

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

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

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Mitteilungen

### **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**

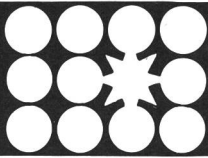
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Wandern und Geländesport

Text: Gerhard Witschi

**Thema:**  
Mit dem Sack

**Teilnehmer:**  
10- bis 15jährige (ca. 20 bis 30) und ältere, die Freude am improvisierten Spielen haben.

**Ort:**  
Gelände (gemähte Wiese, offener Wald, einigermaßen eben)

**Material:**  
Pro Teilnehmer ein Sack (am besten feste Getreidesäcke oder ähnliches)  
Farbe zum Kennzeichnen der Säcke  
Schlagbälle oder Tennisbälle  
Fussball, Spielball  
Schnur, Material für Spielfeld- und Tormarkierungen

**Methodisches:**  
Die folgende Lektion fällt aus dem Rahmen der üblichen Monatslektionen. Ziel ist gemeinschaftliches kreatives Spielen mit einem ungewohnten «Gerät» im Gelände. Die vorgeschlagenen Übungen und Spiele wollen vor allem Teilnehmer und Leiter anregen, die Möglichkeiten dieses «Gerätes» zu erproben, Neues zu erfinden, für sich allein und im gemeinsamen Spiel mit den anderen. Alle Übungen und Spiele bedürfen der Anpassung an die Möglichkeiten der Teilnehmer (Alter, Geschlecht, Gewicht usw.) und des Geländes.

**1. Einlaufen** auf dem Weg ins Gelände (ca. 20 Min.)

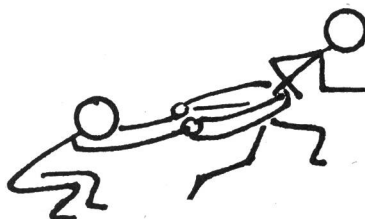
- Sack zusammenfolden, auf den Kopf legen und über eine gewisse Strecke balancieren



- Mit dem offenen Sack rennen und ihn wie eine Fahne flattern lassen



- Sack verknoten; im Laufschrift Sack hochwerfen und wieder auffangen
- Unterwegs im Laufschrift einander gegenseitig den verknoteten Sack zuwerfen
- «Ross und Wagen»
  - a) Wagenlenker schlingt den Sack um den Bauch des Pferdes, hält sich am Sack fest und lässt sich ziehen



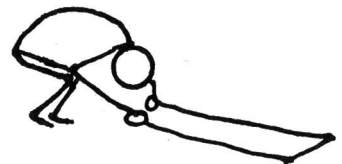
- b) Wagenlenker kauert oder sitzt auf dem Sack; das Pferd hält den Sack an 2 Ecken und zieht (geeignet: Sandboden oder laubbedeckter Waldboden)

- «Sesselltragen»:  
2 bis 4 Teilnehmer halten einen Sack und tragen darauf einen anderen Teilnehmer



- «Blinden-Führer»:  
Ein Partner stülpt sich einen Sack über den Kopf (bei weiten Maschen besser 2); der andere führt ihn durch den Wald mit Zurufen oder Zeichengebung (zum Beispiel: Nach rechts = Hand auf die rechte Schulter legen oder ähnliches)

- Sack an Ecken gefasst übersteigen ohne loszulassen (lange Kante/kurze Kante)



- Purzelbaum mit dem Sack, Ecken gefasst



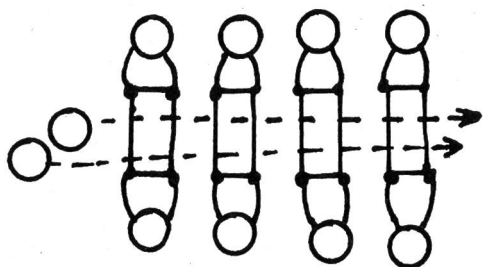
- lange Kette: Jeder schlingt dem Vordermann seinen Sack um den Bauch; Slalom um Bäume und andere Hindernisse (loslassen verboten, Tempo steigern...)

## 2. Stafetten mit dem Sack am Ort im Gelände (ca. 20 Min.)

- Sackhüpfen um stehende Mitspieler herum



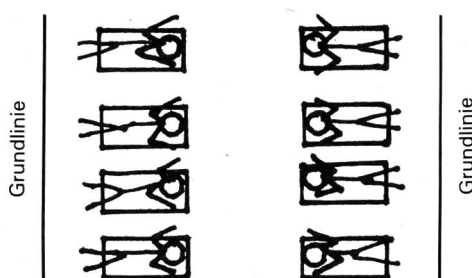
- Zu zweit/dritt einen anderen im Sack tragen (wer noch nicht getragen wurde und selbst noch nicht 2(3)mal getragen hat, muss vom Ziel wieder zurück zum Start rennen)
- 5 bis 6 Teilnehmer überqueren auf 2 Säcken ein Gebiet; dabei darf man nicht neben die Säcke treten
- 5 Paare stehen einander in Zweierkolonne gegenüber, je einen Sack an allen vier Ecken gefasst. Jeder übersteigt der Reihe nach die fest gespannten Säcke, ohne dass er oder ein Sack dabei den Boden berührt.



## 3. Kleine Spiele mit dem Sack am Ort im Gelände (ca. 20 Min.)

- «Sackziehen»: Säcke um den Bauch des Vordermannes; die Säcke der jeweils vordersten der gegnerischen Mannschaften werden ineinander geschlungen
- «Sackraub»: 2 Mannschaften liegen im Glied einander gegenüber; jeder liegt auf seinem (nach Mannschaft gekennzeichneten) Sack. Auf ein Zei-

chen versucht jede Mannschaft die Säcke der Gegner hinter die eigene Grundlinie zu zerren



- «Hahnenkampf»: Jeder versucht, im Sack hüpfend, die Mitspieler umzustossen, dabei dürfen beide Hände den Griff am Sack nicht loslassen
- «Sack belegen»: Jeder Spieler liegt auf einem ausgelegten Sack; auf ein Zeichen wird der Platz gewechselt.
  - a) Wer liegt zuletzt wieder?
  - b) Nach jedem Wechsel wird ein Sack weggenommen, wer keinen Platz mehr findet, muss auf einen Baum klettern.

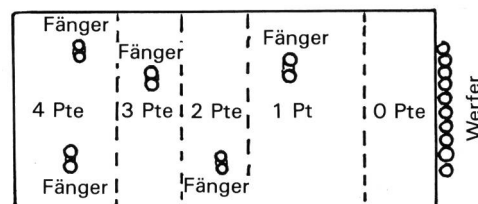
## 4. Grössere Spiele mit dem Sack am Ort im Gelände (ca. 20 Min.)

- Fussball: Im Sack hüpfend (kleines Feld, kleine Mannschaften, kurze Spielzeiten!)
- oder Schnurball: Im Sack hüpfend Der Ball muss mit einer Hand gefangen werden; die andere darf den Griff am Sack nicht loslassen
- oder Brennball: Im Sack hüpfend (kleines Feld und kurze Hüpf-Distanzen bis zu Laufmahl)
- oder «Sackball»: Eine Werfer- und Fänger-Partei Wurffeld: Je nach Wurfähigkeit

Die Werfer versuchen der Reihe nach einen Schlagball (Tennisball...) in eines der Punktfelder zu werfen. Fällt der Ball in einem dieser Felder zu Boden, so erhält die Werferpartei die entsprechende Punktzahl.

Die Fänger stehen paarweise in den Feldern. Jedes Paar hält einen Sack (alle 4 Hände gefasst am Sack) und versucht mit dem Sack die anfliegenden Bälle aufzufangen. Gelingt dies, so erhält die Fängerpartei die entsprechende Punktzahl.

Gewechselt wird wenn alle Werfer einmal geworfen haben.



## 5. Ausklang auf dem Rückweg und in der Garderobe (10-20 Min.)

Selber Fortbewegungsspiele mit dem Sack erfinden, zum Beispiel

- In Säcken gehen zu zweit, zu dritt... zu 20... jeder steht mit einem Bein im Sack des Nachbarn. Auf einem Glied wird losmarschiert (auf der Wiese, über Hindernisse, um Bäume herum, usw.)
- Sackhüpfen zu zweit im Sack
- usw.

Säcke und anderes Material versorgen  
Duschen  
evtl. Säcke waschen, flicken

## Literatur:

Turnen und Sport in der Schule Band 9  
Spiel und Sport im Gelände (Herausgabe demnächst)