

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

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

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

### **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**

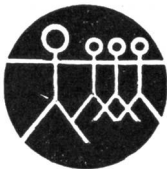
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 08.04.2026

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



# Unsere Monatslektion

## Je 5 Übungen zur Verbesserung der Weitsprung- und Kugelstossleistung

Text und Zeichnungen: Eugen Dornbierer  
 Fotos: Hugo Lörtscher  
 Ort: Leichtathletikplatz  
 Dauer: 2 Stunden  
 Klasse: 12 Teilnehmer

Material:  
 4 Malstäbe, 2 Stoppuhren, 2 Messbänder, 1 Gummiseil,  
 1 Fanjon, 1 Rechen, 1 Besen, 6 Kugeln (5 kg oder 4 kg  
 für Mädchen)

### Symbolerklärung:

♡ Kreislaufanregung

△ Beweglichkeit

Ws Wirbelsäule

▶▶ Schnelligkeit

⊕ Geschicklichkeit

♥ Ausdauer

1 Schnellkraft

⚡ Stehvermögen, Beine

### 1. Einleitung

je 15 Minuten

Für den 1. Teil: **Weitsprung**

- Laufen vw mit asymmetrischem Armkreisen, abwechslungsweise vw + rw.
- Rumpfschwingen vw-tief mit gleichzeitigem Gehen vw (kleine Schritte, Beine gestreckt, Hände berühren den Boden).



- Hopsershüpfen, abwechslungsweise in die Höhe und in die Weite.



- Hürdensitz, wippen vw des Oberkörpers im 3er-Rhythmus.



- Abwechslungsweise vor-, rückwärts und im Kreis laufen.
- Bauchlage, je 3 Zeiten Arme und 3 Zeiten Beine anheben.



Ws  
vw

Beine

Ws  
vw



Ws  
rw

Für den 2. Teil: **Kugelstossen**

- Kugel mit der linken Hand hochstossen – mit der rechten fangen; dann mit der rechten hochstossen usw.
- Mit der Kugel schwingvolle 8er-Schlaufen um die weit gegrätschten Beine.
- Angleitübung mit Hilfe des Partners:  
A und B stehen sich gegenüber. B fasst beide Hände von A. A springt (gleitet) fortlaufend rückwärts. (Fuss des Sprungbeines wird immer wieder eingedreht!)



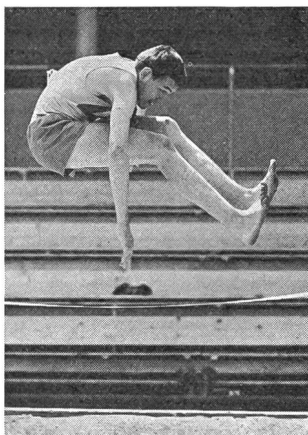
- Grundstellung, Kugel in beiden Händen vor der Brust. Schrittfolge: links – rechts – Schlusssprung bis in die Hocke – explosive Streckung und die Kugel nach vorne-oben wegstossen.



doppel rechts links

## 2. Hauptteil

1. Teil: **Weitsprung** 40 Minuten

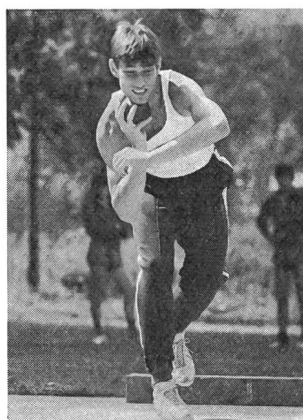


- ① **Anlauf:**  
(Auf der Laufbahn) 30-m-Läufe mit fliegendem Start.  
Zeitkontrolle, 3 Wiederholungen.
- ② (Auf der Laufbahn) bestimmen der Zwischenmarke für die letzten 6 Schritte.  
Beispiel: 18 Anlaufschritte.  
A läuft, während dem B bei den ersten Durchgängen den 18. Schritt (Absprung) und bei den nächsten Durchgängen den 12. Schritt markiert.



- ③ **Absprung:**  
Der auf der Laufbahn ausgemessene Anlauf (18 Schritte) wird auf die Weitsprunganlage übertragen.  
Abspringen und steigen: Der Springende versucht mit der Hüfte das vom Leiter hingehaltene Fanjon zu berühren. (Höhe und Abstand des Fanjons, vom Balken aus gemessen, sind jedem Weitspringer anzupassen!)
- ④ **Landung:**  
Absprung wie 3  
Vor der Landung ist das ca. 40 cm über dem Boden gespannte Gummiseil zu überspringen. (Die Entfernung des Gummiseiles ist der Sprungleistung jedes einzelnen anzupassen!)
- ⑤ **Leistungssprung:**  
Jeder Weitspringer hat 3 Versuche (ohne methodische Hilfe) um seine Leistungsfähigkeit kontrollieren zu können.

2. Teil: **Kugelstossen** 40 Minuten



- ① **Standstoss seitwärts** über ein ca. 2 m hoch gespanntes Seil.  
Zu achten: Hüfteinsatz, Stoss aus dem Bein.
- ② **Standstoss aus der Rückenstellung** (Rücken zeigt in Stossrichtung) über das gespannte Seil.  
Zu achten: Keine Überdrehung (Block bilden mit der linken Schulter, für rechts Stossende).
- ③ **Angleitübung:** An eine relativ kurze (ca. 50 cm) Angleitbewegung schliesst sich die soeben geübte Standstossbewegung an.  
Zu achten: Auf den eingedrehten Fuss des Stossbeines.
- ④ **Umsprung:** Nach explosivem Streckstoss aus den Beinen (die Kugel hat die Hand soeben verlassen) Umsprung oder «Schrittwechsel» auf das «hintere» Bein.  
Zu achten: Der Umsprung erfolgt erst nach der Körperstreckung.
- ⑤ **Stossen aus dem Ring:** Um den Besten zu ermitteln werden jedem Teilnehmer 3 Versuche gewährt.

## 3. Abschluss

10 Minuten – Dauerlauf ♥

Die Gruppe nimmt sich vor, während 10 Minuten ohne Unterbruch zu laufen  
Belastung: ca. 130 Puls/Minuten  
Gelände: Cross oder auf dem Leichtathletikgelände

Auslaufen  
Lockerungsübungen  
Körperpflege  
Mitteilungen