

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

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

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 1

**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

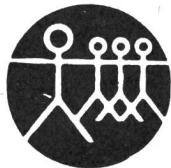
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

Hansruedi Hasler

Die nachfolgende Sammlung von etwas unbekannteren kleinen Spielen ist nicht als Lektion zu verstehen, sondern als Beispiele, welche je nach Zielsetzung einer Sportstunde in diese eingebaut werden können.

Kleine Spiele haben im Sportunterricht wichtige Aufgaben im Rahmen des Trainingsaufbaues zu erfüllen. Durch sie kann viel zur Verbesserung von konditionellen, technischen, taktischen und geistigen Fähigkeiten sowie des Spielverständnisses und des Teamworks beigetragen werden.

### Symbolerklärung

Ausdauer

Schnelligkeit

Geschicklichkeit

1 Arme

1 Kraft

### Raufball

#### Spielgedanke:

Jede Mannschaft muss versuchen, durch Zusammenspiel oder Einzeldurchbrüche den Ball auf die gegnerische Matte zu legen.

#### Regeln:

Diese sind durch Lehrer und Schüler der Situation angepasst festzulegen. Als Möglichkeiten einige aufgeführt:

- Es darf frei (vorwärts und rückwärts) mit Händen und Füßen gespielt werden
- Körperangriffe sind nur am Rumpf des Gegners erlaubt (an Kopf, Armen, Beinen und Kleidern verboten)
- Medizinball als Spielgerät
- Nach jedem Unterbruch wird mit Freistoss indirekt weitergespielt

#### Spielzeit:

3 x 5 Minuten im Intervallprinzip  
oder  
1 x 15 Minuten im Dauerleistungsprinzip  
usw.



#### Regeln:

Auch hier kein festes Regelwerk; dieses kann den Verhältnissen angepasst werden.

- Treffer nur nach gefangenem Pass erlaubt
- Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt (eine Ausnahme bildet nur der beginnende Jäger)  
usw.



### Sitzfussball

#### Spielgedanke:

Wie beim Fussball

#### Mögliche Regeln:

- Die Spieler dürfen sich nur im Vierfüsslergang rückwärts fortbewegen.



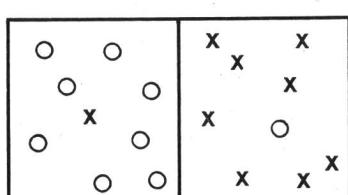
### Komm mit — Lauf weg

#### Spielgedanke:

Die Schüler sitzen im Reitsitz gleichmässig verteilt auf im Kreuz zusammengeschobenen Langbänken. Ein Schüler umläuft dieses Kreuz. Gibt er dem letzten einer Reihe einen leichten Schlag, wobei er «Komm mit!» bzw. «Lauf weg!» ruft, muss die gesamte Reihe des berührten Schülers dem Fänger nach, bzw. in entgegengesetzter Richtung laufen. Jeder ist dabei bestrebt, nicht als letzter die verlassene Bank zu erreichen, da er sonst zum neuen Fänger wird.

#### Mögliche Regeln:

- Die laufenden Schüler müssen um alle Bänke herum
- Unterwegs ist alles erlaubt (behindern, halten, usw.)
- Es darf nur auf allen Vieren gelaufen werden usw.



Es wird mit einem Jäger pro Spielfeld begonnen. Die getroffenen Hasen helfen sofort ihren Mannschaftskameraden im anderen Feld als Jäger. Sieger wird, wer die anderen Hasen zuerst ausgerottet hat.

## Schnappball

Spielgedanke:

Die Spieler einer Mannschaft spielen sich den Ball zu und sammeln für jeden Pass einen Guts-punkt. Die andere Partei versucht den Ball zu schnappen und dann ihrerseits Punkte zu gewinnen. Sieger ist diejenige Partei, welche nach einer gewissen Zeit die meisten Punkte gesammelt hat.

Mögliche Regeln:

- Spielzeit intervallmässig 3 x 3 Minuten oder 1 x 10 Minuten
- Nur gefangene Pässe ergeben einen Pluspunkt
- Verhalten zum Gegner wie beim Handball oder Fussball oder Basketball usw.



## Aus einem Feld räumen

1

Spielgedanke:

Eine Mannschaft befindet sich in einem Feld. Die andere versucht, die erste in möglichst kurzer Zeit aus diesem Feld zu vertreiben.

Mögliche Regeln:

- Ziehen und schieben nur am Rumpf des Gegners erlaubt
- Nur passiver Widerstand darf geleistet werden (schlagen, stossen usw.) ist verboten
- Verdrängte Spieler dürfen nicht mehr ins Feld zurück
- An einer im Spielfeld stehenden Sprossenwand darf man sich halten usw.

## Gymnastiklehrerin

sucht Stelle.

Antritt Frühjahr 1975

Anmeldungen unter Chiffre JL 8197 an Annoncen-Agentur Biel AG, Freiestr. 11, 2501 Biel.

### Eidgenössische Turn- und Sportschule

Wir suchen einen

## Turn- und / oder Sportlehrer

Befristete einmalige Anstellung von März bis September 1975

Zur Mitleitung und Unterrichtserteilung im halbjährigen Lehrgang der Berufsschullehrer für das Fach Lehrlingssport. Der Lehrgang wird zum Teil an der ETS, grösstenteils auswärts durchgeführt.

Nähtere Auskunft erteilt:

ETS, Fachstelle Lehrlingssport, Telefon (032) 22 56 44  
Bewerbungen sind zu richten bis 15. Februar 1975 an die Direktion der ETS, 2532 Magglingen.

## Handelsschule des Kaufmännischen Vereins Zürich

Für unser neu eingeführtes Lehrlingsturnen suchen wir auf Beginn des Sommersemesters 1975 (evtl. auch später)

## 1 bis 2 Turnlehrer

## 1 bis 2 Turnlehrerinnen

im Hauptamt; verbunden mit einem Nebenfach.

Für den Unterricht im neuen Schulhaus «Escher-Wyss» stehen 4 eigene Turnhallen und ein 25-m-Hallenbad zur Verfügung.

Bewerberinnen und Bewerber haben sich über entsprechende Lehrtätigkeit und Fachkenntnisse auszuweisen (Turnlehrerdiplom I, evtl. II, Schwimmlehrer usw.)

Die Besoldung ist fortschrittlich geregelt. Schriftliche Auskünfte erteilt der Verwaltungschef.

Bewerbungen bis 20. Februar 1975 an den **Rektor der Handelsschule des Kaufmännischen Vereins Zürich, Limmatstrasse 310, Postfach, 8037 Zürich.**