

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 37 (1980)
Heft: 5

Artikel: Der Weitsprung
Autor: Strähl, Ernst
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993880>

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

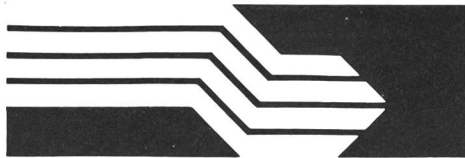
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



Leichtathletik

Von Ernst Strähl erschien im Frühjahr 1980 im Schweizerischen Jugendschriftenwerk das Heft «Leichtathletik» (SJW-Heft Nr. 1523, 48 Seiten, Fr. 2.40).

Aus diesem reich illustrierten Lehrgang, der als Selbstanleitung für Jugendliche und als Lehrhilfe gedacht ist, wurde das Kapitel «Weitsprung» entnommen. In der gleichen Art werden Start, Sprint, Mittel- und Langstreckenlauf sowie Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoss und Speerwurf behandelt.

Zu beziehen bei der SJW-Geschäftsstelle, Seehofstrasse 15, 8008 Zürich, in Buchhandlungen oder Schulvertriebsstellen.

Der Weitsprung

Ernst Strähl, Magglingen
Bildreihen: U. Schierle und E. Strähl
Zeichnungen: G. Guggenbühl

Eine Domäne der dunkelhäutigen Athleten

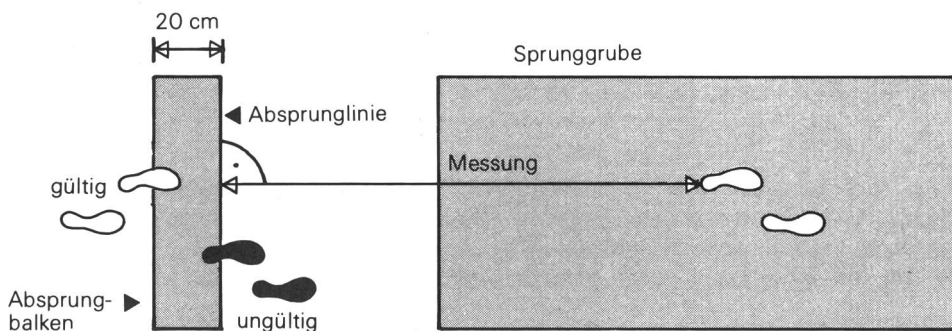
In keiner anderen Leichtathletikdisziplin wurde der Weltrekord so selten verbessert wie im Weitsprung – nur elf Namen weist die offizielle Rekordliste von 1901 bis heute auf. Woran mag das liegen? Es gibt dafür drei Erklärungen: Erstens blieben, seit der Einführung des Absprungbalkens im Jahre 1886, die Sprunganlagen mehr oder weniger gleich; zweitens wurden keine revolutionären Trainingsmethoden entwickelt, und drittens ist der Weitsprung eine relativ einfache Disziplin, deren Technik sich seit dem Beginn dieses Jahrhunderts kaum mehr verändert hat.

Vor 1900 war der Hocksprung und eine Art Hangsprungtechnik bekannt, etwas später begannen die Springer in der Luft «weiterzulaufen». Der Olympiazweite von 1924, Edwin Gourdin (USA), verfeinerte die Laufsprungtechnik und verbesserte im Jahre 1921 den Weltrekord auf 7,69 m. Gourdin war der erste einer ganzen Reihe hervorragender dunkelhäutiger Springer, unter denen noch zwei weitere Athleten Geschichte machten: Jesse Owens mit 8,13 m im Jahre 1935 und Bob Beamon mit 8,90 m, die er 1968 in der günstigen Höhenlage von Mexico-City erzielte.



Die Griechen kannten den Weitsprung als Disziplin des Fünfkampfes (Pentathlon), wobei sie den Bewegungsablauf mit Sprunggewichten (Halteren) in den Händen unterstützten. Auch bei den Springern und Artisten des 19. Jahrhunderts war diese Art des Weitsprungs bekannt und beliebt: Im Jahre 1854 soll der Engländer Howard mit Hilfe von zwei 2,5-kg-Hanteln die respektable Weite von 9,02 m erreicht haben – weiter als Bob Beamons «Sprung ins nächste Jahrhundert»!

Die wichtigsten Wettkampfbestimmungen



Ungültiger Versuch: Berührung des Bodens zwischen Absprunglinie (bzw. deren Verlängerung) und der Sprunggrube mit irgend einem Körperteil

Messung: Vom hintersten Körperabdruck im rechten Winkel zur Absprunglinie

- Beim Weitsprung aus einer 80-cm-Absprungzone, wie sie in vielen Jugendwettkämpfen gestattet ist, muss die Absprungstelle (Fusspitze) innerhalb der Zone liegen
- Erreichen zwei oder mehr Springer die gleiche Leistung, so entscheidet die Weite des zweitbesten Versuches über den Rang

Übungen zur konditionellen Vorbereitung

1. Zur Verbesserung der Anlaufgeschwindigkeit

Verschiedene Formen des Start- und Sprinttrainings

2. Zur Verbesserung der Beweglichkeit und Rumpfkraft

- Rumpf- und Hüftkreisen/Hürdengymnastik
- Armkreisen symmetrisch/asymmetrisch, auch im Hopserhüpfen



- Klappmesser: Oberkörper und Arme beim Aufrichten zwischen den gegrätschten Beinen durchführen



- Kniestand: Hände auf Fersen gestützt, Hüfte vor-hoch drücken



- Kniestand, ein Bein abgewinkelt vorgestellt, Arme in Hochhalte: Bogenspannung (Rumpfwippen rückwärts)

3. Zur Verbesserung der Sprunggewandtheit und der Sprungkraft (Sprungschule)

Grundsätze:

- Immer auf weichem Boden und mit vollem Krafteinsatz (Beinstreckung) springen
- Einbeinige Sprünge werden immer rechts und links ausgeführt

- Ziel der Sprünge ohne Anlauf ist eine bestimmte Anzahl oder das Zurücklegen einer vorgegebenen Strecke (auch als Wettkampfformen)
- Sprungformen ohne Anlauf (3.2, 3.3) sind auch an der Treppe oder über Hindernisse möglich

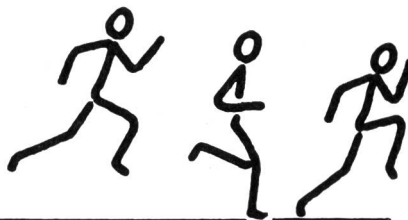
3.1 Bestimmung des Sprungbeines

In spielerischen Hüpf-, Mehrfach- und Hindernissprüngen muss individuell das stärkere und gewandtere Bein gefunden werden.

3.2. Sprünge einbeinig ohne Anlauf



- Mehrfachsprünge auf demselben Bein, Sprungbeinferse zum Gesäss



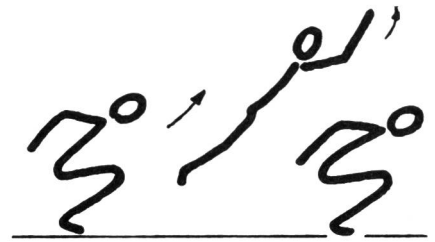
- Laufsprünge links-rechts-links usw., Fuß aufsetzen kurz über die ganze Sohle wie beim Weitsprung
- Wechselsprünge links-links-rechts-rechts usw.

3.3 Sprünge beidbeinig ohne Anlauf

- Hüpfen an Ort, vorwärts oder seitwärts: im Zick-Zack/mit Hüftdrehen/mit Grätschen/mit Ausfallschritt



- Strecksprünge mit Armschwingen/mit Armkreisen/in die Höhe



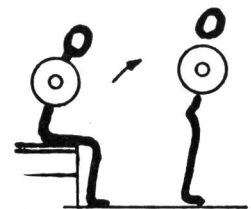
- Hockstrecksprünge (Froschhüpfen) auf Weite

3.4 Sprünge einbeinig mit kurzem Anlauf

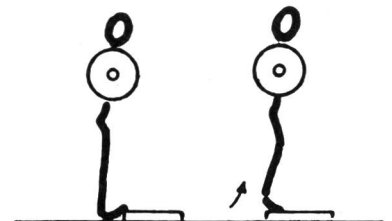
- Steigesprünge (steile Schrittsprünge)
- Grundleistungssprünge: Mit 8 Anlaufschritten (Länge: ungefähr 12 Gehschritte) zwei Drittel der Wettkampfleistung erreichen

4. Spezielle Kraftübungen

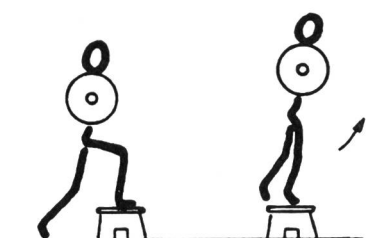
Belastung für Jugendliche bis maximal drei Viertel des Körpergewichts:



- Halbe Hocke zum Sitz



- Fussballen erhöht (3 cm): Fussgelenkstreckung



- Banksteigen (Fuss flach aufsetzen)

Die Laufsprungtechnik einer 15jährigen Schülerin



Der Absprung

(Anlaufgestaltung siehe Seite 155)

- Die Absprungvorbereitung geschieht durch das Aufrichten des Oberkörpers, unter Beibehaltung der für den Anlauf typischen hohen Hüft- und Knieführung
- In den letzten Anlaufschritten und beim Absprung blickt der Springer geradeaus (Oberkörper in leichter Rücklage)
- Das Sprungbein wird nahezu gestreckt und flüchtig über die Ferse aufgesetzt, der Sprungfuss setzt aktiv auf der ganzen Sohle auf (Abklappen des Fusses) zum sofortigen Absprung auf der Fussballe
- Das stark gebeugte Schwungbein überholt das leicht nachgebende Sprungbein (Amortisationsphase)
- Das Schwungbein (Oberschenkel bis zur Horizontalen, Unterschenkel senkrecht) und der gegengleiche Armeinsatz unterstützen die aktive Absprungstreckung

Die Hangsprungtechnik einer 16jährigen Schülerin



Der Absprung

und die Anlaufgestaltung entsprechen der Laufsprungtechnik (siehe oben und Seite 155)



Merkmale der Flugphase (2 ½ Schritte)

- Das Schwungbein zieht energisch nach vorn-oben und streckt sich anschliessend aktiv nach unten-hinten
- Im höchsten Punkt der Flugkurve wird die Hüfte nach vorne gedrückt, gleichzeitig überholt das stark gebeugte Sprungbein das Schwungbein

- Die gegengleich (asymmetrisch) zu den Beinen ausgeführte Armbewegung dient der Gleichgewichtserhaltung
- Das Anheben des (Sprungbein-) Oberschenkels bis zur Horizontalen leitet die Landung mit weit vorgestreckten Beinen ein



Merkmale der Flugphase

- Nach dem Absprung senkt sich das Schwungbein, bis sich beide Oberschenkel senkrecht in Verlängerung des Rumpfes befinden
- In der Hangphase bilden die Ober- und Unterschenkel beider Beine einen rechten Winkel, die Hüfte wird vorgedrückt (Vorspannung), der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

- Die gestreckten Arme werden symmetrisch im Kreisbogen über hinten-unten nach oben geführt und stabilisieren die Hangphase
- Das gleichzeitige Vorbringen der Arme und der Oberschenkel aus der Körpervorspannung leitet das Zusammenklappen und die Landung mit weit vorgestreckten Beinen ein

Laufsprung- oder Hangsprungtechnik?

Die beiden Weitsprungtechniken können als gleichwertig bezeichnet werden, ob schon Spitzenathleten heute mehrheitlich die «natürlichere» Laufsprungtechnik der bewegungsmässig «einfacheren» Hangsprungtechnik vorziehen. Zudem gibt es verschiedene Abwandlungen und Mischformen. – Entscheidend für die Wahl der einen oder anderen Technik sind individuelle Voraussetzungen (vor allem Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit) und nicht zuletzt das persönliche «Sprunggefühl».

So lernt man die Laufsprungtechnik

Einfache Schrittsprünge

Drei-Schritt-Anlauf, Absprung mit dem Sprungbein, Landung auf dem Schwungbein zum neuen Drei-Schritt-Anlauf.

Schrittsprung über ein Hindernis

Fünf-Schritt-Anlauf: Sprung über ein 40–60 cm hohes Hindernis, Landung auf dem Schwungbein zum Weiterlaufen. Wichtig ist die technisch korrekt und fließend ausgeführte Anlauf-Absprung-Koordination.

Über mehrere sich folgende Hindernisse (mit Vorteil Übungshürden) können Sprunggewandtheit und Sprungkraft gleichzeitig verbessert werden.



3-Schritt-Rhythmus (Fortgeschrittene 1-Schritt-Rhythmus).

Schrittsprung mit Landung in weiter Schritthaltung

Bei allen Sprüngen mit erhöhtem Absprung: Landung auf der Schaumgummimatte oder in der Sprunggrube.

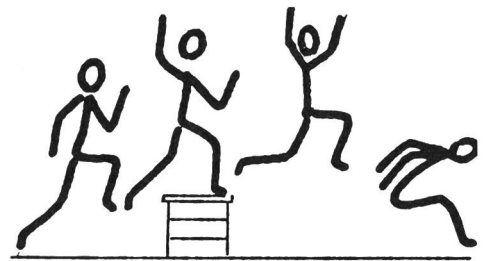
Fünf-Schritt-Anlauf, zu Beginn mit erhöhtem Absprung (20–30 cm): Landung in Schritthaltung (Schwungbein vorne), mit aufrechtem Rumpf und angehobenen Armen.



Die korrekte Ausführung der Flugphase wird erleichtert durch Richtungsregler (Hand, Zweig, aufgehängter Ball) für den Kopf oder das Schwungbeinknie.

Schrittweitsprung

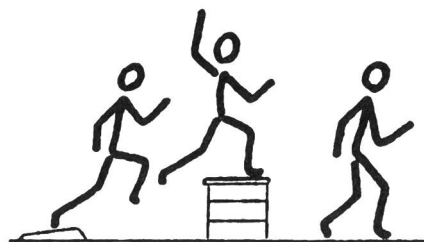
Fünf- oder Sieben-Schritt-Anlauf, zu Beginn mit erhöhtem Absprung (20–30 cm): Langes Beibehalten der Schritthaltung, spätes (aber rasches) Nachziehen des Sprungbeines zur beidbeinigen Landung.



- Mit flüchtigem (Zwischen-) Absprung auf dem Schwungbein (Bewegungsablauf wie beim Schrittweitsprung, aber beim Niedersprung hohes Sprungbein und Nachziehen des Schwungbeines zur beidbeinigen Landung).

Sprünge auf den Kasten und vom Kasten (Schrittwechsel)

Fünf-Schritt-Anlauf, Sprung vom Hartbrett auf einen 50–60 cm hohen Kasten mit Landung auf dem Schwungbein:



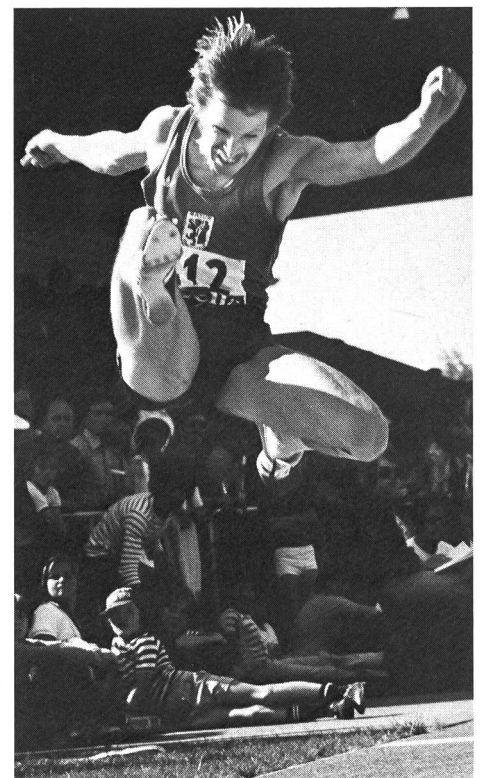
- Zum sofortigen Weiterlaufen und Bodenfasen mit dem Sprungbein.



- Zum flüchtigen (Zwischen-) Absprung auf dem Schwungbein und Landung in weiter Schritthaltung (Sprungbein vorne).

Laufsprung (2½ Schritte) mit Anlauf

Fünf- bis Sieben-Schritt-Anlauf, zu Beginn mit erhöhtem Absprung (20–30 cm): Ausführung der Technik, wie sie auf den Seiten 152–153 dargestellt und beschrieben ist (Einsatz von Richtungsreglern für Kopf, Hüfte, Schwungbein).



So lernt man die Hangsprungtechnik

Schrittsprünge

In den vorbereitenden Schrittsprüngen wird versucht, im höchsten Punkt der Flugkurve die Hüfte vorzudrücken (Landung einbeinig oder beidbeinig).

Hangphase und Landung

Standweitsprung vom 50–70 cm hohen Kasten: Langes Beibehalten der Hanghaltung (Hüfte vor, Unterschenkel angewinkelt, Blick geradeaus); verzögertes (aber rasches) Zusammenklappen von Rumpf und Beinen zur beidbeinigen Landung.

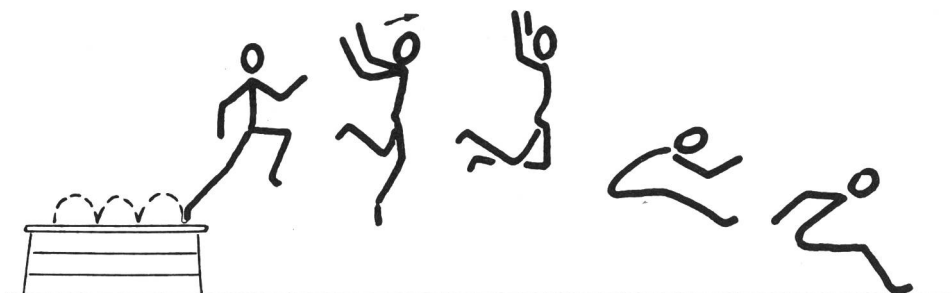


Hangsprung mit Anlauf

Fünf- oder Sieben-Schritt-Anlauf, zu Beginn mit erhöhtem Absprung (20–30 cm): Ausführung der Technik, wie sie auf den Seiten 152–153 dargestellt und beschrieben ist (Einsatz von Richtungsreglern für Kopf, Hüfte, Schwungbein).

Absprung und Hangphase

Drei-Schritt-Anlauf auf dem längsgestellten 50–70 cm hohen Kasten und Niedersprung: Erst nachdem der Oberschenkel die Horizontale erreicht hat, senkt sich das Schwungbein.



Grundsätzliches zur Anlaufgestaltung beim Weitsprung

Der Anlauf ist ein Steigerungslauf bis zur Maximalgeschwindigkeit, mit hoher Hüft- und Knieführung und angehobenem Kopf (Blick geradeaus). Auf den letzten vier Anlaufschritten wird der Oberkörper aufgerichtet (kein Treibenlassen). Eine konstante Schrittlänge wird erreicht durch Sprinttraining und häufige Anlaufkontrollläufe. Der Anlauf bestimmt zu zwei Dritteln die Sprungweite!

- **Anlaufbeginn:** Ablauf aus der Vorschriftstellung (Schwungbein vorgestellt) und erster Schritt mit dem Sprungbein
- **Ausmessen:** Aus der stets gleichen Ablaufstellung mit gleichbleibender Schrittzahl (Doppelschritte zählen) mehrmals in vollem Tempo gegen den Absprungbalken oder vom Balken zurück laufen und die Absprungstelle markieren
- **Länge:**
Anfänger: 6 Doppelschritte (ungefähr 19 Gehschritte)
Fortgeschrittene: 6–8 Doppelschritte
Spitzenköpfer: 9–11 Doppelschritte

Zwischenmarke: Im Wettkampf ist vier Schritte vor dem Absprung eine letzte Kontrollmarke, die mit dem Sprungbein erreicht werden muss, zu empfehlen



Weitsprung

Fehlerbild

Fehlerbild- beschreibung

Ursache

Auswirkung

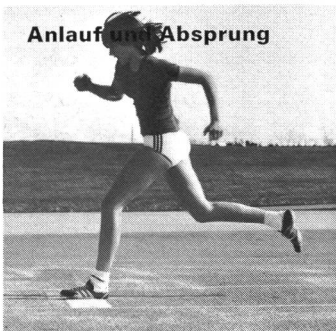
Korrekturanweisung

Richtige Bewegungs- ausführung

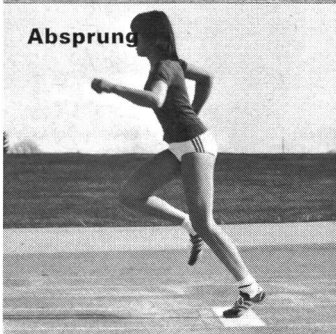
Anlauf

- Unregelmässige Schrittgestaltung (Trippelschritte oder Schrittverlängerung)
- Abnahme der Geschwindigkeit gegen den Balken hin
- Kein geradliniger Lauf

Anlauf und Absprung



Absprung



Flugphase: Laufsprungtechnik



- Blick auf den Balken gerichtet
- Oberkörpervorlage beim Absprung

- Kein aktiver Schwungbein- und Armeinsatz
- Keine Streckung des Sprungbeins

- Zappeln mit den Beinen
- Kein asymmetrischer Armeinsatz

- Mangelhafte Lauftechnik, unregelmässige Schritte
- Anlauf zu lang (Ermüdung im letzten Abschnitt)
- Anlaufänge stimmt nicht
- Erster Anlaufschritt mit falschem Bein
- Zu frühes Erreichen der Höchstgeschwindigkeit
- Hemmung vor dem Balken
- Lauf mit zeitweise geschlossenen Augen

- Hemmung vor dem Balken
- Unsicherer Anlauf
- Ungenügendes Aufrichten des Oberkörpers in den letzten Schritten

- Oberkörpervorlage beim Absprung
- Zu hastige Absprungphase
- Ungewohnter Absprung aus vollem Tempo
- Nicht ausreichende Kraft

- Falsche Bewegungsvorstellung
- Gebeugtes Zurückführen des Schwungbeins (zu wenig ausgeprägte Laufbewegung in der Luft)
- Ungenügende Bauch- und Beinhebmuskulatur
- Verkrampfte Schulterpartie

- Balken wird übertreten
- Absprung hinter dem Balken
- Verlängerung des Absprungschrittes und betontes Aufsetzen der Ferse (Geschwindigkeitsverlust, zu starkes Übersetzen in die Höhe)

- Unerwünschter Drehimpuls für die Flugphase
- Schlechte Landung (Springer fällt nach vorne)

- Flacher Sprung
- Mangelhafte Ausnützung der Schwungelemente und der Sprungkraft
- Zu früher Beginn der Flugphase
- Zu frühes Senken der Beine zur Landung

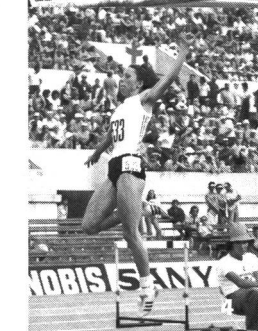
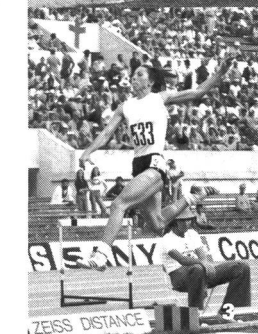
- Gestörte Bewegungskoordination Arme-Beine
- Gleichgewichtsverlust
- Zu frühes Senken der Beine zur Landung

- Laufschiule (Skipping, Ballenlauf)
- Schulung des Anlaufrhythmus
- Anlauf exakt abmessen, Zwischenmarke setzen
- Schritte zählen
- Sprungfuss flach aufsetzen
- Absprungschulung (auch mit kurzem Anlauf)
- Absprungstelle kontrollieren

- Rhythmusschulung der letzten Anlaufschritte
- Oberkörper in den letzten Schritten aufrichten
- Absprungschulung zuerst mit kurzem, dann mit länger werdendem Anlauf
- Blick geradeaus, Markierung in Reichhöhe anschauen

- Sprünge mit Betonung von Arm- und Schwungbeineinsatz
- Koordinationsübungen (Laufsprünge, Hopsenhüpfen)
- Absprungschulung (auch mit kurzem Anlauf)
- Krafttraining für die Beine
- Sprungschule mit betonter Streckung von Sprungbein und Hüfte

- Bewegungsablauf schulen (auch mit Teilübungen und Hilfsgeräten)
- Laufbewegung an Hilfsgeräten (Stütz am Barren, Hang an den Ringen)
- Ausgeprägte Laufbewegung in der Luft betonen
- Armführung im Gehen einüben
- Spezielles Krafttraining
- Gymnastik für die Schultern



Fehlerbild

Fehlerbild- beschreibung

Ursache

Auswirkung

Korrekturanweisung

Richtige Bewegungs- ausführung

Flugphase: Hangsprungtechnik



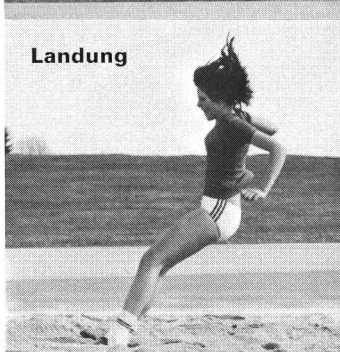
- Kopf im Nacken
- Hüfte hinten

- Unkontrollierter Bewegungsablauf
- Ruckartiger Sprung in die Hanghaltung
- Ungenügende Beweglichkeit (Wirbelsäule rückwärts, Hüften)
- Ungenügende Bauchmuskulatur

- Hohlkreuzhaltung
- Mangelhafte Vorspannung der Körpervorderseite
- Zu frühes Senken der Beine zur Landung (keine aktive Landung)

- Bewegungsablauf schulen (auch mit Teilübungen und Hilfsgerten)
- Blick immer geradeaus, Markierung in Reichhöhe anschauen
- Senken des Schwungbeins erst nach ausgeprägtem Schwungbeineinsatz beim Absprung
- Gymnastik für Wirbelsäule rückwärts und Hüften
- Bauchmuskeltraining

Landung



- Ungenügendes Heben der Beine vor der Landung

- Keine aufrechte Rumpfhaltung in der Flugphase (Absprung mit Vorlage)
- Abbruch der Flugphase und anziehen der Beine
- Angst vor dem Zurückfallen
- Mangelhafte Bauchmuskulatur

- Landeverlust (Beine setzen zu früh auf)

- Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)
- Gute Koordination von Arm- und Beinbewegung in der Flugphase
- Schulung der Landung (auch überspringen von Markierungen und niedrigen Hindernissen in der Grube)
- Bauchmuskulatur trainieren

- Zurückfallen bei der Landung

- Beine zu weit vorn
- Flugphase mit zu starker Rücklage
- Ungenügendes Verschieben des Beckens und der Knie in der Flugphase
- Kein Nachgeben in den Kniegelenken bei der Landung
- Zu wenig aufgelockerter Sand in der Grube

- Landeverlust durch Landung auf dem Gesäss oder abstützen mit den Händen

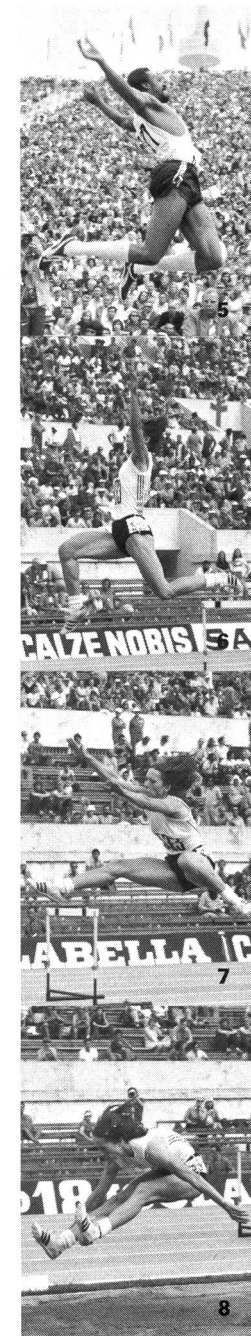
- Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)
- Schulung der Landung (aus dem Stand und aus kurzem Anlauf)
- Weiches Nachgeben in den Kniegelenken

- Vorfällen bei der Landung

- Keine aufrechte Rumpfhaltung in der Flugphase (Absprung mit Vorlage)
- Angst vor dem Zurückfallen
- Passive Landung (hängenlassen der Beine)
- Mangelhafte Bauchmuskulatur

- Landeverlust (Beine greifen zu wenig weit nach vorne)

- Absprungschulung (Oberkörper aufrecht)
- Schulung der Landung (aus kurzem Anlauf, mit erhöhtem Absprung)
- Bauchmuskulatur trainieren





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 Minigolf.

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

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



Heimkarteien veralten

und die Suche nach einem Kolonien-
heim kostet Zeit und Nerven.

Eine Anfrage an uns ist einfach und
kostenlos: wer, wann, was, wieviel an

KONTAKT
4411 Lupsingen

Das macht Eindruck! Werbeartikel mit Aufdruck

T-Shirts

US-Pullis

Selbstkleber

Wimpel usw.

aries AG

CH-8201 SCHAFFHAUSEN

REPFERGASSE 14

TELEFON 053-4 80 11



Sport- und Trainingszentrum (1250 m. ü. M.)

Gedekte Eisbahn (Sommer und Winter), Cur-
linghalle, gedecktes und geheiztes Schwimm-
bad, Mehrzweck-Sporthalle (45 x 27 m), Fuss-
ballplatz, Wurf- und Sprunganlagen mit synthe-
tischem Belag, Tennis (Sommer und Winter), Mi-
nigolf, Laufpisten im Wald.

Alle Unterkunftsmöglichkeiten vom Massenla-
ger bis zum Erstklass-Hotel.

Auskünfte:

Centre des Sports, 1854 Leysin ☎ 025 34 24 42

Für Skikurse

Gut ausgebaute Ferienheime für Gruppen an
schneesicheren Orten. Noch freie Zeiten für
die

Osterferien 1981

Im Frühsommer Juli/August und Herbst be-
herbergen wir jeweils viele Schulen während
der

Ferien-/ Bergschulwochen

Verlangen Sie noch heute ein Angebot bei der

Dubletta- Ferienheimzentrale

Postfach,
4020 Basel/Schweiz
Tel. 061 42 66 40
Mo-Fr 8.00-11.30 u.
14.00-17.30



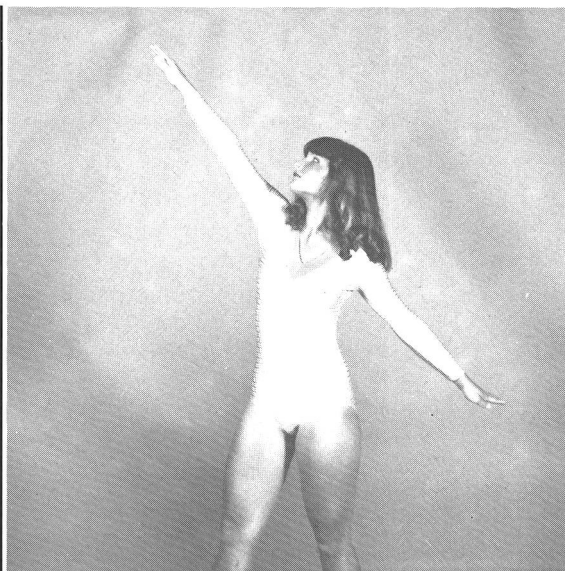
welt-, europa- und schweizer
meisterschafts-medailen.

hergestellt in der firma

p. faude medailen

5316 Gippingen
Tel. 056 45 25 17

kurze lieferfristen,
preisgünstig
auszeichnungen
für alle sportarten



Sie finden bei uns
eine große Auswahl
an Gymnastik- und
Jazzanzügen,
sowie Jogging-,
Trainings- und
Freizeitanzüge.

Neu im Katalog 1980:

Badeanzüge,
Badehosen, und
Polohemden.

Verlangen Sie unsere
Kataloge!

Hans Jung

Versand von Turn und Sportkleidung
Postfach 74 · Telefon 062/511936
4800 Zofingen