

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Zur Methodik der Sprunggeräte : der Sprungkasten

#### 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:** 29.01.2026

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

# Zur Methodik der Sprunggeräte

## Der Sprungkasten (Schluss)

Karl Pock

(aus «Leibesübungen-Leibeserziehung»)

### II. Kasten lang

Rollen:

39. In Bauchlage vorziehen, anschliessend Rutschrolle vorwärts.

40. Rolle zum Grätschsitz auf dem Kasten, Hinuntergreifen zur Matte und Rolle vorwärts.

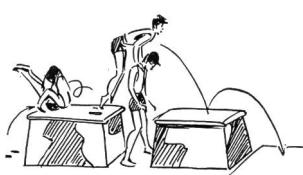
41. Aus dem Reitsitz Rolle vorwärts zum Sitz auf dem Kastenende.

42. Aufknien oder Aufhocken und Abrollen vorwärts.

43. Rolle vorwärts über den Kasten (s.Z.).



44. Rolle vorwärts zum Stand auf dem Kasten, Abgrätschen über die Schultern eines Helfers (s.Z.).



45. Angehechtete Rolle vorwärts (Abprung markieren!) (s.Z.).



46. Rolle rückwärts aus dem Sitz zum Stand auf dem Kasten.

47. Rolle rückwärts über den Handstand zum Stand auf dem Kasten.

48. Hockwende auf dem Kasten und Rolle rückwärts (s.Z.).



Überschläge und Sprünge:

49. Aus dem Stand auf den Kasten springen. Rad (Radwende) über den Kasten. Mit Hockwende auf den Kasten. – Rad (s.Z.).



50. Bärensprung (Schulterüberschlag) (s. 2 Z.). – Bruststand am Kastenende.



51. Aus der Rückenlage auf dem Kasten: auf die Matte greifen und Überschlag rückwärts (s.Z.).



52. Aufhocken und Überschlag vorwärts am Kastenende (s.Z.).



53. Übergrätschen über einen Helfer zum Stand auf dem Kasten (s.Z.).



54. Standschlussprung auf den Kasten: Abgrätschen über den Helfer am Kastenende.

55. Aufhocken und Fußschlussprung über den Kasten.

56. Aufhocken und Überspringen eines auf dem Kastenende sitzenden Schülers.

57. Aufhocken – abhocken (abgrätschen u.ä.).

58. Riesengrätsche.

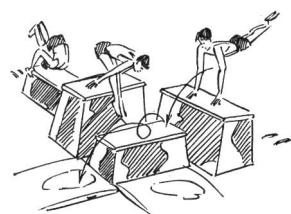
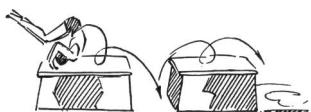
59. Riesenhocke.

60. Riesenschere (s.Z.).

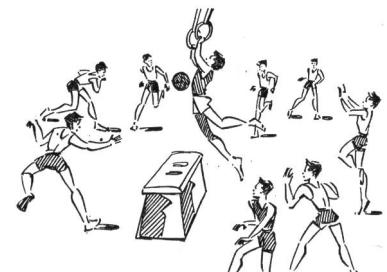
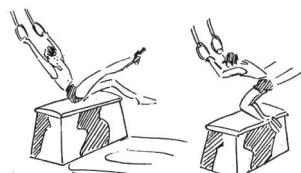
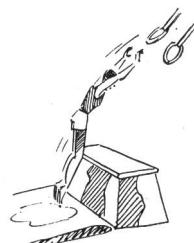


### C. Gerätekombinationen

Verschiedene Geräteverbindungen: Zusammenstellen mehrerer Kästen in verschiedener Höhe und in entsprechenden Entfernungen. Einige Anregungen dazu ersieht man aus den Zeichnungen.



Die Kombinationen Kasten : Kletterseil (Taue) oder Kasten : Sprossenwand oder Kasten : Ringe oder Kasten: Sprunganlage oder Kasten: Langbänke ergeben die schönsten Übungsverbindungen und sind zur Auflockerung des Unterrichtes sehr willkommen. Weitere Geräteverbindungen wären: Kasten und Reck und Kasten mit Barren.



Zu den weiteren Skizzen:

a) Freisprung über den Kasten zum Hang am Klettertau.



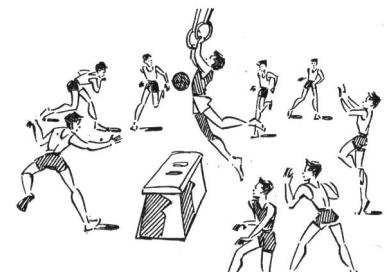
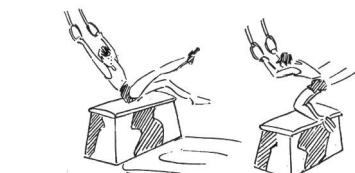
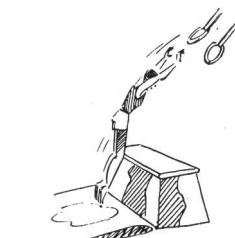
b) Freisprung über den Kasten zum Hang an der Sprossenwand.



c) Ringe: am Ende des Vorschwingens bzw. am Ende des Rückschwingens abspringen, aufknien, aufsitzen, überspringen, zum Stand kommen u.ä. Aufgaben.



d) Spiel: Abschiessen; der Mittelspieler darf vom Kasten aus wegpendeln und die Bälle mit der Fusssohle abwehren; die Kreisspieler versuchen, ihn zu treffen.



Das Wissen vom Leben, das wir Erwachsenen den Jugendlichen mitzuteilen haben, lautet also nicht: «Die Wirklichkeit wird schon unter euren Idealen aufräumen», sondern: «Wachset in eure Ideale hinein, dass das Leben sie euch nicht nehmen kann.»

Albert Schweizer