

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

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

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 2

**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:** 14.01.2026

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



Text und Zeichnungen: René Kunz, Grenchen    Kondition: 20 Minuten    Taktik: 20 Minuten  
 Einlaufen (Gymnastik): 20 Minuten    Technik: 20 Minuten    Ausklang: 10 Minuten

## Einlaufen

### Einstimmung (mit Ball)

Ballführen in einem abgesteckten Raum (zum Beispiel 16-m-Raum), auf Kommando:

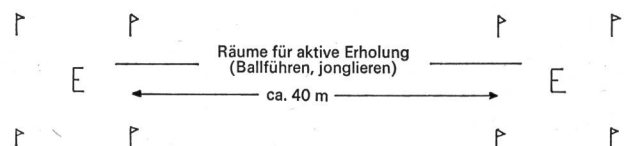
- Ball abstoppen und den Ball eines Kameraden übernehmen
- Ball mit der Fusssohle weich auf die Fussinnenseite zurückrollen (links und rechts)
- täuschen (zum Beispiel links antäuschen und rechts wegstarten)
- in eine tiefe Hocke fallen (Hände auf den Ball gestützt), 2 x nachwippen
- Ball mit dem Fuss hochspielen und sofort wieder kontrollieren
- Ball zwischen die Füsse klemmen und eine Rolle vorwärts ausführen

### Gymnastik Beweglichkeit und Geschicklichkeit

- Rückenlage, Ball vor der Brust: beidarmiges Hochstossen des Balles, aufstehen und fangen
- gleiche Übung, aber wer kann den Ball möglichst hoch im Sprung abfangen?
- gleiche Übung, den Ball aber sofort mit Fuss oder Kopf kontrollieren (stoppen, womöglich abtöten!)
- Sitz, Ball in den Händen; Ball mit dem Fuss senkrecht hoch spielen, aufstehen und sofort kontrollieren
- Langsitz, Ball zwischen den Füssen eingeklemmt; nach rückwärts rollen und den Ball hinter dem Kopf in die Hände legen (durchgestreckte Knie!), wieder nach vorne rollen und den Ball mit tiefem Rumpfbeugen wieder zwischen die Beine klemmen (eventuell mit Nachwippen)
- Reaktionsübung: aus lockerer Grätsche auf Pfiff blitzschnell eine halbe Drehung ausführen und sofort wieder zurück-schnellen (links und rechts)

## Kondition

### Förderung der Schnellkraft (Sprungkraft)



Die Spieler sind aufgeteilt in den beiden abgesteckten Räumen (E). Alle führen oder jonglieren einen Ball. Auf Kommando wird in den andern Raum gewechselt mit:

- Hopsershüpfen mit betontem Abstoss in die Höhe
- Hopsershüpfen mit betontem Abstoss in die Weite
- Laufsprünge
- hüpfen auf einem Bein, bei halber Distanz darf das Sprungbein gewechselt werden
- beidbeiniges Hüpfen nach links und rechts in der Vorwärtsbewegung
- hüpfen zur Grund- und Grätschstellung in der Vorwärtsbewegung
- Froschhüpfen (gute Streckung der Hüfte!)

Die Erholungsphasen (Ballführen, Jonglieren), sind der jeweiligen Belastung und der Fitness der Spieler anzupassen.

### Rösslifussball

Kleinfeld: 2 Tore von zirka 2 bis 3 m

Mannschaften: 2 Mannschaften zu je 6 bis 8 Spieler (3 bis 4 Paare)

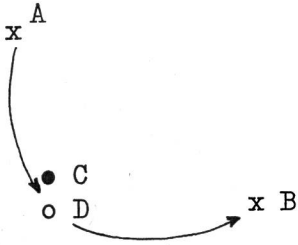
Je 2 Spieler gleicher Konstitution bilden einen «Fussballer». Einer nimmt den andern «huckepack» auf den Rücken. Es darf nur gespielt werden, wenn der Reiter auf dem Pferd sitzt. Auch das Spielen ohne Ball ist nur mit Reiter gestattet. Die Spieler dürfen sich aber jederzeit in ihrer Position (Pferd, Reiter), ablösen. Darum soll darauf geachtet werden, dass immer 2, von der Konstitution her ähnliche Typen, ein Spielerpaar bilden.

## Technik

**Schulung des Kopfballen im Sprung**, auch mit einer Drehbewegung des Oberkörpers.

Bildung von 4er-Gruppen

- Spieler A wirft den Ball zu Spieler D (Spieler C nur als «Hindernis»). D steigt hoch, macht eine Drehung im Oberkörper und dirigiert den Ball mit dem Kopf zu B. D stellt sich sofort wieder hinter C und köpftel den von B zugespielten Ball zu A. Rollenwechsel zwischen C und D nach je 4 Kopfballen, zwischen CD und BA nach 16 Wiederholungen.



- Duell: ein Spieler wirft den Ball auf, zwei steigen hoch. Derjenige, der den Ball erreicht, köpftel ihn dem vierten Spieler zu.
- Gleiche Übung, aber der Spieler, der angespielt werden soll, darf sich bewegen und anbieten.
- Wettkampf: welche der 4er-Gruppen kann den Ball mit dem Kopf am längsten in der Luft behalten? (Nur 1 Berührung erlaubt, dann muss wieder ein Mitspieler zuerst den Ball köpftel.)

## Schulung des Torschusses (mit Torhüter)



Ballführen oder jonglieren in einem abgesteckten Raum zirka 20 m vor dem Tor. Auf Zuruf (zum Beispiel Fritz, Kari usw.) legt sich der aufgerufene Spieler den Ball vor und schießt sauber auf das Tor. Zone für Schussabgabe bestimmen.

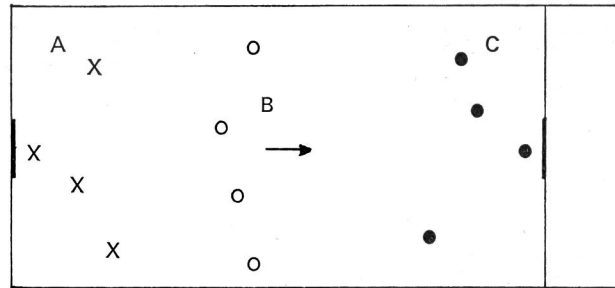
- Gleiche Übung, der Ball muss aber zuerst zwischen 2 Fanions durchgespielt werden. Der Spieler umläuft diese und schießt.
- Gleiche Übung, der Ball muss aber zuerst über ein Hindernis gehoben werden (zum Beispiel Langbank), dieses wird übersprungen und sofort der Torschuss angebracht.
- Gleiche Übung, der aufgerufene Spieler muss aber zuerst den Trainer oder einen dazu bestimmten Kameraden anspielen. Dieser gibt einen sauberen Pass und darauf erfolgt der Torschuss.

## Taktik

**Decken und Freistellen.** Der Angreifer mit einem Mann in der Überzahl.

Spielfeld: ganzes Fussballfeld

Es werden 3 Gruppen zu je 4 Spielern gebildet. Jede der Spielergruppen ist mit einem Dress oder Überziehleibchen deutlich zu zeichnen.



Die 4 Spieler der Gruppe B greifen in Richtung der Gruppe C an. Die verteidigende Mannschaft C muss nun einen Torhüter stellen, ist also mit einem Mann weniger in der Verteidigung. Wird der Angriff nun abgefangen, beziehungsweise wird er durch einen Torschuss oder einen Ball hinter die Behindlinie beendet, so baut die Gruppe C sofort einen Angriff in Richtung A auf, usw.

## Ausklang

Besprechung des Trainings. Material wegräumen, Duschen.

Wer nicht weiss, wohin er will,  
der braucht sich nicht zu wundern,  
wenn er ganz woanders ankommt.

Robert F. Magers



## «Sport für alle» im Ausland

### Finnland

Finnland ist ein traditionelles Sportland. Ungefähr 61 Prozent der Bevölkerung übt aktiv Erholungssport aus.

Konditionssport (der finnische Sport für alle) in seiner heutigen Form entstand dort in den sechziger Jahren, aber die Grundlage dazu wurde bereits 1938 gelegt.

Das grosse finnische Problem ist, dass nicht weniger als fünf zentrale Sportverbände tätig sind; zwar richtet sich jeder an eine bestimmte Bevölkerungsgruppe, aber doch überlappen sie sich teilweise.

Es scheint sehr schwierig zu sein, diese historisch entstandene Situation zu rationalisieren.

Im Sektor des Konditionssports ist die Lage etwas günstiger. Es gibt zwar 5 Konditionssportverbände, aber in gemeinschaftlichem Einverständnis wurde ein zentraler Dienst gegründet, der mit der Rationalisierung der Aktivitäten beauftragt ist.

Bisher war der Konditionssport hauptsächlich auf Massen-Wettkämpfe ausgerichtet (Ski- und Schlittschuhlaufen, Wandern, Laufen, Schwimmen). Ursprünglich wurden diese Massenwettkämpfe organisiert, um das Nationalbewusstsein zu stärken. Diese Wettkämpfe ziehen noch immer eine grosse Teilnehmerzahl an, aber ihre Bedeutung als Sensibilisierungsfaktor nimmt stark ab.

Man sucht jetzt in Finnland nach neuen Aktivitätsformen, die mehr auf das Individuum ausgerichtet sind und die eine höhere Sensibilisierungskapazität haben.

### Niederlande

Die niederländische Trimmaktion läuft seit 1968 unter dem Impuls des Niederländischen Sportverbandes. Nach einer Stichprobe in 148 Gemeinden kann angenommen werden, dass die heutige Anzahl Trimmer ungefähr gleich der Zahl organisierter Sportler ist, nämlich 2,2 Millionen.

Trimm wird in den Niederlanden ideell gehalten, wodurch nicht viel Geld nötig ist. Trimm wird von den Teilnehmern selbst finanziert. Für 1 Gulden kauft man tatsächlich eine Stunde Trimm-Aktivitäten. Mit dem Erlös kann die Leitung und eventuell die Sportanlage bezahlt werden.

Die Massamedia gewähren free-publicity. Nur für ganz gross aufgezugene Aktivitäten wendet man sich an Sponsoren.

Im Jahr 1973 gab es zwei Höhepunkte: den nationalen Trimm-Tag und den Trimbahnen-Tag. Grosse Bedeutung hat der Rat für Erholungssport, der vom N.S.F. gegründet wurde, ihm gehören die Vertreter der Sportverbände an. Bezweckt wird, mit diesem ratgebenden Organ innerhalb der Sportvereinigungen strukturelle Aenderungen zu erreichen, sodass die 18 000 Sportvereine auch die Trimmer auffangen können. Sieben Sportvereine haben ihre Organisationsstruktur bereits umgeändert.

### Norwegen

Norwegen startete als erstes Land mit der Trimmaktion. Trimm wurde 1967 vom Norwegischen Sportverband auf Basis eines langfristigen Planes lanciert:

1967—1972 Einführungsperiode  
1972—1982 Realisationsperiode.

Drei Grundprinzipien wurden von Anfang an gehandhabt:

1. Die Planung und die Verwirklichung des Sports für alle fallen unter die Verantwortung des Norwegischen Sportverbandes;
2. Jede Form der Teilnahme muss frei sein, das gilt sowohl für die Teilnehmer als auch für die Leiter;

3. Bei der Motivierung muss die Betonung auf den Spass und das Vergnügen bei der Sportausübung gelegt werden.

Für die Ausarbeitung der Trimm-Aktivitäten arbeitet die Arbeitsgemeinschaft Trimm des Norwegischen Sportverbandes sehr eng mit den bestehenden Organisationen zusammen.

### Oesterreich

Auf Basis tiefgehender Untersuchungen hat der österreichische Sportbund (1,2 Millionen Mitglieder in 9000 Vereinen) 1971 festgestellt, dass eine Erneuerung des Sportangebotes notwendig ist.

Darum wurden bessere Möglichkeiten geschaffen für diejenigen, die zwar ausreichend begründet waren, aber im bestehenden System nicht zum Zuge kamen:

- Errichtung von Fitness-Gruppen in den Vereinen;
- zeitweise (nicht bindende) Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse in den Vereinen;
- Volkswettkämpfe.

Ausserdem wurde eine nationale Begründungskampagne durchgeführt, mit u. a.:

- jährlich «ein Fit-Lauf und ein Fit-Marsch am Nationalfeiertag», ein «nationaler Skiwandertag» und die Wahl des «Fit-Sportgerätes des Jahres»;
- eine Fit-Pyramiden-Aktion (die österreichische Version der schweizerischen Pyramide);
- eine gross angelegte Publizitätskampagne im Radio und Fernsehen.

In kurzer Zeit wurden offensichtlich so viele Oesterreicher aktiviert, dass ein grosser Mangel an Monitoren und Übungsstätten entstanden ist.

Die Aktion findet auch bei der nationalen Wirtschaft grossen Anklang:

- 120 Fit-Strecken und 70 Strecken für Skilaufen wurden dem Publikum von einer Versicherungsgesellschaft beziehungsweise von einem Skifabrikanten zur Verfügung gestellt;
- die Finanzierung der Fit-Kampagne wird bisher vollständig von der nationalen Wirtschaft getragen.

### Schweden

Die norwegische Trimmphilosophie wurde vom Schwedischen Sportverband 1968 in Schweden eingeführt. Für die Schweden ist Trimm jede Form der Körperbewegung.

«RF», der Schwedische Sportverband, ist die grösste Sportorganisation in Schweden (51 angeschlossene nationale Vereine, — ungefähr 2 Millionen aktive Vereinsmitglieder). Viele dieser Sportvereine regen mit Erfolg Trimmaktivitäten an, u. a. Trimm-Federball, Trimm-Orientierungslauf, Trimm-Schwimmen, Trimm-Wandern, Trimm-Volleyball, Student und fit sein, 1000 m Schlittschuhlauf, Tischtennis für die Familie, usw.

Schweden verfügt über zahlreiche natürliche Möglichkeiten für die Ausübung von Freiluftaktivitäten (Wälder, Meere, Seen, Berge). Auf dem Gebiet der überdeckten Sportplätze herrscht jedoch noch Mangel.

Um das Laufen in bewohnten Zentren anzuregen, werden besondere, elektrisch beleuchtete Wege über einen Abstand von 2, 3 oder 5 km (Kostenpreis 6000 bis 7000 Kronen pro km) angelegt. Die Gemeinden bauen ausserdem Trimmzentren mit Umkleideräumen, Duschen, Sauna, Räumen für Indoor-Aktivitäten, usw.

Die jährlichen Ausgaben des Staates und der Gemeinden für den Bau und die Wartung der Sportinfrastruktur betragen ungefähr 500 Millionen Kronen. Ausserdem wird eine Zulage in Höhe von ungefähr 100 Millionen Kronen für die Verwaltung der Sportvereine, die Funktionen in den zirka 15 300 lokalen Vereinen, für die internationalen und die nationalen Wettkämpfe, Kaderausbildung, Training, usw. gewährt.

1970 übertrug das Ministerium für Volksgesundheit die Ausarbeitung des Projektes Körperbewegung der nationalen Kampagne «Ernährung und Körperbewegung» dem zentralen Rat für Körperbewegung. In diesem Rat haben die Vertreter des RF, des Ministeriums für Volksgesundheit und anderer grosser Sportvereinigungen ihren Sitz.

Der Schwedische Sportverband hat beschlossen, sich 1973 unter dem Slogan «Schweden trimmt» noch intensiver auf den Sport für alle zu konzentrieren. Zu diesem Zweck wurde im April 1973 ein Trimm-Ausschuss mit 10 Mitgliedern errichtet, der unter die Befugtheit des Ausführenden Ausschusses des Schwedischen Sportverbandes fällt. Es wurde vor allem angestrebt, die Nicht-Aktiven in den folgenden Zielgruppen zu erreichen: Jugend — Studenten — Familie — Frauen (vor allem Hausfrauen) — Rentner — Körperbehinderte.