

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

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

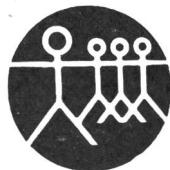
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 29.01.2026

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



Unsere Monatslektion

Weitsprung

Text und Zeichnungen: Chr. Kolb
 Thema: — Absprungrhythmus
 — Flug (Laufbewegung)
 — Landung

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten
 Ort: Halle oder im Freien
 Material: Sprungseile, Hürden, Schwedenkasten, Matten

Symbolerklärung

♡ Kreislaufanregung

△ Beweglichkeit

⚡ Schnellkraft Beine

⊕ Geschicklichkeit

Einleitung

20 Minuten

Hopser hüpfen

- mit geringer Sprunghöhe und schwachem Armeinsatz
- grössere Sprunghöhe, beim Armeinsatz Schultern heben
- mit Armkreisen vorwärts und rückwärts

Hopserhupf, 4 Laufschritte (fortgesetzt)

- Auf gute Koordination von Bein- und Armarbeit achten. Beim Hopserhupf Schultern heben
- Auf Lage des Oberkörpers achten: Zu Beginn der Laufschritte vorneigen, zur Vorbereitung des Hopserhupfs aufrichten.
- Auf Steigerung der Geschwindigkeit für den Absprung zum Hopserhupf achten

Im Stand

- Beinschwingen l. vorwärts/rückwärts mit gegengleichem Armpendeln
- Beinschwingen rechts
- Betonung des Beinrückenschwunges

Klappmesser

- 1) aus Rücklage
- 2) aus Seitlage links
- 3) aus Seitlage rechts, fortgesetzt

Seilspringen an Ort

- Doppel hüpfen
- Hüpfen links, rechts
- Unterschenkel des Spielbeins bei jedem Zwischenhupf nach vorne schleudern

Seilspringen im Laufen

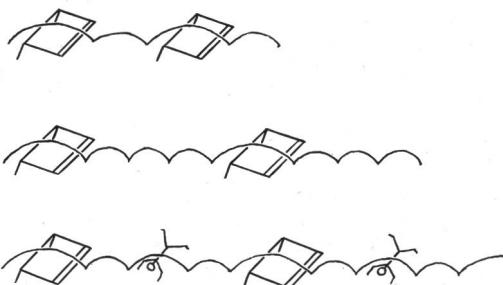
- Möglichst hohe Kadenz
- Bei jedem Durchschwung im Schritt = gleichmässiger Rhythmus
- Im Rhythmus des Galopphüpfn

Leistungsphase

60 Minuten

Absprungrhythmus:

4 bis 6 umgelegte Hürden in folgendem Rhythmus überspringen:



Zwischen den Hürden liegt ein kleines Hindernis (z. B. ein Schüler auf dem Bauch) das flach über-sprungen werden soll.

Flug (Laufsprung)

- 5 bis 7 Anlaufschritte, dann Absprungrhythmus wie zuletzt geübt, mit Absprung auf niederen Kasten.

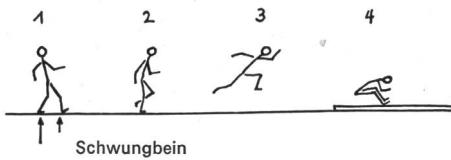


Der hohe Kasten soll so hoch übersprungen werden, dass er mit dem Schwungbein, das gestreckt unter dem Körper durchschwingt, leicht touchiert wird (nicht damit abstossen). Die Landung erfolgt auf dem Sprungbein — Weiterlaufen!

- Gleiche Uebung wie 1), aber auf dem hohen Kasten liegt ein Lappen, Karton oder Schaumgummistück, das mit dem Fuss des Schwungbeins heruntergescharrt werden muss (vgl. Scharrbewegung beim Pferd)
- Der hohe Kasten wird weggenommen, der Bewegungsablauf muss der gleiche bleiben.

Landung

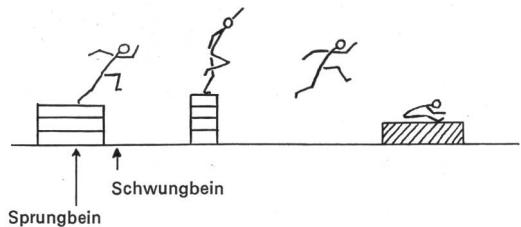
- Sprung ohne Anlauf aus Vorschrittstellung, wobei mit dem **Schwungbein** abgesprungen wird. (Es soll sich um die zweite Hälfte einer Flugphase beim Laufsprung handeln!)



Sprungbein

Bei dieser Uebung darauf achten, dass die Bewegung von Bild 3 zu Bild 4 **spät**, dafür **sehr schnell** erfolgt. Landung auf beiden Füssen.

- Ganzer Bewegungsablauf von langgestelltem hohen Kasten, ohne Anlauf. Absprung aus normaler Vorschrittstellung, d. h. Sprungbein vorn, mit Schwungbein höheren Kasten touchieren, Sprungbein kommt dabei nach vorn, zur **Landung im Sitz** auf der dicken Schaumgummimatte, ist das Schwungbein blitzschnell nach vorn zu bringen.



Sprungbein

- Als Hilfsmittel wird nur noch ein Kastendekkel verwendet. (Besseres Stemmen — höherer Flug.) Anlauf entsprechend der gegebenen Verhältnisse verlängern, ebenfalls Distanz Kasten — Schaumgummi.
- Wer den Bewegungsablauf beherrscht, springt direkt vom Boden ab und landet im Sitz auf der Matte (Absprung näher bei der Matte!).
- Wer kann am spätesten die Landeposition einnehmen?

Organisatorischer Hinweis

Da für solche Uebungen nur den wenigsten J+S-Gruppen mehrere Kasten und Schaumgummimatten zur Verfügung stehen und somit zwei oder mehr parallele Anlagen nicht aufgestellt werden können, sollte die «tote Zeit» zwischen zwei Sprüngen mit bestimmten Aufgaben ausgefüllt werden, z. B.:

- Beweglichkeitsübungen, speziell für das Hüftgelenk
- Hochstartübungen
- Repetition von rhythmischen Sprungfolgen.

Ausklang

10 Minuten

- Material versorgen
- Studieren von Lehrbildreihen

**Eidgenössische
Turn- und Sportschule
Magglingen**

Wir suchen für Jugend + Sport — eine mit Elan gestartete Institution in voller Entwicklung — eine

Wenn Sie nebst einer guten kaufmännischen Ausbildung, Zweisprachigkeit, Gewandtheit im Umgang mit Mitarbeitern und die dazu nötige Charakterreife mitbringen, sind Sie in einem kleinen, für eine ideale Sache begeisterten Team herzlich willkommen. Stellenantritt: August oder September.

Anmeldungen und Anfragen nimmt unser Personaldienst (Tel. 032/2 78 71, int. 289, 281, 245 od. 223) entgegen.

Sekretärin

mit leitender Funktion in der Lehrmittelbeschaffung und -verwaltung.



4052 Basel

Lehenmattstrasse 122, Telefon (061) 41 42 32

Sportplatzbau — Turnanlagen — Tennisbau

baut

Sportanlagen

Turnanlagen

Tennisplätze

mit modernen und neuzeitlichen Belägen

Rasenspielfeld CELL-SYSTEM
für überdurchschnittliche Beanspruchung

Verlangen Sie unverbindliche Offerten.



Turn- und Sportgerätefabrik

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht-ZH Tel. 01 / 90 09 05
9642 Ebnat-Kappel-SG Tel. 074 / 324 24

*Für Spiel und Sport
Kunststoffbelag*

AKUS

*Bewährt und beliebt für
Schulsport- und Leicht-
athletikanlagen,
Spielplätze und Sporthallen*

scheidegg

*Schneider + Co. AG
8401 Winterthur, Scheideggstr. 2
Telefon 052 89 2121*

CELLSYSTEM®

○ löst jedes
○ **Sportplatz-Rasenproblem** ○
○ ○
○ Ausführende Lizenz-Firmen ○
○ Emanuel Sutter Sportplatzbau 4052 Basel
Lehenmattstrasse 122 Tel. 061 41 42 32 ○
○ Spross Sportplatzbau 8055 Zürich
Gutstrasse 12 Tel. 01 35 45 55 ○
○ Robert Feller Sportplatzbau 3074 Muri / Bern
Worbstrasse 91 Tel. 031 52 00 53 ○
○ ○ ○ ● ● ● ● ● ● ●

