

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Mitteilungen

### **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:** 12.01.2026

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



# Unsere Monatslektion

# Fussball

Hansruedi Hasler

Ort: Fussballplatz

Dauer: 90 Minuten

Teilnehmerzahl: 12

**Einleitung:** Einlaufen mit Vorübungen für Körpertäuschungen  
Dehnungsgymnastik mit Partner

**Leistungsphase:** KO: Kräftigungsübungen in Circuitform

TE: Erlernen einer Körpertäuschung bei der Ballannahme

TA: Anwenden der erlernten Körpertäuschung in Spielsituationen

Symbolerklärung:

♡ Kreislaufanregung

Ws Wirbelsäule

» Schnelligkeit

△ Beweglichkeit

⊕ Geschicklichkeit

♡ Ausdauer

1 Kraft:

1 Bauch

1 Rücken

1 Beine

## Einleitung

20 Minuten

### Ziel:

Aufwärmen, Kreislaufanregung, Vorbereitung der Leistungsphase, Motivation zur Leistung

### Stoff:

- Verschiedene Lauf- und Lockerungsformen (5 Minuten)
- Laufen durch einen enggesteckten Slalom (Abstand der Fanions 1 m)
- Grätschstellung gegeneinander, Arme gegenseitig auf die Schultern gelegt: Rumpfbeugen vorwärts mit mehrmaligem Nachwippen (Doppelwippe)



- Zweiter Slalomlauf mit ausgeprägter Arbeit des Oberkörpers
- Grätschsitze zueinander, Hände gefasst: Rumpf beugen vorwärts des einen, respektive ziehen rückwärts des anderen Spielers



- Schattenlaufen zu zweit
- Grundstellung nebeneinander, Hände gefasst: 1/4 Drehung nach aussen und schwingen der Arme in Hochhalte



- Schattenlaufen 2. Folge, Rhythmuswechsel einstreuen
- Aeusseres Bein Kniestand, inneres Bein gegen Partner gestreckt, Hände in Hochhalte gegenseitig gefasst: Wippen seitwärts



- Bockspringen zu zweit, nach der Landung erfolgt ein kurzer Start (schnelle Ausfallschritte links und rechts)
- Grätschsitze zueinander, Hände gefasst: Rumpf beugen vorwärts mit gestreckten Beinen



- Durcheinanderlaufen auf engem Raum, ohne gegenseitige Berührung (Ausweichen!)
- Linke Hand hält das rechte Bein des Partners, rechte Hand liegt auf der Schulter des Partners: Hüpfen im Kreis



- Schwarzer Mann

## Leistungsphase

65 Minuten

### Technik:

Körpertäuschung bei der Ballannahme

### Ziel:

Erlernen **einer** korrekt ausgeführten Körpertäuschung bei der Ballannahme

### Stoff (Bewegungsablauf):

Dem Pass entgegenlaufen, vortäuschen einer Ballmitnahme nach rechts (links) durch eine entsprechende Oberkörperbewegung, mitnehmen des Balles nach links (rechts)

ohne Ball:

- im leichten Laufschrift, Täuschung nach rechts (links), Lauf nach links (rechts)
- do, nach der Täuschung Rhythmuswechsel
- Spielform Fuchs und Henne:  
Die Spieler stehen in einer Reihe hintereinander und fassen ihren Vordermann um die Hüften. Der Vorderste dreht sich gegen den Rest der Reihe und versucht durch Täuschungen und Spurts, unter Behinderung der Reihe, den hintersten Spieler der Reihe zu berühren. Gelingt ihm dies, oder zerreist die Kette, so geht der Fuchs ans Ende der Reihe und die Henne wird Fuchs.

mit Ball:

- A spielt Pass zu B. Dieser läuft dem Ball entgegen, führt die Körpertäuschung aus, nimmt den Ball mit und führt ihn an die Ausgangsposition zurück.
- do, Rhythmuswechsel nach der Körpertäuschung



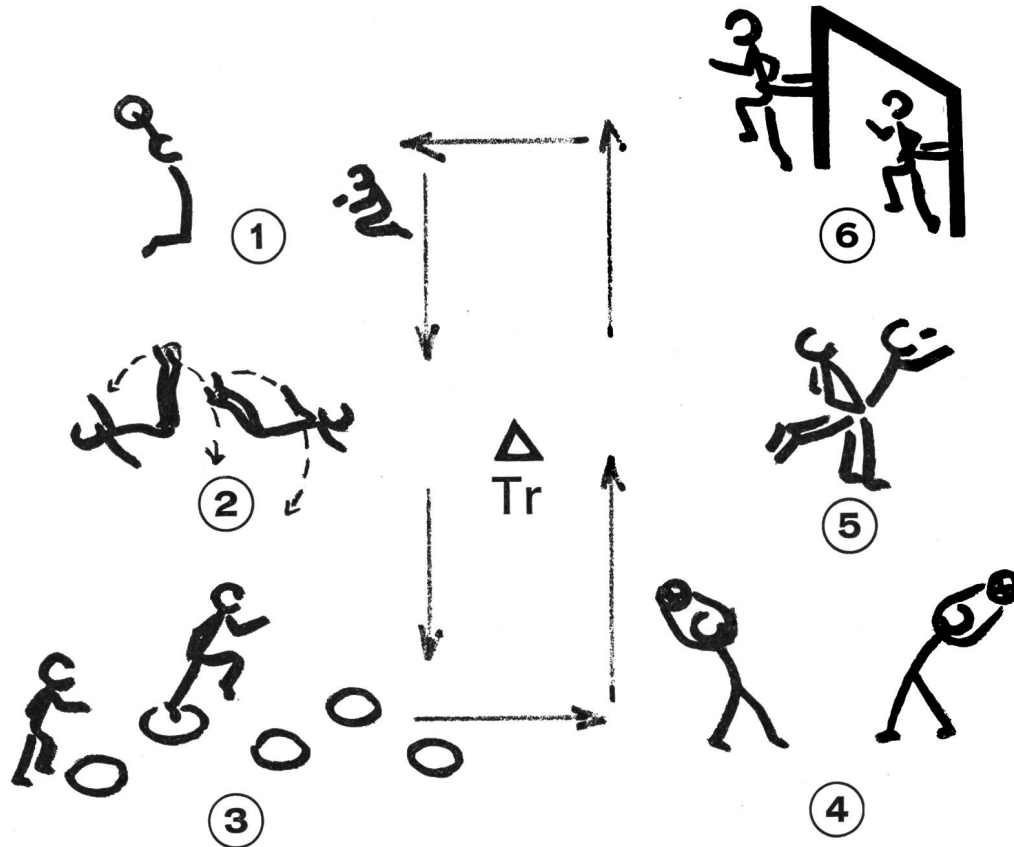
**Kondition:**

**Ziel:**

Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Kraft und lokales Stehvermögen)

**Stoff:**

1. Circuit-Training:



**Beschreibung der Übungen:**

1. Kniestand: Einwurf mit Medizinball zum Partner  
Schnelle, explosive Bewegung!
  2. Rückenlage, Arme in der Seithalte, Beine mit eingeklemmtem Fussball in Hochhalte:  
Ablegen links und rechts der Beine (Scheibenwischer)
  3. Reifenspringen
  4. Grätschstellung, Arme mit Medizinball in Hochhalte:  
Rumpfbeugen seitwärts mit Nachwippen
  5. A im Liegestütz mit leicht gegrätschten Beinen, B steht zwischen den Beinen von A und hält diesen bei den Hüften: Durch ein Heben von B und einem kräftigen Armabstoss von A versuchen die beiden, A möglichst hoch in die Luft zu heben (Flieger)
  6. Veloschläuche am Torpfosten befestigt und um den Bauch der Spieler gelegt: Skippings, richtige Lauftechnik!
2. Rössli-Fussball:  
Ein Spieler wird vom Partner «Huckepack» aufgeladen. Jeweils drei Paare (Ross und Reiter) bilden eine Mannschaft. Unter diesen für das Ross schwierigen Verhältnissen wird auf einem Kleinfeld Fussball gespielt.

1  
vw  
1  
dr  
1  
1  
sw

1  
»  
♥  
1  
»  
♥

**Taktik:**

**Ziel:**

Richtige Anwendung der in der Technik erlernten Finte im Spiel (Täuschung des Gegners)

**Stoff:**

Stürmer und Verteidiger stehen ungefähr auf dem Elfmeterpunkt. Beide starten auf einen Pass, welcher aus verschiedenen Richtungen abgegeben werden kann.  
Der Stürmer versucht sich durch eine Körpertäuschung von seinem Bewacher zu lösen, mit dem Ball wegzulaufen und aufs Tor zu schießen.

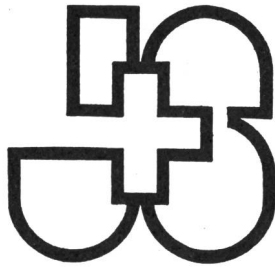
**Ausklang**

**Ziel:**

Beruhigung und Entspannung der Spieler

**Stoff:**

- 1 Runde lockerer Lauf mit tiefem Durchatmen
- Langsitz: Lockern der Beine durch Ausschütteln und dehnen durch leichtes Rumpfbeugen vorwärts
- Schlussrunde, ganz leicht und locker laufen



## Mitteilungen der Fachleiter J+S

### Geräte- und Kunstturnen

#### 1. Leistungsprüfungen

Die Sportfächer, in denen eine Leistungsprüfung durchgeführt wird, sind im Kapitel 6 des Leiterhandbuchs aufgeführt.

Geräte- und Kunstturnen steht nicht auf dieser Liste.

Wettkämpfe können also nicht als Leistungsprüfungen berücksichtigt werden.

Der J + S-Ausschuss der ETS wird sich mit diesem Problem befassen. Eine Lösung wird aber nicht vor 2 bis 3 Jahren zu erwarten sein.

#### 2. Testprüfungen des EKV

Die Testprüfungen des EKV (Eidg. Kunstturner-Verband) gelten als Sportfachprüfungen, sofern Test- und Sportfachprüfungen zeitlich zusammenfallen, aber an verschiedenen Orten stattfinden.

J.-C. Leuba

### Kanu

#### Theoriefragebogen Sportfachprüfung 1A, 2A, 3A und 1E

Die Sportfachprüfungen im Kanufahren enthalten eine obligatorische Theorieprüfung. Die Fragebogen, die für diese Prüfung verwendet werden müssen, sind bearbeitet worden. Sie ersetzen die bisherigen SVK-Fragebogen und können ab sofort bei den Kantonalen J + S-Aemtern bezogen werden.

#### Richtlinien für die Leiter:

- Pro Sportfachkurs kann die den Teilnehmern entsprechende Anzahl Fragebogen bestellt werden (bitte Fachrichtung angeben: 1A, 2A, 3A oder 1E).
- Zusammen mit den Fragebogen wird auch eine Korrekturschablone abgegeben.

- Beide, Fragebogen und Korrekturschablone, sind nach dem Abschluss des Sportfachkurses mit den übrigen Unterlagen dem zuständigen J + S-Amt zurückzusenden.
- Der Inhalt der Fragebogen soll während der Sportfachkurse behandelt werden. Die Fragebogen selbst aber sollen nur für die Prüfungen verwendet werden. W. Weiss

28. Juli bis 3. August 1974

### Sportfachkurs Wandern und Geländesport

**J + S-Zelt- und Wanderlager im Jura unter dem Motto: «Experiment»** (für Jünglinge und Mädchen)

Bist Du 17 bis 20 Jahre alt?

Suchst Du das Erlebnis in der Gruppe?

Bewegst Du Dich frei und gern in Feld, Wald und Wasser?

Hast Du den Plausch am Uebernachten unter freiem Himmel?

Fürchtest Du Dich nicht vor Ameisen und anderen wilden Tieren des Schweizer Urwalds?

Bist Du bereit, unser Experiment mitzugestalten?

Dann mach mit und melde Dich bis zum 10. Juni 1974 beim

Kursleiter Gerhard Witschi, Fachleiter W + G, Eidgenössische

Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen.

Auf Deiner Postkarte sollten stehen:

Name, Vorname, Nationalität, Geburtsdatum, Beruf, genaue

Adresse und Telefonnummer, bisherige Erfahrungen im Ge-

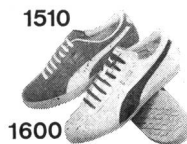
ländesport, Angaben über Deine Vorstellungen betreffend die

Höhe des Lagerbeitrages (minimal/maximal).

Detailangaben folgen nach Anmeldeschluss.

### Auswirkungen des Bundesgesetzes

Nachdem das Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport in Kraft getreten ist, und die Kantone für die Durchführung der dritten Turnstunde für alle Schüler besorgt sein müssen, mussten an vielen Orten die entsprechenden Turnhallen und Turnanlagen geschaffen werden. Im Kanton Uri war es z. B. so, dass kaum die Hälfte aller Gemeinden eine Turnhalle und die notwendigsten Turnanlagen besaßen. Nun ist ein grosser Nachholbedarf entstanden und die meisten Gemeinden sind nun daran, ihrer Jugend die für das Schulturnen notwendigen Anlagen bereitzustellen. So entstanden neue Hallen in Erstfeld, Sisikon, Gurtellen, Seedorf und Flüelen. In Ausführung oder Projektierung begriffen sind Turnhallen und Anlagen in Bürglen, Realp, Spirigen, Altdorf und Göschenen. Von diesen neuen Anlagen profitiert in erster Linie die Schuljugend, die nun endlich zu regelmässigen Turnstunden kommt. Aber auch die Turn- und Sportvereine, die bis dahin zum Teil ohne Hallen trainieren mussten, profitieren bestandes- und leistungsmässig von diesen Bauten. Das Vereinsleben wird aktiviert und erweitert. So entstanden an verschiedenen Orten neue Männer- und auch Damenriegen womit der Kreis der aktiv Sporttreibenden erheblich vergrössert wurde. So gesehen wirkt sich das Bundesgesetz zum Wohle der Jugend und auch der ganzen Bevölkerung aus wie dies bei der Planung vorgesehen war. H. Bachmann, Altdorf



**1510 Helsinki** Fr. 59.—  
Schaft aus rotem Pécarivelours-  
leder mit teppichweicher Astro-  
Crêpe-Sohle mit 5 mm erhöhtem  
Absatz.

**1600 Oslo** Fr. 49.—  
Schaft aus weissem, weichem  
Rindbox, rutsch- und abriebfeste  
Schalengummisohle.



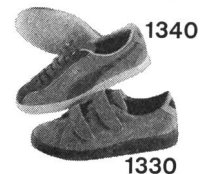
**1610 Vita-Parcours** Fr. 49.—  
weisser Rindbox, Sägeprofilsohle

**1690 Targa** Fr. 54.—  
schwarzer Pécarivelours, Trans-  
parentgummisohle aus einem  
Stück.



die Weltmarke

Bezugsquellennachweis: Kurt Bächler, Turbenweg 9, 3073 Gümligen



**1340 Spectra** Fr. 59.—  
Weicher Velourslederschaft, rost-  
rot, gepolsterter Ferseninnenauss-  
bau, Astro-Crêpe-Sohle, mit 5 mm  
erhöhtem Absatz.

**1330 Holiday** Fr. 69.—  
Fantastischer Freizeit- und Trai-  
ningsschuh aus braunem Velours-  
leder mit praktischem Velcrover-  
schluss.