

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 32 (1975)
Heft: 2

Artikel: Stafetten : die Trainingsform mit 1000 Möglichkeiten
Autor: Hasler, Hansruedi
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994220>

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>

Stafetten – Die Trainingsform mit 1000 Möglichkeiten

Hansruedi Hasler

Stafetten sind in vorzüglicher Weise geeignet, eine Verbesserung der Konditionsfaktoren in spielerischen und wettkampfnahen Formen zu erreichen. Dabei sind der Phantasie von Lehrer und Schüler bei der Gestaltung der Stafetten kaum Grenzen gesetzt.

1. Durchführungsprobleme

(Methodische Überlegungen)

Stoffauswahl:

Bestreben des Schülers wird es sein, die gestellte Aufgabe möglichst rasch zu lösen, um seiner Mannschaft zum Sieg zu verhelfen. Diesem Streben muss bei der Stoffauswahl in erster Linie entsprochen werden.

Sie bedingt:

- einfache Übungen
- keine grossen qualitativen Schwierigkeiten (Handstand, Seilspringen, Korbwürfe usw.)
- gekannte, vorbereitete Übungen, welche ein hoffnungsloses Hintertreffen-Geraten verhindern und zudem die Unfallgefahr auf ein Minimum reduzieren.

Die Stoffauswahl muss auch der konditionellen oder technischen Zielsetzung angepasst sein.

Organisation:

Die Organisation der Stafetten stützt sich auf drei wichtige Grundsätze:

- optimale Übungsintensität für alle
- die Wartezeit muss der notwendigen Erholungszeit entsprechen
- minimale Unfallgefahr

Diese Anforderungen können erfüllt werden, indem man:

- kleine Parteien bildet, damit die Intensität grösser wird

- Einzel- oder Gruppenläufe organisiert (entsprechende Stoffauswahl)
- auf ausgeglichene Mannschaften achtet
- so viel wie möglich vor der Lektion vorbereitet, damit ein reibungsloser Ablauf garantiert ist
- die Regeln genau anwendet:

Start: genaue Startlinie
genaues Startkommando

Ablösungen: Möglichkeiten wählen, die keine Mogeleyen zulassen

Ziel: genaue Ziellinie
Schlussläufer kennen oder kennzeichnen
Einlauf verfolgen

- alle Anordnungen so festlegen, dass sie eingehalten werden können.

Darbietung:

- klare und einfache Anweisungen bei der Übungs-erklärung abgeben
- besser rasch vorzeigen, als langfädige und komplizierte Erklärungen machen
- möglichst schnell beginnen, und zwar mit einfachen Grundregeln, welche später ausgebaut werden können
- die Schüler durch die Darbietung begeistern

Kontrolle:

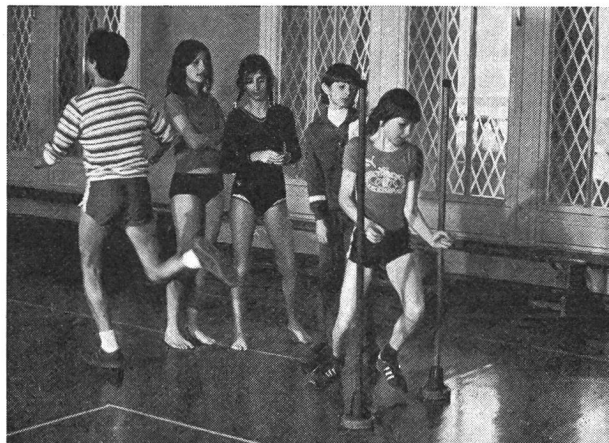
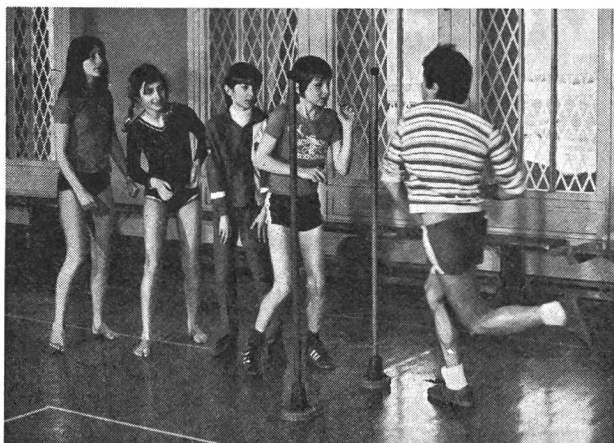
- das Geschehen, vor allem im Zieleinlauf, immer verfolgen
- auf die korrekte Übungsausführung achten
- keine Mogeleyen oder mangelhaften Einsatz dulden

Korrektur:

- Unklarheiten vor dem zweiten Durchgang regeln
- eventuell Zeitzuschläge oder Rückversetzung vornehmen
- nur wenn nötig, Disqualifikation aussprechen

Beispiele von geeigneten Ablöse- und Übergangsmöglichkeiten

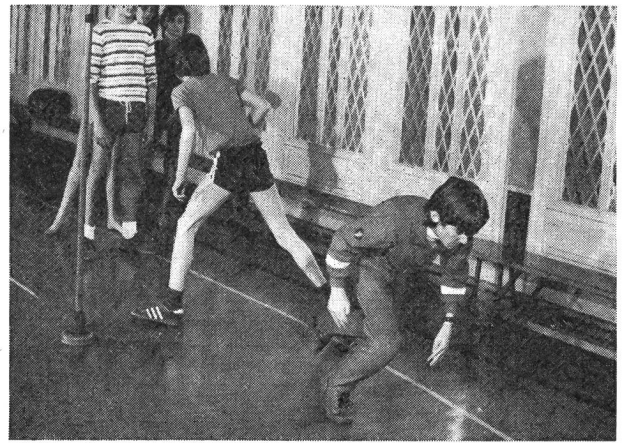
1. Der ankommende Läufer muss durch ein enges Tor einlaufen, bevor der nächste durch dasselbe Tor starten kann.



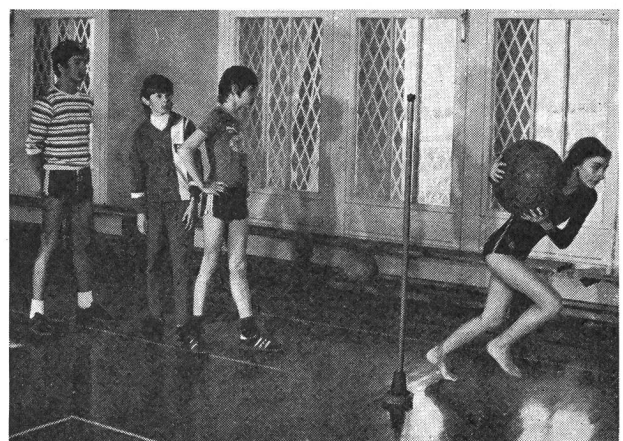
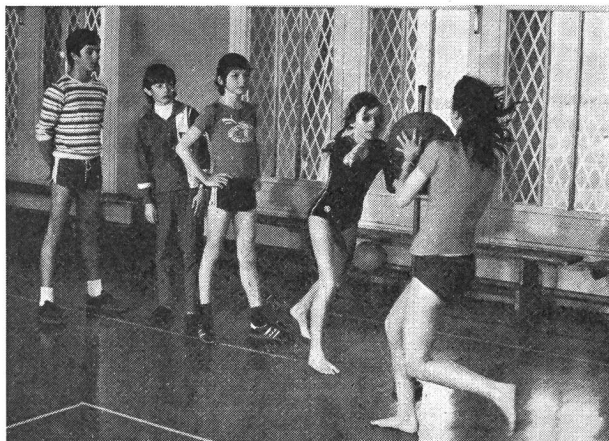
2. Der ankommende Läufer muss seine Mannschaft zuerst umlaufen, bevor er den vordersten durch Abtupfen auf die Reise schickt.



3. Der ankommende Läufer bildet auf der Ziellinie eine Grätschstellung, durch welche der nächste starten muss.



4. Alle Uebergabegeräte müssen bei der Ablösung um einen Malstab herum übergeben werden.



2. Zusammenstellung von Stafettenformen

a) Umkehrstafetten:

Verbindungen von Einzel- und Gruppenläufen

- verschiedene Fortbewegungsarten
 - laufen vw / rw / sw
 - hüpfen
 - springen
 - Vierbeinergang
 - vlg. / rlg.

- Hindernisse / Bewegungsaufgaben
 - überspringen
 - unterkriechen
 - überklettern
 - Slalom
 - hochspringen
 - Rollen
 - Drehungen
 - Handgeräte führen (Bälle, Reifen)

- Transporte
 - Medizinbälle
 - Bälle
 - Partner
 - Bänke

Ausbau bis Hindernislauf möglich

b) Pendelstafetten:

Mit denselben Möglichkeiten wie bei den Umkehrstafetten

c) Rundbahn- oder Kreisstafetten:

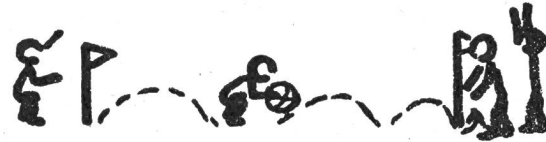
- Geeignete Möglichkeiten aus den Umkehrstafetten auszuwählen

- Eine Bank muss möglichst schnell um einen Pfosten herum getragen werden
- Ausführung frei (besprechen lassen!)



b) Pendelstafetten:

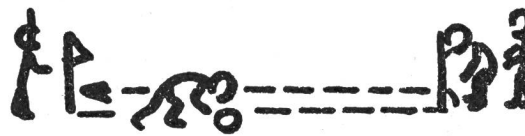
- Froschhüpfen, ein mitgetragener Ball muss bei jedem Hupf kurz den Boden berühren



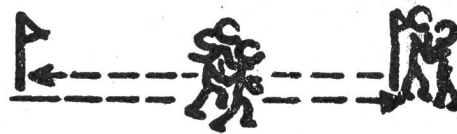
- Lauf, unterwegs eine Langbank durchschlüpfen



- Medizinball hin und her rollen



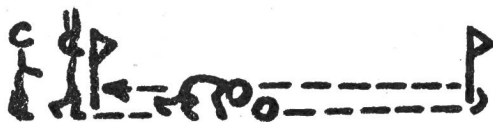
- Der leichteste Schüler jeder Mannschaft wird von den zwei ersten Kameraden auf die Gegenseite getragen, dort von der nächsten 2er-Gruppe übernommen und zurückgebracht.



3. Beispiele

a) Umkehrstafetten:

- Der Ball wird mit dem Kopf im Vierfüßlergang vorwärts geschoben



- Unterwegs müssen durch den Läufer verschiedene Hindernisse gemeistert werden



- Liegestütz rückwärts liegend, Medizinball in der Bauchhöhle transportieren



c) Kreis- und Rundbahnstafetten:

- Americaine: Jede Mannschaft muss ihren Stafettenstab 20mal um die Runde (100 m) herumtragen. Anzahl und Reihenfolge der Ablösungen ist freigestellt.
- do., mit unterwegs zu überwindenden Hindernissen (Steeple)
- durch einen mitzutragenden Medizinball kann die Aufgabe weiter erschwert werden.

