die oft als Arogranz missdeutet wird», die aber manchmal einfach notwendig sei, um sich vor der plumpen Vertraulichkeit der Taktlosen zu schützen. Und er fährt fort: «Ich bin kein Filmschauspieler, kein Politiker, die letzten Endes von ihrer Popularität leben, ich brauche also keinen Wert auf die Gunst und das Geld mir nicht genehmer Leute zu legen, darin besteht der wesentliche Unterschied zwischen den populären Sportlern und denjenigen, die von ihrer Popularität leben... Das soll natürlich nicht heissen, es sei unsereinem ein Vergnügen, unbeliebt zu sein, doch wenn sich jeder von uns dieses Umstandes bewusst ist, fällt es viel leichter, etwas unbeliebt zu sein — bitte, die Betonung liegt auf dem 'etwas'».

(Walter Bussmann in «Olympische Jugend»).

Europabester — Fussballer — Tanzstar

Der «Fussball-Trainer» schreibt: Kein anderer Sportler in Europa ist derzeit so vielseitig wie der französische Rekordsprinter Abdou Seye, der im letzten Jahr in der Europarangliste mit 10,2 Sekunden über 100 m an erster Stelle steht. Sein sportliches Ziel ist eine Olympiamedaille in Rom! — Seye ist aber auch ein ganz exzellenter Fussballer, der in jeder prominenten europäischen Mannschaft spielen könnte. Der schwarze Sprinter hat die Sprungkraft und Beweglichkeit eines geborenen Ballkünstlers. Seinem Fussballspiel zuzusehen, das er bis jetzt nur aus Hobby betreibt (obwohl es die Grundlage seiner sportlichen Karriere war), ist ein ästhetischer Genuss.

Jetzt hat Frankreichs Rekordsprinter es noch auf einem dritten Gebiet zur Meisterschaft gebracht. Bei einer Galavorstellung «Nacht des Sports» im Pariser Stade Coubertin entpuppte sich Seye als ausgezeichnete Tänzer. Er war Partner der ewig jungen Josephine Baker (54) und zeigte sich mit ihr in einem Charlestone, der zu einer Tanzrevue «so ging es 1925 zu», gehörte. Seye erntete dabei zumindest ebenso viel Beifall, wie nach seinen 10,2 über 100 Meter.

Erfolgreiche Fussballer sind Athleten

Jemand, der die 100 m in 10,8 Sekunden sprintet, im Weitsprung auf 7,20 m kommt und die Querlatte im Hochsprung auf einer Höhe von 1,83 m überquert, würde bei den weltbesten Leichtathletik-Zehnkämpfern eine gute Figur machen. Die genannten Leistungen stammen jedoch, so weiss die «Schweizer Illustrierte» zu berichten, vom Ferencvaros-Verteidiger Matrai, der auch der ungarischen Fussball-Nationalmannschaft angehört. Auf Vergleiche mit schweizerischen Nationalspielern sei verzichtet.

Mit Rotstift unterstreichen

Ein dreifaches Hipp-Hurra den deutschen Ruderern. Sie haben auf der letzten Zusammenkunft der Trainer in Hamburg einen Satz ausgesprochen, den man rot unterstreichen sollte. Und zwar ganz dick!

Die Rudertrainer billigten im Rahmen eines Sieben-Punkte-Programms folgenden Leitsatz: «Selbst im Olympiajahr soll keine Beeinträchtigung der beruflichen Entwicklung durch den Sport erfolgen.»

Mit anderen Worten heisst das: Auch im Jahre 1960, wenn olympische Medaillen locken, ist der Beruf wichtiger als unser Sport.

Dieser Satz sollte, so verlangt «Der Fussball-Trainer», jene Länder erreichen, die schon heute ihre Olympiakandidaten für Rom in abgeschiedenen Trainingslagern drillen. Er sollte jenen Funktionären auf den Tisch flattern, die das Problem «Urlaubssorgen» nicht kennen und ihre Aktiven schon seit Wochen auf olympische Marschrichtung gebracht haben.

Der Satz sollte nicht nur in die Länder des Ostblocks geschickt werden, für die ein sportlicher Erfolg gleichbedeutend mit einem politischen Triumph ist. Er sollte auch in andere Länder gesandt werden, die das Prestige eines olympischen Erfolges höher stellen als die Achtung vor der Zukunft ihres Sportlers.

Wie viele Arbeitsstunden fallen aus, weil der Olympiakandidat trainieren muss, wie viele Semester werden geschwänzt, weil die sportliche Vorbereitung notwendiger ist als das Studium. Die olympische Medaille ist wichtiger als eine beruflich gesicherte Zukunft.

Die deutschen Ruderer wollen auch olympische Medaillen gewinnen. Sie haben die besten Chancen. Aber sie haben beschlossen, sie nicht auf Kosten einer Beeinträchtigung des Berufs zu gewinnen.

Vater und Sohn

Bei einem Orientierungslauf in Eskilstuna (Schweden) konnte sich der in der Altersklasse gestartete Rune Jonsson nicht zurechtfinden. Er wollte daher — entgegen den Regeln — die Hilfe seines in der Jugendklasse gestarteten Sohnes Arvid in Anspruch nehmen. Der Junge — so lesen wir in der «S.-J.», lehnte das Ansinnen seines Vaters jedoch ab. Im Ziel erhielt der junge Sportsmann dafür vom Renngericht ein Lob. Von seinem Vater bekam er — eine Ohrfeige. Jonsson senior muss sich nun vor der Disziplinarkommission verantworten.

Weshalb gehört er zur Spitze?

Der Australier Ken Rosewall, der bereits mit 17 Jahren mit Lewis Hoad das Doppel in Wimbledon gewann, erkämpfte sich gegen den Chilenen Olmedo vor wenigen Wochen in Brüssel die Hallenweltmeisterschaft der Berufsspieler. Ken Rosewall erklärte vor zwei Jahren: «Nie habe ich alkoholische Getränke genossen oder die Gewohnheit des Rauchens durch einen ersten Zug sich einnisten lassen. Ich kann es mir nicht leisten, dass Alkohol meine körperliche und geistige Behendigkeit beeinträchtigt, die für den Tennissport von so grosser Wichtigkeit ist.»

In Zürich ist kein Platz für Rasensportler

An der letzten Delegiertenversammlung des Zürcher kantonalen Sport-Dachverbandes (KZVL) erklärte der frühere SLL-Zentralpräsident Dr. Robert Zumbühl, nunmehr Zürcher Regierungsrat, unter anderem, dass im Schweizerland geradezu unverzeihliche Unterlassungssünden in der Bereitstellung von Rasensportplätzen begangen worden sind und dass diese Sünden wohl nie mehr gutgemacht werden können. Leider müssen wir, so schreibt der «Sport», dem früheren Zentralpräsidenten unseres Verbandes recht geben: an ein Aufholen ist wohl kaum mehr zu denken. Die Städte wachsen und wachsen, immer mehr Boden wird überbaut, immer weniger Möglichkeiten bleiben der schweizerischen Jugend zur sportlichen Betätigung. Die Einsicht über begangene Sünden ist bei unseren Behörden vorhanden. Aber das hindert sie nicht daran, den unverzeihlichen Raubzug an der Volksgesundheit fortzusetzen und weiter-zuwursteln.

Zur Technik und Methodik des Vorschwungs am Reck

Josef Skura

Welche Bedeutung die Vertreter der modernen Technik dem Vor- und Rückschwung im Rahmen des neuzeitlichen Geräteturnens zumessen, lässt bereits die Einteilung der Turnübungen in Vor- und Rückschwung-Elemente erkennen. Eine Aufgabe des Turnlehrers sollte es daher sein, mit den Schülern das technisch richtige Schwingen im Hang und im Stütz zu üben. Erfahrungsgemäss wird dieser «Uebung» zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, obwohl das einwandfreie Schwingen eine wichtige Voraussetzung für das Turnen am Reck, an den Ringen und am Barren ist. Ich will im folgenden Beitrag die Technik des Schwingens erläutern und den methodischen Weg zum technisch richtigen Vorschwung aufzeigen, den ich mit Spitzenturnern, aber auch mit Schülern innerhalb einer Neigungsgruppe eingeschlagen habe. Das eigentliche Schwingen und den Rückschwung schliesse ich aus dieser Betrachtung aus und beschränke mich lediglich auf den Vorschwung.

Man konnte bislang und kann noch heute in den Turnhallen oft den Hinweis hören, dass der im Hang schwingende Schüler beim Passieren der Senkrechten in das «Hohlkreuz» gehen soll. Diese falsche Bewegungsvorstellung verhindert aber nach meiner Auffassung den Einfluss des Turnenden auf die Schwungvermehrung und führt zu groben Schwungsfehlern, die sich nur schwer wieder ausmerzen lassen. Der Turnlehrer sollte deshalb von Anfang an grossen Wert auf das richtige Schwingen legen. Bei der Erlernung des Vorschwungs erscheint es mir zunächst notwendig, dass die Schüler auf die Bedeutung des tech-

nisch einwandfreien Vorschwungs hingewiesen werden. Der Turnlehrer muss ihnen klar machen, dass der richtige Vorschwung nicht Selbstzweck, sondern wesentliche Voraussetzung für das Gelingen aller Uebungen ist, die in ihrer Struktur vom Vorschwung bestimmt werden. Dieser Hinweis weckt das Interesse der Jungen und von vornherein erreicht man eine bewusste Einstellung zu dieser «Uebung». Es ist selbstverständlich, dass methodische Hilfsmittel, wie z. B. Kreideskizzen (auf dem Fussboden), eindeutige Erklärungen der Bewegung oder das Benutzen eines Turnmodells — siehe Bilder 9, 10 — in den Dienst des Lernprozesses gestellt werden sollen. Der Lehrer wird schliesslich das geforderte Verhalten am Gerät selbst demonstrieren, so dass sich die Uebenden eine klare Vorstellung von den wesentlichen Phasen der

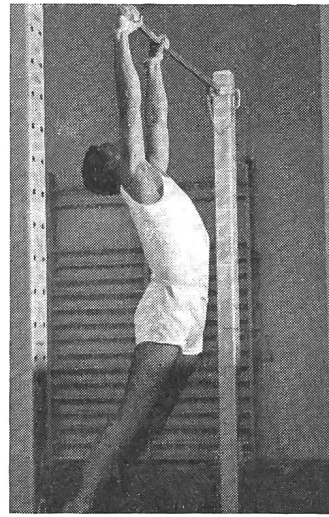


Bild 1

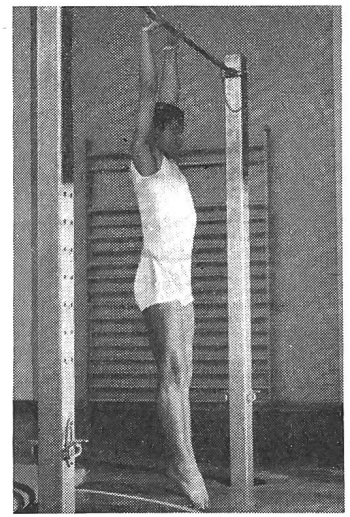


Bild 2

Bewegung machen können. Bevor man mit den Schülern das eigentliche Schwingen übt, müssen sie aber den richtigen Hang beherrschen. Es empfiehlt sich daher, dem falschen Hang, der eine betonte «Hohlkreuzstellung» aufweist, den einwandfreien, ausgereckten Hang, bei dem der Kopf nicht in den Nacken genommen werden darf, gegenüberzustellen (Bild 1, 2). Den fehlerlosen Hang führen die Jungen zumeist ohne grosse Anstrengung aus. Sie müssen nur immer wieder auf die richtige Kopfhaltung und auf die Notwendigkeit des völligen Ausgestrecktseins hingewiesen werden. Die ersten Schwierigkeiten stellen sich dann aber beim Schwingen ein. Nach wie vor kann der Lehrer das Durchbiegen in das «Hohlkreuz» und die damit verbundene Nackenhalte des Kopfes beim Passieren der Vertikalen beobachten. Weitere Schwung-

fehler sind das Vorauseilen und oft auch das Zurückbleiben der Schulter und der Hüfte beim Vorschwung. Nach meinen Erfahrungen kann hier die «bewegungsführende Methode» weiterhelfen.

Der Turner wird dabei aus dem Streckhang in die Endphase des normalen Rückschwungs, die zugleich der Auftakt für den Vorschwung ist, gebracht. Der Kopf muss zwischen den gestreckten Armen liegen. Dann führe ich die Uebenden langsam an die Vertikale heran (Bild 3, 4) und veranlasse ihn, sich vollständig auszurecken. Auch hierbei muss das Gesicht in die Bewegungsrichtung zeigen und darf nicht der Reckstange zugekehrt sein. Vorteilhaft ist es, wenn dieses lange Aushängen kurz vor der Vertikalen ausgeführt wird, da dies bei den grossen Umschwingen — z. B. Riesenfelgen — den besten Hang in der Vertikalen ge-

Bild 3

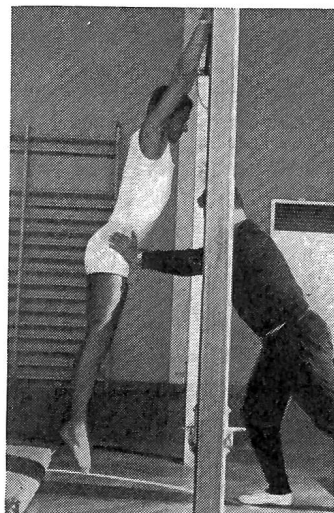


Bild 4

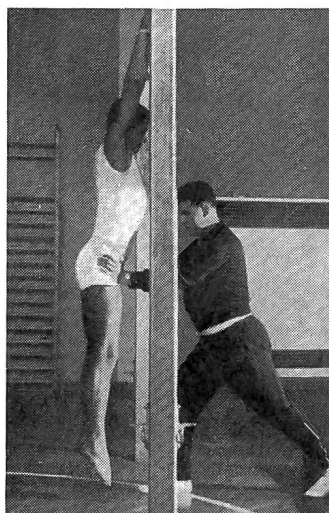
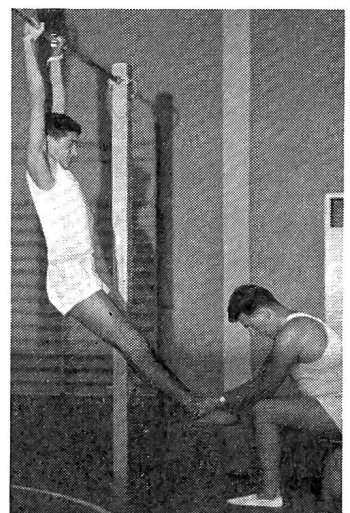


Bild 5



währleistet. Sofort nach dem Passieren der Senkrechten erfasse ich die Fussgelenke des Uebenden (Bild 5) und führe ihn in die Endphase des Vorschwungs. Dabei gehen die Füsse der Bewegung voraus, so dass ein Hüftwinkel entsteht, der in dieser Lernphase grösser als bei der vollständigen Beherrschung des Vorschwungs ist. Korrekturen an der Schulterstellung und an der Hüftstellung können durch einen anderen Schüler so lange vorgenommen werden, bis der vom Lehrer gewünschte Hang erreicht ist. Aus dieser Stellung löse ich den Griff und lasse den Uebenden ohne Hilfe zurückschwingen (Bild 6).

Der Schüler versucht nun selbständig den Vorschwung in der beschriebenen Weise auszuführen. Entsprechend der Schwungphase löse ich durch Zuruf das Winkeln, Strecken und erneute Winkeln in der Hüfte zum richtigen Zeitpunkt aus (Bild 7, 8). In dieser Periode der häufigen Wiederholung nehme ich schliesslich die «Feinkorrektur» vor, bis die neue Bewegungsfertigkeit automatisiert ist.

Beherrschen die Turner diese Form des «Pendelns», so haben sie die erste Etappe auf dem Wege zum einwandfreien Vorschwung am Reck hinter sich gebracht.

Im Mittelpunkt des nun folgenden zweiten Lernabschnittes steht die Schwungsverstärkung. Diese Aufgabe stellt wesentlich höhere Anforderungen an das Koordinationsvermögen der Jungen und setzt bereits Bewegungserfahrung und Raumgefühl voraus. Bei der bisher beschriebenen Form des «Pendelns» im Hang war das Verstärken des Vorschwungs nur bedingt mög-

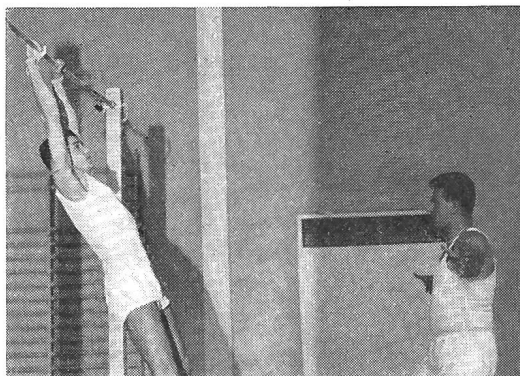


Bild 6

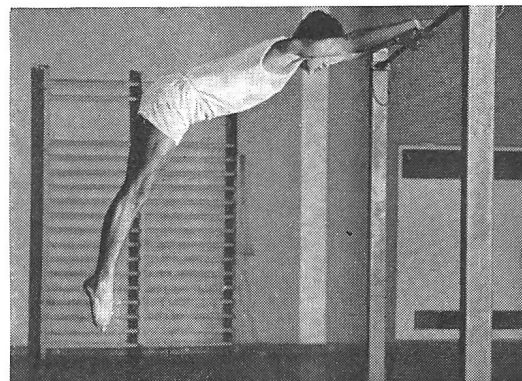


Bild 7



Bild 8

lich, da der darauffolgende kräftige Rückschwung zum «Abreissen» der Hände von der Griffstelle führen kann. Dieses Abreissen am Ende des Rückschwungs bei optimaler Schwungsverstärkung verhindert folgende Übung, die bereits von vielen Turnern meines früheren und auch jetzigen Tätigkeitsbereiches zum Einturnen am Reck benutzt wird: Am Ende des Vorschwungs (mit Ristgriff) erfolgt eine halbe Drehung bei gleichzeitigem Um-

springen der Hände, danach erfolgt ein erneuter Vorschwung (mit Ristgriff). Diese Übung (Bild 9, 10) ermöglicht bei richtiger Ausführung eine beträchtliche Steigerung des Vorschwungs. Die Schüler müssen wieder vor und nach dem Passieren der Vertikalen die Hüfte leicht beugen, wobei das Einbeugen in den Hüftgelenken nach der Senkrechten für die Vermehrung des Schwungs grosse Bedeutung hat. Dieser Hüftwinkel ist bei den

langen Umschwüngen am Reck kleiner als beim Uberschlag rückwärts und bei der beschriebenen Vorschwung-Übung. In der Vertikalen ist der Körper völlig gestreckt (kein Hohlkreuz!), wie es die Schüler bereits gelernt haben.

Diese Übung kann so lange wiederholt werden, bis der Vorschwung in den Stütz — Riesenfelgaufschwung —, in den Handstand — Riesenfelge — oder in den Stand — Uberschlag rückwärts — führt. Der Vorschwung in den Handstand bzw. in den Stand ist dann das Ziel dieser Vorschwungsschulung.

Nach meinen Trainingserfahrungen ist ein Turner, der sich diese neue Technik des Vorschwungs erfolgreich angeeignet hat, leicht an andere Vorschwung-Elemente heranzuführen. Es lohnt sich daher, das Schwingen als eine «Grundbewegungsform» ständig zu üben, bis es sicher beherrscht wird.

Artikel und Druckstöcke wurden uns liebenswürdigerweise von der Monatsschrift «Die Leibeserziehung» zu Verfügung gestellt. (Red.)

Bild 9

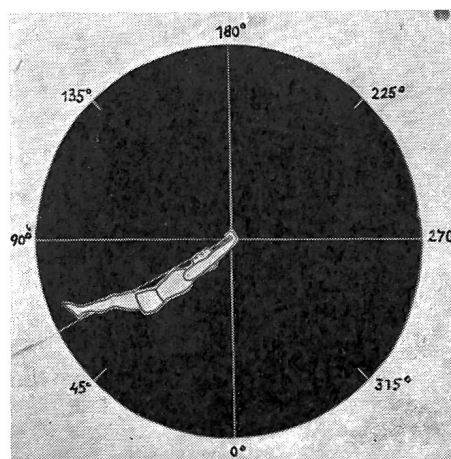


Bild 10

