

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

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

**Band:** 17 (1960)

**Heft:** [12]

**Rubrik:** SOS Beinbruch ; Mit dem Stab...

#### 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>**

# SOS Beinbruch

Memorandum für Leiter von Dr. med. Ursula Weiss-Lang, Magglingen

Skitour einer Klasse VU-Leiter: Kurz nach der Mittagsrast stürzte ein Teilnehmer in steilem Waldgelände so unglücklich, dass er sich dabei ein Bein brach. Seine Kameraden leisteten ihm die erste Hilfe und transportierten ihn per Schlitten ins Tal zur nächsten Bahnhofstation.

Jeder von uns, als Lehrer oder Leiter einer Skiklasse, kann im kommenden Winter in einer ähnlichen Situation sein. Der nachträgliche Bericht lautet sehr kurz und einfach; die Wirklichkeit sieht meist komplizierter und mühevoller aus.

Die folgenden Ratschläge sollen ein Grundgerüst an Kenntnissen geben, um im Notfall richtig zu handeln. Improvisationen und Änderungen sind immer noch zur Genüge nötig.

Für jeden Fall merke Dir: zuerst denken, überlegen, dann handeln!

... kurz nach der Mittagsrast in steilem Waldgelände ...  
Unfälle lassen sich beim Skifahren nicht völlig vermeiden. Versuche aber immer wieder, alles zu ihrer Verhütung beizutragen.

... und brach dabei ein Bein ...

Eine exakte Diagnose ist im Gelände oft unmöglich zu stellen und meist auch unwichtig.

Frage den Verunfallten!

Nimm immer das Schlimmere an!

Diese erste allgemeine Begutachtung entscheidet über die Art der ersten Hilfe und die Notwendigkeit eines Abtransports.

... seine Kameraden ...

Vergiss als Leiter nie, Deinen Leuten ganz bestimmte Aufgaben zuzuweisen. Es gibt deren zwei zu erledigen:

— Erste Hilfe und Betreuung auf dem Transport, evtl. bis ins Spital.

— Schlittenbau und Abtransport.

Denke daran, dass man für Schlittenführer und seine zwei Helfer Ersatzleute bereithalten sollte. Ein langer Transport ist äusserst ermüdend! Auch Wegbahner und Meldefahrer (Organisation weiterer Transportmittel, Wahl des günstigsten Weges, Meldung an Arzt oder Spital) können von grossem Nutzen sein.

Wird ein Teil der Klasse sicher nicht eingesetzt (Wegbahner, Ersatzleute), so sollen diese Leute als geschlossene Gruppe vorsichtig und geordnet abfahren. Nur die allernötigsten Helfer sollen sich in der Nähe des Schlittens aufhalten. Ein Unfall genügt.

Achte darauf, dass das restliche Sanitätsmaterial immer am Schluss der Klasse mitgeführt wird.

... leisteten ihm die erste Hilfe ...

Alles Nötige soll zuerst ruhig vorbereitet werden, denn jeder zusätzliche Handgriff am Patienten bereitet dieselben vermehrte Schmerzen.

— Lagerung: Ski sorgfältig wegnehmen, den Patienten an Ort und Stelle möglichst schmerzfrei auf trockene Unterlage legen, verletztes Bein evtl. provisorisch fixieren (z.B. am gesunden) ohne abnormale Stellungen zu verändern. Vorsicht auf unübersichtlichen und stark befahrenen Pisten! Verkehrsregelung!

— Wärme: Warte nicht, bis der Verunfallte friert. Packe ihn mit allen vorhandenen Kleidern warm ein. Ziehe ihm auf keinen Fall die Schuhe aus; sie

geben warm und dienen einem verletzten Fuss als Schiene.

Sei vorsichtig mit der Abgabe von Esswaren und Getränken; sie werden auf dem Transport leicht wieder erbrochen.

Versuche nie, einen Bewusstlosen mit einem Kaffee zu beleben. Er wird unweigerlich daran ersticken!

— Schmerzmittel: nie bei Bewusstlosen oder Schädelverletzten! Tabletten verschiedenster Marken wirken oft zu wenig und führen leicht zu Uebelkeit und Erbrechen. Günstiger in der Wirkung und leicht zum Handhaben sind Pantopon-Tubunic (nur mit ärztlichem Rezept erhältlich).

Jede Verabreichung von Schmerzmitteln ist dem Patienten schriftlich für den behandelnden Arzt mitzugeben.

— Wunden und offene Brüche sind zuerst sauber zu verbinden (Verbandspatrone). Versuche aber nicht, Knochensplitter oder Kleidungsstückchen aus der Wunde zu entfernen.

— Fixationen: fixieren heisst festmachen, unbeweglich machen. Fixiert werden Gelenke bei schweren Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen (durch Fixation der beiden benachbarten Gelenke).

Eine gute Fixation führt zu wesentlicher Schmerzverminderung und schützt vor weiteren Verletzungen z.B. durch Knochenteile. Sie ermöglicht erst den Abtransport.

Spezielle Fixationsmethoden siehe Gut Paul. «Unfallhilfe und Hygiene im Alpinismus und Wintersport». Zürich, Orell-Füssli, 1943.

... und transportierten ihn per Schlitten ins Tal ...

— Die Entscheidung, ob Schlittentransport oder nicht, ist abhängig von:

- der Art und der Schwere der Verletzung,
- der zu bewältigenden Distanz und ihrer Wegbeschaffenheit,
- der Qualität des Verletzten als Skifahrer.

Vorsicht! Die Unfallgefahr ist bei einem auch nur Leichtverletzten um ein mehrfaches grösser als normal.

— Wähle die schnellste, aber sicherste und schonungsvollste Art des Transportes. Wechsle z.B. von Deiner Schlittenimprovisation auf einen Kanadier, von diesem auf einen Jeep bis zur nächsten Eisenbahn. Der Verunfallte kann auf seinem ersten Transportmittel festgebunden bleiben und mit diesem weiterverfrachtet werden.

Ist ein Pistenrettungsdienst vorhanden, so vereinfacht sich das ganze Vorgehen. Schicke zwei gute Fahrer Deiner Klasse zur entsprechenden Meldestelle (meist Skiliftstation), markiere nötigenfalls den Unfallort und regle den Verkehr auf der Piste. Der Verunfallte ist richtig und warm zu lagern. Alles Uebrige besorgt der Rettungsdienst.

Du hast zum Schluss noch die nicht sehr angenehme Aufgabe, die Angehörigen des Verunfallten zu orientieren. Besteht sicher keine Lebensgefahr für den Verletzten, so versuche zuerst vom behandelnden Arzt einen ersten Bericht zu bekommen. Verbinde auch die Angehörigen mit dem betreffenden Arzt oder Spital. Für den kommenden Winter wünschen wir Dir viel Glück!

Vergiss das Vorbeugen nicht. Verhalte Dich aber im Ernstfall richtig.

# Mit dem Stab...

Francis Mathez, Magglingen  
Zeichnungen von Wolfgang Weiss

## Einlaufen



Obwohl der Stab — früher eine Kampfwaffe — ein altes Turngerät ist, arbeiten viele Leiter heute noch gerne mit ihm. Ihn in der Uebungsstunde anzuwenden, ist nicht altmodisch. Ganz im Gegenteil, mit etwas Fantasie und Vorstellungsvermögen wird der gute Leiter seine Schüler für dieses Gerät zu interessieren vermögen.

Das vollkommenste, erzieherischste, verlockendste Gerät ist wertlos, wenn der Schüler zu lange warten muss, bis die Reihe an ihm ist. Was macht man mit einem prächtigen finnischen Speer und zwanzig Schülern? Man wirft eben Steine!

Verwenden wir das Material, das uns die Natur zur Verfügung stellt: Kieselsteine, Bäume, Holzklöize, Stecken usw. Der Stab ist in dieser Beziehung ein bemerkenswertes Arbeitsgerät, bietet er doch sehr viele Verwendungsmöglichkeiten. Hier einige seiner Vorteile:

- a) er wirkt anregend, indem er das Interesse an Uebungen weckt, die sonst durch zu vieles Wiederholen langweilig wirken könnten;
- b) er ersetzt verschiedene Geräte (Reck, Sprossenwand usw.);
- c) er erleichtert gewisse Uebungen;
- d) er eignet sich ausgezeichnet als Haltungsgerät;
- e) er konzentriert die Kräfte und lokalisiert deren Wirkung;
- f) er erlaubt die Durchführung gewisser Uebungen, die sonst unmöglich wären.

Folgende Masse eignen sich am besten für einen Turnstab:

Länge: 1.30 — 1.40 m. Ein kürzerer Stab limitiert die Anwendungsmöglichkeiten.

Durchmesser: 3 cm.

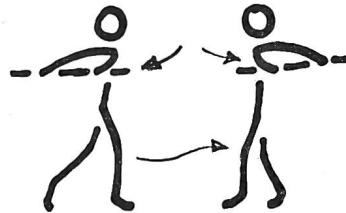
Mit Vorteil wird ein Stab aus glattem Eschenholz mit abgerundeten Enden verwendet. Für Uebungen mit grosser Belastung werden zwei Stäbe zusammengelegt.

Und nun kann's losgehen:



Zehengang, Arme in Hochhalte, asymmetrische Bewegung.

3 Schritte angehen, den Stab übersteigen ohne ihn zu berühren, 3 Schritte gehen und wieder zurück.



Stab auf Schulterhöhe waagrecht vor dem Körper; Kreuzschritt r. u. l. sw. (einmal vorn, einmal hinten durch kreuzen.) Der Stab dient als Balancierstange und unterstützt die Hüftdrehung.



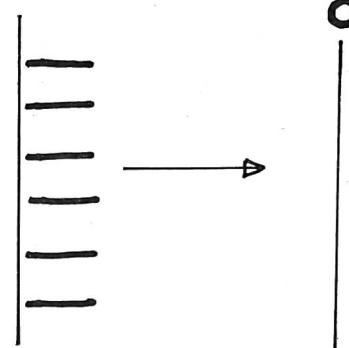
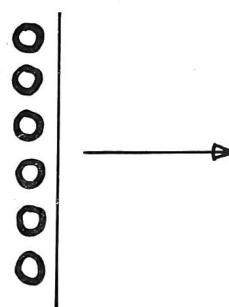
Ausfallschritt, der Stab wird an den Enden gefasst, Arme in Schräghochhalte: wippen l. und r. sw. (mit dem Stabende den Boden berühren!). Daselbe in der Vorwärtsbewegung.



Stab auf Brusthöhe vor dem Körper: Hopser hüpfen und versuchen, mit den Knien den Stab zu berühren.



Hocke vw. und rw.



Stäbe 20 m von den Schülern entfernt auf eine Linie legen. Auf Pfiff Rolle vw. und Lauf bis zum Stab, diesen auf zwei Fingern balancieren und so schnell wie möglich hinter eine 10 m von den Stäben entfernte Linie gelangen. (Auch in Wettkampfform.)



2 Schritte Anlauf, Schlusshupf, Arme in Schräghochhalte (Stab an den Enden fassen): Rumpfbeugen rw. mit zweimaligem Nachwippen, bis zur vollkommenen Streckung (Zehenstand).



Stab an den Enden fassen, Arme schräghoch: bei jedem Schritt asymmetrisches Rumpfdrehschwingen mit Nachwippen.



Stab hinter dem Körper an den Enden fassen, Handrücken nach hinten: nach 2 Schritten oder Laufschritten Schlusshupf und Rumpfbeugen vw. mit gleichzeitigem Armschwingen rwh.

## Partnerübungen

(ersetzt die Freiübungen)



Nr. 1 in Rückenlage, Stab bei gestreckten Armen senkrecht hoch. Nr. 2 benutzt den Stab als Stütze.

- a) Nr. 2 beugt und streckt die Arme.
- b) Nr. 1 und 2 beugen und strecken gleichzeitig die Arme.



Rückenlage, Kopf an Kopf, Stab bei gestreckten Armen senkrecht über dem Kopf. Sich aufsetzen, indem man den Körper nach vorn stösst.

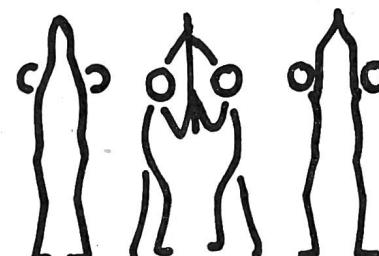


Einander zugewendet, Sitz, Füsse gegeneinander, Stab mit beiden Händen fassen:

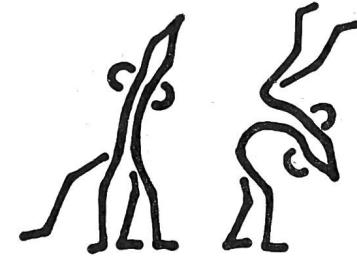
- a) Vor- und Zurückschaukeln
- b) «Ziehkampf»: den Partner durch kräftiges Ziehen vom Stab losbringen (Knie gestreckt!).



Rücken an Rücken, ein Stab in jeder Hand, Rumpfbeugen sw. mit Nachwippen.



Einander zugewendet, Stab in Hochhalte: halbe Drehung ohne den Stab loszulassen, bis man sich Rücken an Rücken befindet; und zurück.



Rücken an Rücken, Stab in Hochhalte: Nr. 1 «buckelt» Nr. 2 bis zum Ueberrollen rw. (Beine spät ankippen).



Kosakentanz. Kauerstellung, einander zugewendet, r. Bein sw. gestreckt, Stab auf Schulterhöhe: hüpfend das Standbein wechseln.



Einander zugewendet, Sitz, Beine geärgtscht, Stab mit beiden Händen festhalten: Nr. 1 zieht rw. und zwingt darum Nr. 2 zu einer Rumpfbeuge vw.



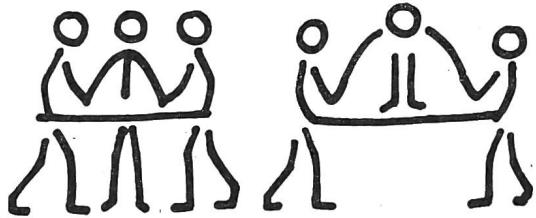
Ballstafette. Stossen und Führen eines Balles mit Hilfe von zwei Stäben. Dasselbe aber im Slalom.



Ballstafette. Stossen und Führen eines Balles mit Hilfe von zwei Stäben. Dasselbe aber im Slalom.

## Stafetten

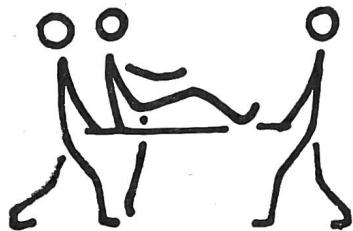
# Springen, stossen, ziehen, tragen, drehen...



Nr. 1 und 2 halten den Stab in Hüfthöhe. Sie helfen Nr. 3 beim Sprung über den Stab, indem sie ihn am Handgelenk fassen.



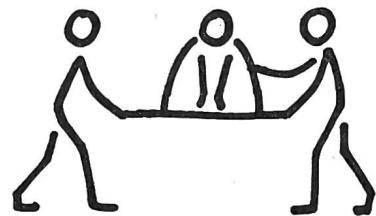
Nr. 1 und 2 halten den Stab. Nr. 3 springt nach einem kurzen Anlauf darüber und stützt sich dabei auf die Schultern seiner zwei Kameraden.



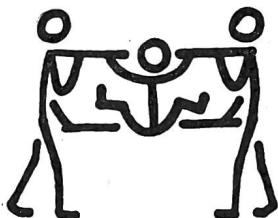
Scherensprung mit einarmiger Stütze (Hilfe geben).



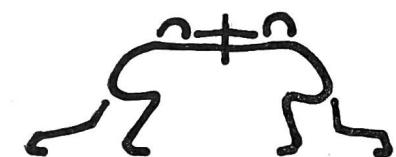
Flanke. Stütz mit beiden Händen (Hilfe geben).



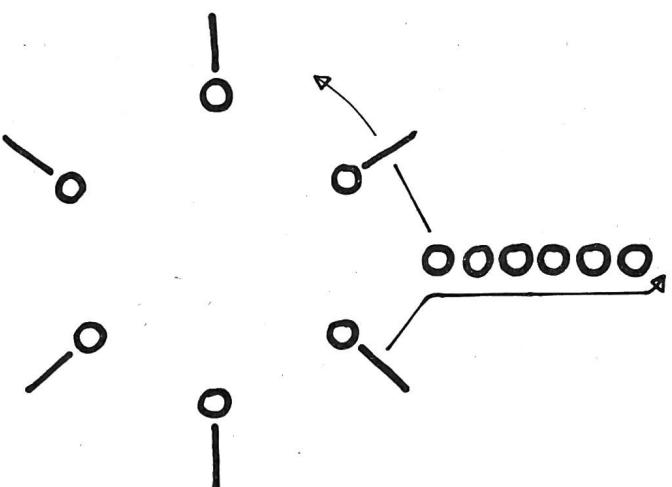
Hocke. (Hilfe geben).



Unterschwung. Einander zugewendet, den einen Stab auf die Schultern gestützt, den andern in Tiefhalte; Nr. 3 nimmt Anlauf zum Unterschwung.



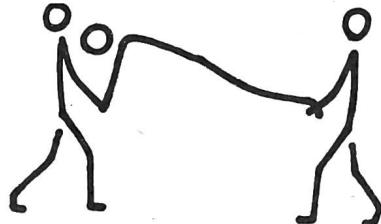
Stosskampf. Einander zugewendet: Jeder versucht den andern hinter eine gut markierte Linie zu stossen (ca. 5 bis 10 m). Kann auch in Wettkampfform, sowie zwei gegen zwei gespielt werden.  
Gleiche Uebung aber mit Ziehen.



1. Die Hälfte der Klasse steht in einem Aussenfrontkreis und hält die Stäbe nach aussen, ca. 50 cm vom Boden. Die andere Hälfte springt im Laufsprung darüber hinweg (Absprung auf einem Bein, Aufsprung auf dem andern).
2. Dasselbe, aber Ab- und Aufsprung auf demselben Bein.
3. Gleiche Uebung, aber im Hürdenschritt. Höhe der Stäbe vom Boden: ca. 0,70 m.
4. Gleiche Aufstellung, nun aber in Wettkampfform. Ein Schüler nach dem andern macht die Runde, überspringt den ersten Stab, den zweiten unterläuft er, usw. Er gibt dem Folgenden das Startzeichen durch Schlag auf den Rücken. Die Zeit wird gemessen und Gewinner ist die Mannschaft, die weniger Zeit braucht.



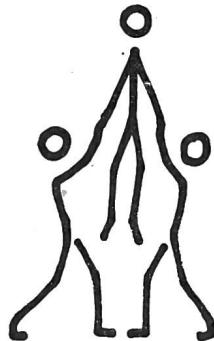
Nr. 1 und 2 in Bauchlage, halten einen Stab. Zwei Gruppen von 4 Schülern ergreifen die Beine ihrer Kameraden und ziehen auf Kommando des Leiters. (Der Leiter hält den Stab und passt auf, dass Nr. 1 und 2 nicht zu heftig auf den Boden fallen. In der Halle auf Matten arbeiten.)



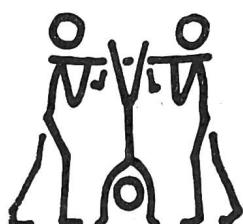
Nr. 1 stützt sich mit den Händen auf den von Nr. 2 gehaltenen, mit den Füßen auf den von Nr. 3 gehaltenen Stab.

a) Heben bis Schulterhöhe b) Heben bis Hochhalte

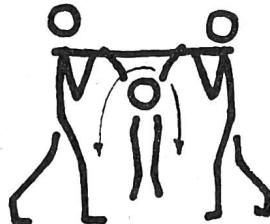
(Die Träger dürfen nicht zurückweichen. Diese Uebung kann auch mit 4 Trägern ausgeführt werden.)



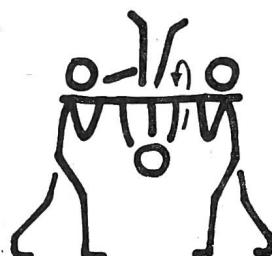
Einander zugewendet, die Stäbe auf Brusthöhe: Nr. 3 im Stütz auf den beiden Stäben: Nr. 1 und 2 stemmen zur Hochhalte. Diese Uebung kann auch mit 4 Trägern gemacht werden.



**Sturzhang (Glocke).** Gleiche Griffen. Nr. 3 hängt beide Beine am Stab ein, löst die Hände zum freien Hang oder Stütz auf dem Boden. Zurück in die Ausgangsstellung.



**Rollen.** Gleiche Griffen. Nr. 3 macht die Rolle rw. unter dem Stab hindurch und wieder zurück.



**Felgaufzug.** Nr. 1 und 2 mit einem oder zwei Stäben auf den Schultern. Nr. 3 macht den Felgaufzug mit einem Schritt Anlauf (Hilfe stehen!).

## Spiel

### Hockeyball

Übersetzung: H. Marbach

2 Mannschaften versuchen den Ball (Fussball) mit Hilfe eines Stabes ins Tor des gegnerischen Feldes zu schlagen. Das Spiel soll dem Terrain oder der zur Verfügung stehenden Halle angepasst werden. Im Prinzip genügt ein Handballfeld für 7. Der Torhüter ist der einzige Spieler, der den Ball mit dem Fuss stoppen oder schlagen darf. Die Verwendung der Hand ist für alle Spieler verboten. Der Stab darf nicht über Hüfthöhe gehoben werden (beim Schlagen des Balles).

## Bibliographie:

- Mortfeld, Alwin. Gruppenarbeit mit dem Turnstab im Schulsport
- Ohnesorge, Hermann. Stäbe sind nicht unmodern.
- Ancel, J.; Duranton A. Un bâton et de l'imagination
- Jesperson, J.-P. La méthode danoise du bâton
- Altrock, Hermann; Karger, Heinz. Grundausbildung für Jungen und Mädchen