

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

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

**Band:** 35 (1978)

**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**

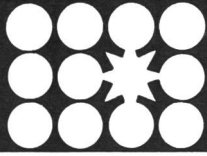
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 01.05.2026

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Leichtathletik

Text: E. Strähl

Übersetzung: U. Hefti

Copyright: Toni Nett

Thema: Einführung in die Hürdentechnik

Ort: Im Freien oder in der Turnhalle

Dauer: 90 Minuten

Material: 1 Springseil pro Athlet, Hürden, Kasten, Medizinbälle

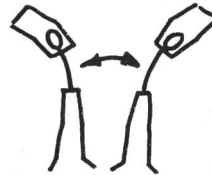
Bemerkungen: Die einfachen Formen des Seilspringens müssen beherrscht werden. Das Material ist vor der Stunde bereitzulegen.

### Einlaufen (20 Minuten)

Einlaufen mit Springseilen:

- laufen an Ort mit Zwischenschritt (Abstoss immer mit dem gleichen Fuss)
- vw. laufen mit Zwischenschritt, auch mit halber Drehung (ohne Unterbruch), und zurücklaufen
- wie die vorherigen Übungen, aber 1 Schritt pro Seilschwung (von einem Bein auf das andere springen)
- an Ort: Hüpfen mit geschlossenen Füßen, mit und ohne Zwischenhupf

Gymnastik  
(Seil vierfach):



- leichte Grätschstellung, Arme in Hochhalte, Seil gespannt: Rumpfbeugen sw. mit nachwippen
- mit geschlossenen Füßen auf dem Seil stehen, das Seil nahe bei den Füßen fassen: Beine strecken

Zwischenübung: An Ort hüpfen, sich auf Handzeichen nach links oder rechts, vorwärts oder rückwärts bewegen



- Langsitz, Arme nach vorne gestreckt, Seil gespannt: Strecken und beugen der Beine abwechselungsweise über und unter dem Seil durch (Bauchmuskulatur)



- Hürdensitz, Arme in Hochhalte, Seil gespannt: Rumpfbeugen sw. gegen das abgewinkelte Bein



- Hürdensitz, Arme nach vorne gestreckt: Rumpfbeugen vw., das gespannte Seil vor den Fuss des gestreckten Beines legen



- Bauchlage, Arme hinter dem Rücken, Seil gespannt: Langsames Heben des Rumpfes, anspannen der Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur

- einbeinig hüpfen an Ort mit Zwischenhupf



- einbeinig vw. hüpfen, nachhüpfen mit auspendeln des freien Beines (Knie heben, Unterschenkel locker vorpendeln), mit und ohne Seil

### Hauptteil (60 Minuten)

Athleten in 2 Gruppen aufteilen. In einer Gruppe halten je 2 Athleten ein Seil 30 bis 40 cm über dem Boden:

- über die sich in unregelmässigen Abständen folgenden Seile laufen (Gruppenwechsel)
- gleiche Übung mit fester Distanz zwischen den Seilen (7 bis 8 m), überlaufen im 3-Schritt-Rhythmus

Variante: Elastische Seile im Kreis spannen; dies erlaubt eine individuelle Wahl der Distanz (Radius kann gewählt werden)

### Übungen für das Schwungbein

Ohne Hürde:

- im Gehen und im Laufen: Bewegung des Schwungbeins üben (Knie hochheben – vorpendeln des Unterschenkels – entgegengesetzter Arm nach vorne)
- gleiche Übung gegen die Wand oder die Sprossenwand, zuerst mit freiem Anlauf, dann im 3-Schritt-Rhythmus

Mit Hürde:

- laufen über umgekippte Hürden im 3-Schritt-Rhythmus

### Übungen für das Nachziehbein

Ohne Hürde:

Zu zweit, ein Athlet stützt sich mit beiden Händen ab (Wand, Sprossenwand), der Partner steht hinter ihm:



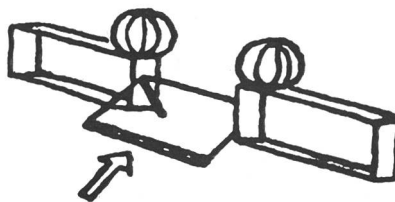
- Bewegung des Nachziehbeines mit Hilfe und Kontrolle des Partners (Oberschenkel horizontal – Fussspitze auf Kniehöhe – Knie

unter der Schulter vor die Brust führen – den nach vorne gerichteten Fuss abstellen – keine Schulterrotation während des ganzen Bewegungsablaufs)

- gleiche Übung mit leichtem Widerstand (der Partner hält das Nachziehbein leicht zurück)
- gleiche Übung ohne Partner

Mit Hürde:

- über umgekippte Hürden laufen; das Nachziehbein wird über die auf beiden Seiten aufgestellten Kastenteile geführt



- gleiche Übung mit Medizinbällen auf den Kastenteilen (Korrektur des Nachziehbeins, des Schwungbeins und der Armbewegung)

### Abschluss (10 Minuten)

Mit dem Seil: Geschicklichkeitsübungen (grätschen; kreuzen; kreuzen der Arme usw.) und Leistungsformen (Seilspringen in der halben oder ganzen Hocke; möglichst viele Sprünge in einer bestimmten Zeit, zum Beispiel 1 Min.; zweimaliges Durchziehen des Seils pro Sprung usw.)

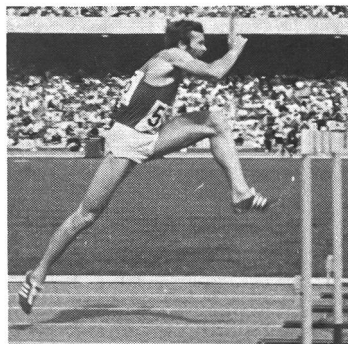
### Die Technik des Hürdenschnittes

Schwungbein: Knie hochreissen  
Nachziehbein (Sprungbein): Langer und dynamischer Abstoss («warten»)

Schwungbein: Passive Streckung (vorpandeln)  
Nachziehbein: Der Oberschenkel wird nach aussen gedreht, bis er horizontal über der Hürde ist

Schwungbein: Aktives Bodenfasen auf der Fussballe, hoch abstützen  
Nachziehbein: Knie nach vorn-hoch beschleunigen

Nach der Hürde: So schnell wie möglich von der Hürde weglaufen («sich wegtragen lassen»)



## Lehrbildreihen Leichtathletik

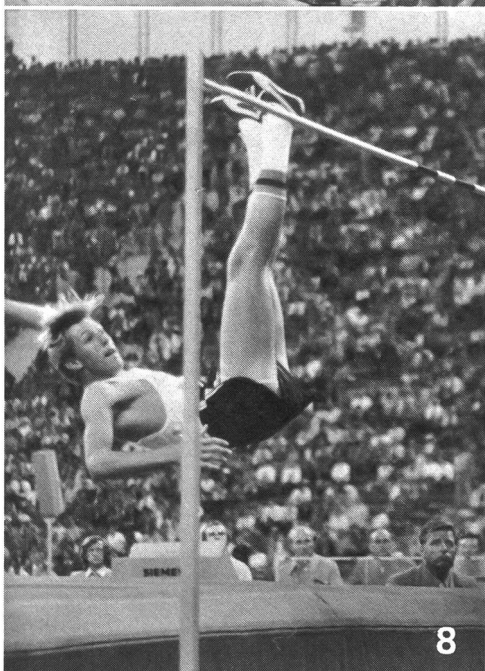
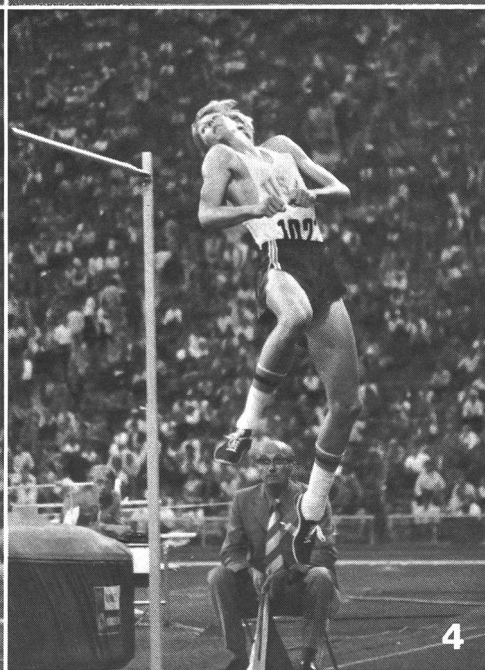
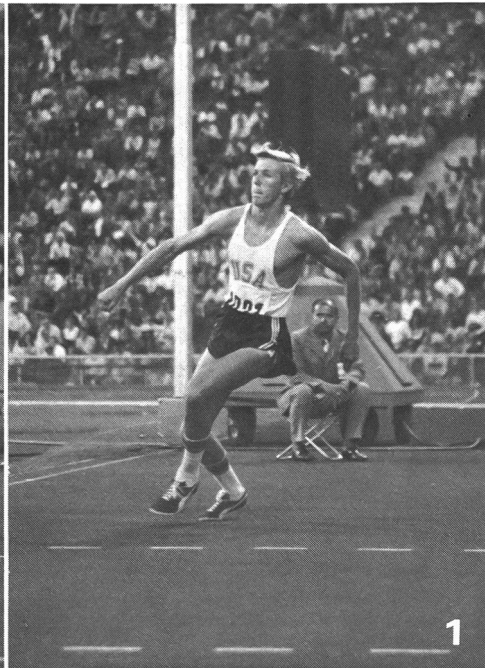
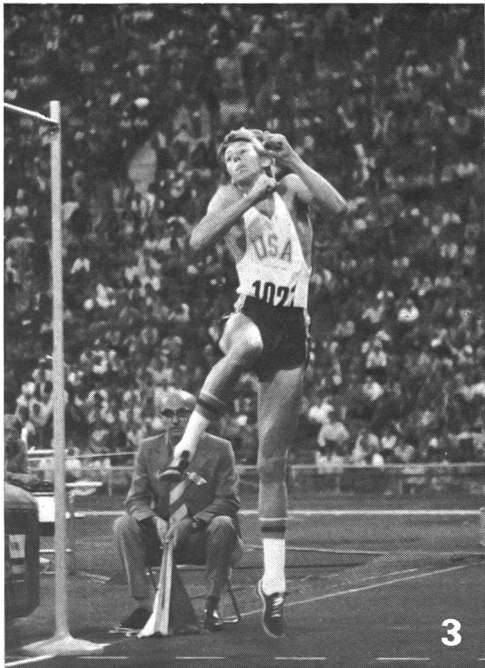
Mit dieser Ausgabe von «Jugend und Sport» beginnt eine Serie von Leichtathletik-Lehrbildreihen. Jeden Monat soll eine andere Technik dargestellt werden, damit innert Jahresfrist die Bildreihen aller Disziplinen vorhanden sind.

Die grossformatigen Bildreihen sind identisch mit denjenigen der Arbeit

*Fehlerkorrektur in der Leichtathletik*  
(Jugend und Sport Nr. 5, Mai 1977)

Ein technischer Kommentar erübrigt sich deshalb. Die grosse Nachfrage veranlasste uns zu einem Nachdruck.

*Separatdrucke der Arbeit «Fehlerkorrektur in der Leichtathletik» sind ab sofort wieder zum Selbstkostenpreis von Fr. 2. – erhältlich bei der Bibliothek der ETS, 2532 Magglingen.*



## Hochsprung

### Flop-Technik

Bearbeitung: Ernst Strähl  
Copyright: Toni Nett



**Nissen Trampoline AG**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen für:

- Trampolines
- Minitramps
- Rahmenpolster für Minitramps
- Doppelminitramps
- Tischtennis-Tische
- Bodenturnmatten
- Schaumgummimatten
- Kraftgeräte usw.

Verlangen Sie den ausführlichen NISSEN-Katalog



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

**Wir tragen Zofina**

ZOFINA hat den idealen Dress für Turnen, Spiel und Sport. Ideal, weil aus längs- und querelastischem Trikot. Das bedeutet: volle Bewegungsfreiheit und Sicherheit dank Nylsuisse-Helanca-Garnen. Kein Spannen, Rutschen, Zerren, Beissen und Reißen, der ZOFINA-Dress — in vielen fröhlichen Farben — umschmeichelt sanft den Körper. Ein anschmiegsamer Begleiter für den sportlichen Alltag. Alle guten Fachgeschäfte führen ihn. Weitersagen: Zofina tragen

  
Schaub & Cie AG  
4803 Vorderwald / Zofingen

## Einturnen mit Musik

4 Programme: Übungen auf Band gesprochen  
Ausführliche Beschreibung dazu

Musik: speziell für Jugendliche  
verschiedene Instrumente  
erprobt in Schule und  
Herbstkurs des STLV bei  
Urs Illi in Kreuzlingen

Preis: MusiCassette Fr. 20.—

Bestellungen bei: Kurt Staubli, Thurastrasse 53, 9500 Wil

## In Liechtenstein Ihr Ferien- und Sportlager?

Gut ausgerüstetes Pfadfinderheim in Schaan nimmt gut geführte Jugend- oder Erwachsenengruppen auf. Für Kurse, Lager usw. Küche, Duschen, Spielfelder, Fertigverpflegung usw. Preisgünstig.

Anfragen an Walter Wenaweser,  
Telephon 075 / 2 12 98  
zwischen 18.30–19 Uhr

## Warum nicht mal ins Maderanertal

das herrliche Wandergebiet für jung und alt, Ausgangspunkt zu 5 Klubhütten oder zum Golzernsee.

Preisgünstige neue Matratzenlager und Fertigverpflegung usw.

Auskunft: Hch. Tresch-Rey  
Restaurant «Alpenblick»  
6499 Bristen  
Tel. 044/6 42 40



Für Ihr nächstes Trainings-Camp!

**Leysin offeriert sein grosses Sport-Zentrum.**

Gedeckte Eisbahn (Sommer und Winter), Curling, Mehrzweck-Sporthalle (45 x 27 m), Fussballplatz, Wurf- und Sprunganlagen, Tennisplätze (Sommer und Winter), Schwimmbäder, Minigolf. Alle Unterkunftsmöglichkeiten vom Massenlager bis zum Erstklass-Hotel.

**Auskünfte:**  
Centre des Sports, 1854 Leysin, ☎ 026/6 14 42



**Sport/Erholungs-Zentrum**  
**berner oberland Frutigen** 800 m ü. M.

Information:  
Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033/71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume

Sportanlagen: Hallen- und geheiztes Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Hoch- und Weitsprung.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**  
(Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2100 m ü. M.)