

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 3

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: 02.01.2026

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



Unsere Monatslektion

Leichtathletik

Thema: Konditionslektion für den Stabspringer (an Geräten)

1. Einlaufen
2. Klettertau
3. Barren
4. Schaukelringe
5. Ausklang, Wettkampf, Spielformen

Dauer: 90 Minuten

Text: Armin Scheurer

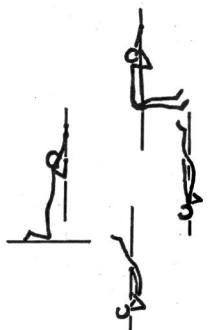
Zeichnungen: H.-R. Hasler

1. Einlaufen und Gymnastik (für Stabspringer)

- 1.1. Gehen und Laufen, wir achten auf eine gute Fusshaltung und gute Arbeit aus den Fussgelenken.
- 1.2. Gegengleiches Knieheben aus dem Marschieren, ohne Akzente, dafür Knie über die Waagrechte heben = 1, 2, hoch und 1, 2 hoch.
- 1.3. Traben, mit Armschlägen rückwärts in der Beugehalte und Seithalte. Das Laufen darf durch die Armarbeit im Rhythmus nicht gestört werden.
- 1.4. Rückenlage, die Arme in Seithalte. Heben des rechten Beines zur linken Hand und gegengleich.
- 1.5. Schrittligestütz, zweimaliges Nachwippen, mit Schrittwechsel.
- 1.6. Traben, Handstand, Traben, Handstand, im Handstand die Beine schlenken.
- 1.7. Aus dem Traben Rad seitwärts, Traben, Rad, usw.
- 1.8. Aus dem Laufen, Absprung mit Schwungbeineinsatz und suponierter Einstichbewegung mit den Armen.
- 1.9. Steigerungsläufe, mit suponierter Armhaltung beim Stabtragen im Anlauf.
- 1.10. Ruhiges Traben mit tiefer Atmung.

2. Klettertau

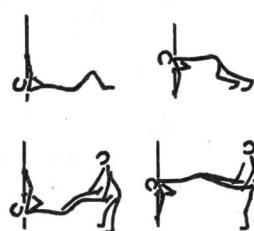
- 2.1. Hängeln aufwärts, die Beine in Vorhalte (Winkel)
- 2.2. Kniestand am Tau, rechter Arm gestreckt, linke Hand vor dem Kopf. Heben des Körpers in den Sturzhang.
- 2.3. Klettern im Sturzhang.



- 2.4. Rückenlage, Füsse auf Kastenteil, Beine gebeugt, Hochziehen und Umstützen zum Liegestütz.



- 2.4.1. Für Anfänger aus der Rückenlage. Beine auf dem Boden.

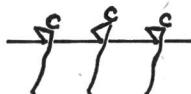


- 2.4.2. Für Fortgeschrittene mit dem Partner.



3. Barren

- 3.1. Ueberstützen des Barrens im Beugestütz.



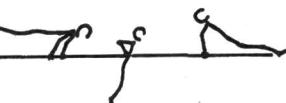
- 3.2. Stütz am Barrenende, Beugen und Strecken der Arme.



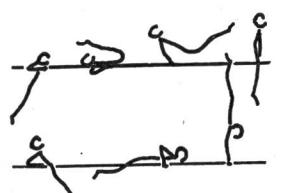
- 3.2.1. Für Anfänger, diese Uebung im Liegestütz auf Barrenholm.



- 3.3. Knickstützschwingen am Barrenende vorwärts und rückwärts.



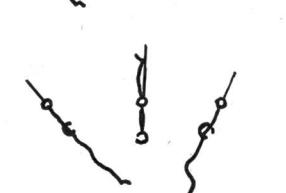
- 3.4. Schwingen im Oberarmhang, Kipplage und Kippe zum Stütz.



- 3.5. Schwingen im Stütz, beim Rückschwung in den Knickstütz und aufstossen in den Handstand.



- 3.5.1. Für Anfänger, aus Rückschwung in den Schulterstand.



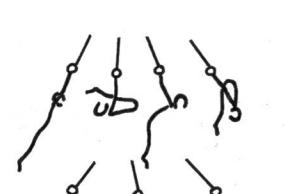
4. Schaukelringe

- 4.1. Schwingen, im Rückenschwung aufziehen in den Sturzhang und wieder senken im Vorschwung.

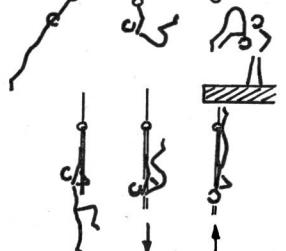


- 4.2. Wie 3.1., aber im Vorschwung $\frac{1}{2}$ Drehung zum Hang.

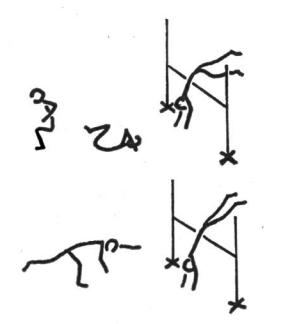
- 4.3. Schwingen, beim Vorschwung, Beine heben, Rolle rückwärts in den Hang rücklings und wieder zurück in den Hang.



- 4.4. Salto rückwärts aus dem Vorschwung, mit Hilfestehen und wenn möglich auf Schaumstoff.



- 4.5. Drei Gymnastikschläuche durch beide Ringe ziehen. Fassen der Schläuche im Stabgriff. Absprung mit Hochbringen der Beine gehockt. Hochschieben der Beine beim Kontrahieren der Schläuche.

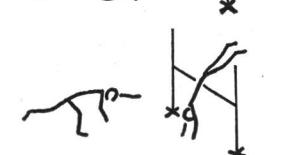


5. Ausklang (Spielformen)

- 5.1. Rolle rückwärts durch den Handstand über die Latte. Wer kommt am höchsten?



- 5.2. Rad mit $\frac{1}{4}$ Drehung über die Latte, rechts Springer, die Hände links und rechts aufsetzen. Wer springt am höchsten?



NB: Die Höhe der Belastung muss den Athleten angepasst werden.

Volksmarsch: 100 000 marschieren nach Murten

Im Rahmen der Feiern 1976 in Murten wird im Gedanken an die Schlacht von Murten vor 500 Jahren ein Volksmarsch veranstaltet.

Marschdaten:

An allen Wochentagen ab Montag, 17. Mai bis Freitag, 11. Juni 1976 und ab Montag, 28. Juni bis Freitag, 9. Juli 1976.

Ferner an den Wochenenden 15./16. und 22./23. Mai 1976, 5. und 7., 12./13. und 26./27. Juni 1976, 3./4. und 10./11. Juli 1976.

Nach Möglichkeit Wochentage benützen!

Strecken und Distanzen:

Murten kann von vielen Startorten aus erreicht werden. Jeder kann die ihm angemessene Marschleistung erbringen. Alle Strecken sind weitgehend auf markierte Wanderwege gelegt. Dadurch wird den Teilnehmern ermöglicht, die gewählte Marschdistanz auch ohne Karte, allein aufgrund der Streckenbeschreibung, der Wegweiser und Markierungen zu bewältigen.

Wegweiser und Markierungen:

Fernbereich: Die gelben Wegweiser der Wanderwege

Nahbereich: Farbige Wegweiser

Startzeiten:

a) Im Fernbereich: Sache des Teilnehmers

b) Im Nahbereich: Startorte Gümmenen, Kerzers, Cressier s/Morat und Avenches: täglich von 6 Uhr bis 14 Uhr.

Ziel:

Ankunft nur zwischen 9 Uhr und 19 Uhr möglich.

Auszeichnungen

Persönliche:

Das *Diplom* mit Bestätigung der geleisteten Marschstrecke wird nur abgegeben, wenn auf der Laufkarte der Startposten und lückenlos alle vorgeschriebenen Kontrollposten der gewählten Strecke abgestempelt sind.

J + S-Leistungsheft:

Die Teilnahme wird nur am Ziel eingetragen.

Gruppen:

Je Gruppe von mindestens *zehn Teilnehmern* wird abgegeben:

- a) Die historische Standarte: Für Erfüllung des Marsches aller Teilnehmer der Gruppe ab einem mit bezeichneten Startort.
- b) Die grosse historische Standarte: Für Erfüllung des Marsches aller Teilnehmer der Gruppe ab einem mit bezeichneten Startort.

Startgeld für J + S-Teilnehmer:

Tageswanderung zu Fuss, der Marsch muss hierfür ab einem mit bezeichneten Startort erfüllt werden. Pro Teilnehmer Fr. 5.—. Im Startgeld ist lediglich die Teilnahme am Marsch und die Auszeichnung inbegriffen. Es werden keine Startgelder zurückvergütet.



BIOKOSMA SA EBNAT-KAPPEL/SUISSE

Das bewährte, klassische DUL-X kühlt zuerst, damit Sie es nachher um so wärmer haben

Die klassische DUL-X Massage verstärkt die Hautdurchblutung durch einen primären Kältereiz und löst so die bewährte, intensive **Wärmewirkung** aus.

Indikation: Rheuma, Lumbago, Erkältungen, Muskelkater, Hexenschuss, Verstauchungen, Nervenschmerzen, Ermüdung, Muskelzerrungen, Quetschungen, Sportmassage.

Flacon 125 ccm Fr. 6.40, 250 ccm Fr. 11.—
500 ccm Fr. 20.50, Tube 55 ccm Fr. 5.50

Das neue DUL-X Red Point wärmst sofort, damit es Ihnen nie kühl wird

Indikationen: akuter und chronischer Rheumatismus, Erkrankungen der Muskeln, Bänder und Gelenke, Arthritis, Muskelrheuma, Muskelkater, Hexenschuss, Steifhals, Nervenschmerzen, Husten, Brustkatarrh.

Sportmassage: bei kühler Witterung

DUL-X Red Point sorgt für rasche muskuläre
Mobilisierung = **Aufheizeffekt.** Tube 55 ccm Fr. 6.40