

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

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

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 9

**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

## Leichtathletik

### Beispiel einer Schulungslektion: Absprunggestaltung, Aufbau, Anlauf

Text: A. Scheurer

Zeichnungen: A. Scheurer

Anmerkung: Der Fosbury Flop ist schon eingeführt

Themen: Vorbereitung: Einlaufen, Zweckgymnastik

Technik: Schulung Absprunggestaltung, Aufbau Anlauf

Ausklang: Wettkampfbetontes Springen über die Latte

Dauer: 90 Minuten

### 1. Einlaufen, Gymnastik

(25 Minuten)

#### 1.1. Allgemeines Einlaufen

- Marschieren, die Betonung auf gute Fussgelenkarbeit und gute Körperhaltung.
- Knieheben r. und l. diagonal, im Rhythmus eins zwei hoch (l.) und eins zwei hoch (r.), ohne Akzent beim Knieheben.
- Traben, Armkreisen vw. und rw., das Traben darf durch das Armkreisen im Rhythmus nicht gestört werden.
- Grätschstellung, Rumpfwippen vw. 3 x und Rumpfwippen rw. 3 x, Hüfte nach vorn schieben. Dazwischen 4 Schritte Traben.
- Grätschstellung, Arme in Hochhalte, Rumpfwippen l. und r., mit einmaligem Nachwippen.
- Grosser Ausfallschritt l. und Rumpfdrehschwingen nach l. und gegengleich r. und l. und r. und l., Oberkörper aufrecht.
- Hopserhüpfen vw. mit überkreuzen der Beine.

#### 1.2. Spezielles Einlaufen (Zweckgymnastik)

- Kurvenlaufen, Gewichtsverlagerung (Kräftigung Fussgelenke).
- Laufen, Absprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung und zurück laufen, eins, zwei, drei, Absprung, mit gutem Schwungbeineinsatz und kräftigem Armeinsatz.
- Liegestütz,  $\frac{1}{2}$  Drehung in die Brücke,  $\frac{1}{2}$  Drehung wieder in den Liegestütz. Mit Partnerhilfe 5 x l. und 5 x r.



- Aus dem Kurvenlaufen, Absprung mit dem kurveninneren Bein. Linksspringer l. Kurve, r. Springer r. Kurve. Guter Arm- und Schwungbeineinsatz.



- Hockliegestütz rl., Aufstehen durch Hüfte nach vorn oben schieben.



- Hocksitz, Arme in Hochhalte. Partner steht hinter dem Rücken des Sitzenden und fasst die Hände. Der Sitzende schiebt die Hüfte hoch zur Spannbeuge rl.



### 2. Schulung Absprunggestaltung und Aufbau des Anlaufes

(50 Minuten)

#### 2.1. Schulungsformen ohne Hochsprunganlage

##### 2.1.1.

Kurvenlaufen im 4-Schritt-Rhythmus gegen die Wand, Absprung ohne die Wand zu berühren, mit  $\frac{1}{4}$  Drehung, Rücken gegen die Wand. Landung wieder auf dem Sprungbein.



2.12.

Gleiche Form wie 2.11., aber nur mit einem Strich oder Linie auf dem Boden. Auch die Linie darf nicht übersprungen werden.  
Bedingung: Gute Stemmphase, die Beine müssen dem Körper vorweg laufen und gute Kurvenlage des Körpers.



2.13.

Gleiche Form wie 2.12., nur mit Partnerhilfe. Der Springer springt dem Partner (Leiter) mit den Schultern, in seine Hände, die der Partner über und vor dem Kopf zum Abfangen bereit hält.



2.14.

Wie 2.13., aber mit dem Kopf zum Basketballkorb oder aufgehängtem Gegenstand.



#### Wir betonen:

- Entspannter lockerer Anlauf
- Gute Innenlage des Körpers
- Vorweglaufen der Beine
- Aufsetzen des Sprungfusses in der Laufrichtung (zur Latte 30 bis 40°)
- Guter Schwungbein- und Armeinsatz (Asymmetrisch oder Doppelarmeinsatz)

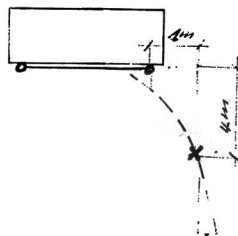
Aus diesen 5 Komponenten müsste eine gute Absprunggestaltung resultieren. Jede der 4 Formen müsste mindestens 10 x gesprungen werden (= 40 Sprünge).

## 2.2. Schulungsformen mit der Hochsprunganlage

2.21.

Anlaufschema, mit dem wir gute Erfolge erzielt haben.

- Vom Sprungständer, in der Verlängerung der Latte 1 m nach aussen.
- Von diesem Punkt 4 m winkelrecht nach vorn, ergibt den Punkt, wo das Kurvenlaufen beginnt. Nach hinten, kann der Anlauf je nach eigenen Gefühlen, nach innen oder aussen verschoben werden.



2.22.

Gleiche Form wie 2.11., nur darf in dieser Form der Schaumstoff nicht berührt werden.

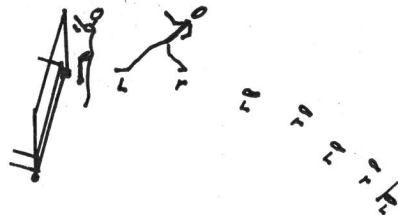
5 grosse Schritte = 4 Schritte des Anlaufes.

2.23.

Gleiche Form wie 2.22., nur wird die Latte auf grosse Höhe gelegt (30 bis 40 cm über der persönlichen Sprungleistung).

Wir versuchen nach dem Absprung über die Latte zu schauen, ohne dabei die Latte oder den Schaumstoff zu berühren.

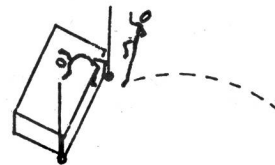
Diese Form mit 6 Schritten des Anlaufes, = 9 grosse Schritte.



2.24.

Nun wird der Anlauf verlängert, je nach konditionellen Fähigkeiten, auf 8 bis 12 Schritte.

Wir schulen den Anlauf und die Absprunggestaltung, ohne Latte, aber mit dem Absprung und Landung auf der Matte.



Wir achten dabei immer wieder auf die 5 Punkte, die ich unter Übung 2.14. angegeben habe.

Bei den Fehlerkorrekturen ist aber immer nur der wichtigste Punkt zu korrigieren.

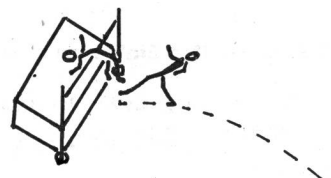
Jede der aufgezeigten Formen mindestens 10 x.

## 3. Ausklang

(15 Minuten)

3.1.

Springen über die Latte mit 6 Schritt Anlauf, jeder hat 4 Sprünge. Wer springt am nächsten an seine Bestleistung?



3.2.

Besprechung der Technik und der vollbrachten Lektion, anhand von Bildmaterial.

3.3.

3 Minuten Auslaufen; Duschen, Körperpflege.



## Thema: Rückencrawl — Einführung und Schulung

### I. Aufwärmen an Land

(10 Minuten)

Übungen zum Aufwärmen auf dem Rasen oder am Schwimmbadrand im Schwarm: Marschieren, Laufen, Springen.

- Armkreisen vorwärts und rückwärts abwechselnd mit Schulterrollen bei angewinkelten Armen.
- Rückenlage, Körper und Arme gestreckt: Mit Armen und Beinen asymmetrische Auf- und Abwärtsbewegungen ausführen.
- Aus leichtem Hüpfen: Tiefgehen mit dem Körper als Ausholbewegung (Kopf zwischen die Knie) und Strecksprung.
- Übungen nach freier Wahl für die Seit- und Drehbeweglichkeit von Rumpf und Wirbelsäule. Dazwischen Entspannungsübungen.

### II. Leistungsphase

(70 Minuten)

#### Beinschlag: Vorbereitungsübungen

(20 Minuten)

##### a) An Land:

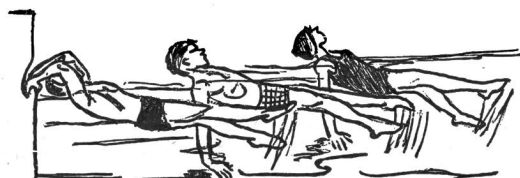
- Im Sitz, Beine gestreckt und Füße leicht einwärts gedreht: 3 bis 5 Serien à 10 Beinschlägen. Achten auf lockere Fussgelenke; kein «Velofahren».
- Sitz am Bassinrand, Oberkörper leicht rückwärts (Hände stützen hinter dem Körper): Beinschläge mit den Füßen im Wasser; 3 × 10 Schläge. Diese Übung mit Vorteil auch auf einer Treppe ausführen (Lehrschwimmbaden).

##### b) Im Wasser:

Beachte: Die Beinbewegung erfolgt aus dem Hüftgelenk und wird *unter* dem Wasser ausgeführt; die Füße werden nach oben geknickt.

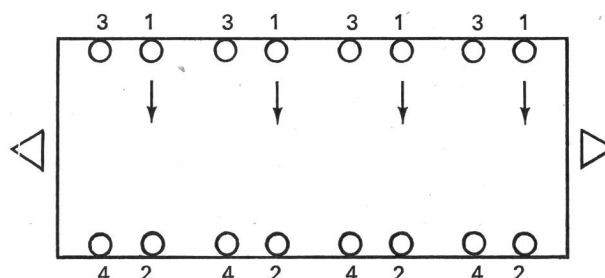
Die Hüften sollen «hoch» im Wasser liegen; die Sitzhaltung ist zu vermeiden.

- Die Hände stützen auf dem Boden auf (bei entsprechender Wasserhöhe) oder auf einem Treppenabsatz; der Körper ist gestreckt: Beinschlag an Ort, dann in leichter Rückwärtsbewegung.



- Mit Hilfe eines Partners, welcher den Kopf des Schwimmers hält, dessen Arme liegen an der Seite oder eine Hand wird im Nacken gehalten: Beinschlag in Bewegung.
- Die Hände halten an der Überlaufrinne: Beinschlag mit grossem Bewegungsausmass und langsam, wobei die Knie nicht aus dem Wasser kommen (siehe Zeichnung).
- Mit Beinschlag das Bassin durchqueren, das Schwimmbrett auf dem Bauch.
- Ebenso; das Brett wird hinter dem Kopf gehalten mit möglichst gestreckten Armen.
- Ebenso; das Brett wird in der Mitte gehalten.
- Beinschlag ohne Brett; die Arme an der Seite helfen die Lage zu halten (tellern mit den Händen); das Kinn ist leicht angezogen.
- Ebenso; aber Hände an den Hüften.
- Ebenso; Hände gekreuzt unter dem Kopf.

Es sollen mehrere Breiten mit den verschiedenen Übungen geschwommen werden. Ein Schüler, der diese beherrscht, besitzt schon einen wirkungsvollen Beinschlag.



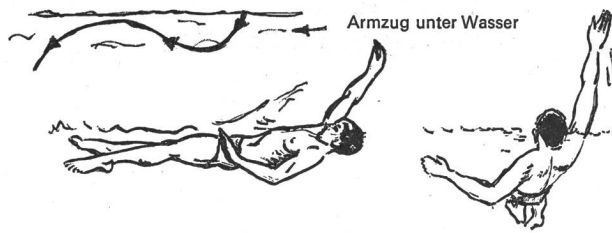
Stafette: mit 4, 6 oder 8 Gruppen; Beinschlag ohne Brett, Start im Wasser.

Organisation: 2 oder 3 Schüler auf jeder Seite; Ablösung beim Berühren der Gegenwand; 8 bis 10 Wiederholungen.

## Armbewegung

(30 Minuten)

An Land die vollständige Bewegung vorzeigen, dann auf dem Rücken liegend die Bewegung am Bassinrand oder auf einer Bank ausführen lassen.



Im Wasser:

Die Schüler sind entlang des Bassinrandes verteilt in Abständen von zirka 3 m. Der linke Arm hält die Überlaufrinne.

- Mehrere Male die Bewegung des rechten Armes ausführen, dann Seite wechseln.

Beachte:

**Bewegungsansatz:** Die Hand taucht ein mit dem kleinen Finger zuerst; der Arm ist gestreckt und Hand sucht rasch den Widerstand in der Tiefe.

**Zugphase:** Die Zugbewegung des Armes ist mit den Handflächen in Richtung Füße gerichtet; die Beugung des Armes im Ellbogen nimmt zu bis zur Horizontalen (zum Körper).

**Druckphase:** Energische Bewegung des Unterarmes und der Hand (Peitschenbewegung) gegen den Körper, bis sie auf Höhe des Oberschenkels beendet ist. Die Hand liegt dann unter dem Oberschenkel.

- Die oben erwähnte Übung kann rund um das Bassin ausgeführt werden; Seite wechseln.

Hüfttiefes Wasser, mehrere Breiten zurücklegen:

- Rückwärts marschieren und Doppelarmzug (das heisst Arme gleichzeitig).
- Ebenso; aber abwechselungsweiser Armzug.
- Mit Partnerhilfe; der Partner hält die Beine des Schwimmers 20 bis 30 cm unter Wasser: Armbewegung.

## Koordination und Atmung

(20 Minuten)

Die Atmung bildet beim Rückencrawl nicht ein Hauptproblem. Man atmet auf die Überwasserbewegung des einen Armes ein und auf die selbe Bewegung des andern Armes aus. Achte auf eine regelmässige Atmung der Schüler.

- Start im Wasser; Hechtschiessen in Rückenlage, Arme in der Verlängerung des Körpers gestreckt. Mit dem Beinschlag beginnen – ein Arm setzt zum Armzug an – beim Übergang von der Unterwasser- zur Überwasserphase setzt der andere Arm zum Armzug an.

Wiederholen!

## Trainingsformen

- Armzug nur mit einem Arm, Beinschlag normal, Arm wechseln.
- Langes Gleiten; nach jedem Armzug warten, bis der andere Arm mit der Bewegung einsetzt. Der ruhende Arm bleibt gestreckt in der Verlängerung des Körpers; Beinschlag normal.
- Doppelarmzug wie beim Rückengleichschlag mit normalem Crawl-Beinschlag.
- Hechtschiessen in Rückenlage, regelmässige Armzüge mit Beibehaltung eines korrekten Beinschlages. Kontrolliere die gute Koordination.

Stafette: Rückencrawl, 4 bis 8 Gruppen zu 3 Schülern; Organisation wie oben.

## Spiel

(5 bis 8 Minuten)

**Schnappball:** Die 2 Mannschaften versuchen so lange wie möglich den Ball in ihren Reihen mit Passen zu behalten.

**Einfache Spielregeln:** Der Ball darf nicht unter das Wasser gedrückt werden. Der Ball darf nicht länger als 3 Sekunden gehalten werden. Bei Fehlern wechselt der Ball zur andern Mannschaft.

## III. Ausklang

- Diskussion
- Duschen, Körperpflege