

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Körperförmung - Bewegungslehre - Bewegungsgestaltung  
**Autor:** Chladek, Rosalla  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994919>

#### **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](#)

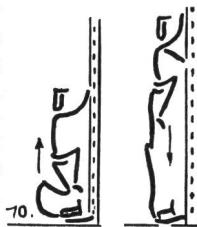
**Download PDF:** 22.02.2026

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

## 10. Schubapparat

Einer befindet sich im Nackenstand, Griff an der untersten Sprosse, Beine angehockt. Der Partner setzt sich mit dem Blick zur Wand auf die angehockten Beine und wird von dem Liegenden durch Strecken der Beine an der Sprossenwand hochgeschoben.

Der «Sitzende» wandert dabei mit den Händen an den Sprossen mit, die Beine hängen rechts und links frei herunter. Die Füsse des «Schiebenden» werden am besten V-förmig an das Gesäß des Partners gelegt (Fersen zusammen, Fuss spitzen nach aussen).



## 11. Bergrettung

Einer klettert mit seinem Partner, der über seinen Rücken hängt, die Sprossenwand hinauf und hinunter.

Sehr anstrengend! Bester Griff: mit der Ellenbeuge über die eine Schulter des Partners gelegt, unter der anderen Schulter hindurch sich selbst am Handgelenk fassen.



## 12. Kaminklettern

Einer klettert von unten nach oben, eng an die Sprossenwand gedrückt unter seinem Partner durch, der zur gleichen Zeit von oben nach unten mit gebrätschten Armen und Beinen über ihn hinweg nach unten klettert. Wenn er oben angelangt ist erfolgt Rollentausch.

Als Wettkampfform zehnmal gegenseitig umklettern. Der Boden darf dabei nicht berührt werden. (Auch seitwärts umklettern ist möglich!)



## 13. Reizen mit dem Fuss

Einer sitzt auf der obersten Sprosse und hält dem Partner einen Fuss hin. Der andere springt vom Boden aus hoch und versucht den Fuss abzuschlagen, der immer im letzten Augenblick weggezogen wird.

Der Springer steht dabei am besten seitlich zur Wand. Ohne Zwischenhupf springen erhöht die Intensität und zugleich die Wahrscheinlichkeit eines Treffers.



Aus: «Leibesübungen, Leibeserziehung», Wien.

# Körperbildung – Bewegungslehre – Bewegungsgestaltung

## Die Methode Rosalia Chladek

Die Methode Rosalia Chladek ist ein in 40 Jahren pädagogischer Tätigkeit von der Tänzerin Prof. R. Chladek entwickeltes System tänzerischer Erziehung. Es ist als Beitrag auf dem Gebiete des Europäischen Freien Tanzes von Fachleuten international anerkannt.

Es spricht für die Art der Konzeption, dass diese Erziehungsarbeit nicht nur der Ausbildung von Tänzern und Tanzpädagogen dient, sondern auch in vielen anderen Bereichen erfolgreich verwendet wird, in denen der Mensch als leibseelische Einheit im Mittelpunkt steht, etwa in der *Rhythmik*, der *Leibeserziehung* und der *Bewegungstherapie*.

Der Grund für diese Vielseitigkeit liegt vor allem in der umfassenden Zielsetzung. Letztes und höchstes Ziel ist der künstlerische Tanz; der Weg dorthin führt aber nicht über die einseitige Schulung bestimmter Fertigkeiten, sondern über die allseitige Entwicklung der Anlagen und Fähigkeiten des Menschen. Dazu gehören das Schärfen der Sinne für die spür-, hör- und sichtbaren Veränderungen körperlicher Spannungszustände, die Weckung des Gefühls für den körpereigenen Rhythmus und die Vertiefung des Verständnisses für die Ursachen der Bewegungen.

Es geht sowohl um die Steigerung der Erlebnisfähigkeit im Umgang mit dem eigenen Körper, denn die Lust an der Bewegung macht schöpferische Kräfte frei, als auch um immer genaueres Verstehen der Bewegungen, denn das Üben aufgrund bewusster Erarbeitung führt zu der Beherrschung des Körpers, die Voraussetzung einer geformten, sinnerfüllten Bewegung ist.

Die für diese Erziehungsarbeit so wichtige verstandesmäßige Kontrolle des eigenen Tuns setzt eine Lehre von den Prinzipien und Gesetzen der körperlichen Bewegung voraus. Diese elementare Bewegungslehre verdient in diesem Zusammenhang hervorgehoben zu werden. Sie betrachtet den Menschen im Kraftfeld von Schwerkraft und eigener Energie. Sie zeigt, dass auch komplizierte Bewegungsabläufe auf einfache Prinzipien zurückgeführt und durch Beherrschung dieser erlernt werden können. Ihre innere Logik und vielseitige Anwendbarkeit scheint im Bereich der *Bewegungserziehung* einmalig zu sein.

Das System Rosalia Chladek verschafft einen neuen Zugang zur Bewegung und erhellt elementare Zusammenhänge.

An dieser Lehrmethode sollte kein Bewegungserzieher achtlos vorbeigehen.