

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 6

**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:** 10.01.2026

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

# Der Knaben-Nationalturn-Test NA 1/NA 2

Test 1: 7–9 Jahre – Test 2: 9–11 Jahre

**Der Knaben-Nationalturn-Test bildet eine Vorstufe zum Wettkampfprogramm im Nationalturnen. Inhaltlich ist er auf die Vornotendisziplinen des Wettkampfprogramms beschränkt.**

**Mit dem Übungsprogramm NA 1 und NA 2 werden die elementaren Leistungsformen im Jugend-Nationalturnen aufgebaut, die in den Jugendklassen 1 und 2 die entsprechende Fortsetzung finden.**

**Durch das Bestehen einer Übungsstufe wird der Leistungsfortschritt festgehalten und anerkannt. Die nächste Stufe soll Ansporn sein zu fortgesetztem Üben. Der Einstieg in die Wettkampfprogramme der Jugendklasse 1 und 2 wird durch die beiden Vorstufen wesentlich erleichtert.**

**Das Testprogramm soll ein fester Bestandteil sein im Ausbildungsprogramm der Jugendriege und soll an den Jugendriegenturnen und Schulsporttagen angeboten werden. Die Konzeption der Übungsstufen ermöglicht eine Rangierung nach Jahrgang. (Eidg. Nationalturnerverband)**

## Disziplinen:

	Bodenturnen	60-m-Lauf	Hochweitsprung	Heben mit Kugel oder Stein
NA 1	x	x	x	4 kg
NA 2	x	x	x	5 kg

Bei beiden Test erfolgt die Berechnung der Gesamtpunktzahl mit einem Streichresultat. Es ist dem Leiter freigestellt, alle Disziplinen durchzuführen, oder den Test auf die 3 Disziplinen zu beschränken, in denen der Turner die höchsten Teipunktzahlen erzielen kann.

## Bodenturnen

Beim Test NA 2 kann ausgewählt werden zwischen dem alten ETV-Knaben-Geräteprogramm 1, oder dem neuen STV-Geräte-Testprogramm G 1 (ab 1985). Die Bodenübungen sind als Ganzes zu turnen. Die Seitigkeit ist frei. Die Bewertung erfolgt gemäss dem Schema auf Seite 2.

## Hochweitsprung

Der Absprung beim Hochweitsprung erfolgt ohne Begrenzung. Anlauf und Absprung haben rechtwinklig zur Sprunglatte zu erfolgen.

## Heben

Es kann zwischen einer Stoss-Kugel oder einem Nationalturn-Stein ausgewählt werden. Das Gewicht beträgt bei NA 1 = 4 kg, bei NA 2 = 5 kg.

Mit jedem Arm ist nur ein Versuch gestattet. Fällt die Kugel zu Boden, so dürfen mit diesem Arm keine Hebungen mehr ausgeführt werden!

Die Anzahl Hebungen pro Arm sind freigestellt. Gesamthaft sind für die Höchstpunktzahl 22 Hebungen auszuführen.

Die Technik beim Heben ist aus dem Reihenbild ersichtlich. Jede Hebung beginnt im tiefen Kauerstand (Kugel oder Stein zirka 15 cm über dem Boden) und führt in gleichmässigem Bewegungsablauf über die Hochstrecke zur Ausgangsstellung zurück. Der Ellbogen darf bei keinem Körperteil eingestellt werden. Wird die Kugel mit einem anderen Körperteil oder mit der freien Hand vor dem Niedergang bewahrt, so wird diese Hebung(en) vom Punktetotal abgezogen.

Als Grundstellung ist ein der Körpergrösse entsprechender Grätsch-Kauerstand zu wählen. Während des Hebens dürfen die Füsse den Standort nicht mehr verändern.

Falsche Armhaltung!

Das Gewicht gehört zum Körpermittelpunkt.



## Bewertung:

### Bodenturnen

Als Testrichter amten: Jugendriege- und Vereinsleiter, J+S-Leiter, ausgebildete Kampfrichter, Lehrer.

Die Bewertung erfolgt in ganzen und halben Punkten. Sie ist nach folgenden Richtlinien vorzunehmen:

- 10 Punkte: Einwandfreie Ausführung
- 9 Punkte: Wenn fast alle Übungsteile (2 bis 3 kleine Haltungsfehler) in guter Ausführung geturnt werden.
- 8 Punkte: Allgemein gute Ausführung mit 4 bis 5 kleinen Haltungsfehlern.
- 7 Punkte: Wenn die Übung in mittelmässiger Ausführung geturnt wird.
- 6 Punkte: Wenn die Übungsteile generell in schlechter Ausführung geturnt werden.
- 5 Punkte: Wenn Übungsteile fehlen, oder die Ausführung schlecht ist. Die Übung kann zudem nicht zusammenhängend geturnt werden.
- 3 Punkte: Wenn die Übung ohne Zusammenhang und in sehr schlechter Ausführung geturnt wird.

## Notenskalen

### Test NA 1

Punkte	Lauf	Hochweite	Heben
10,0	10,0	0,90 m	22 x
9,5	10,5	0,85 m	21 x
9	11,0	0,80 m	20 x
8,5	11,5	0,75 m	19 x
8	12,0	0,70 m	18 x
7,5	12,5	0,65 m	17 x
7	13,0	0,60 m	16 x



**Test NA 2**

Punkte	Lauf	Hochweit	Heben
10,0	9,5	1,00 m	22 ×
9,5	10,0	0,95 m	21 ×
9	10,5	0,90 m	20 ×
8,5	11,0	0,85 m	19 ×
8	11,5	0,80 m	18 ×
7,5	12,0	0,75 m	17 ×
7	12,5	0,70 m	16 ×

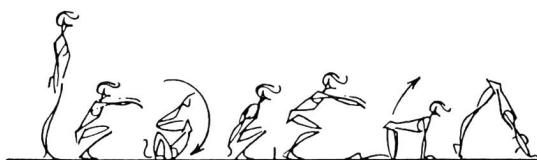
**Auszeichnung:**

Als Auszeichnung werden Stoffabzeichen abgegeben. Bei Erreichen von 22 Punkten gilt der Test als erfüllt (aus 3 Disziplinen). Die Stoffabzeichen sowie die Testunterlagen können bei folgenden Stellen bezogen werden:

- Jugendbetreuer und Technischer Leiter der Kantonalen Nationalturnerverbände
- Geschäftsstelle des STV (ETV) Postfach, 5001 Aarau

**Allgemeines:**

Die Tests können laufend durchgeführt werden. Eine Meldung der Resultate ist nicht notwendig.

**Knaben-Nationalturn-Test****NA 1****Bodenturnen**

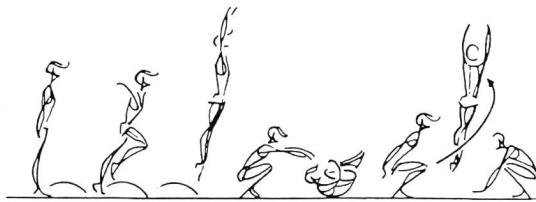
1. Rolle vorwärts zum Kauerstand.
2. Kniestütze und Heben zum Winkelliegestütz im Zehensstand.



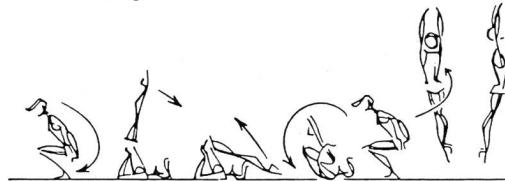
3. Kauerstand und Sprung an Ort zum Grätschstand mit Armheben zur Seithalte.
4. Rumpfbeugen vorwärts mit Nachwippen und Berühren des Bodens vor den Füßen. Zurück zur Hochhalte.



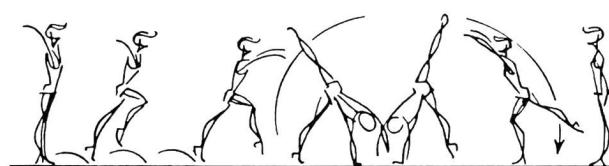
5. Rolle vorwärts zum Stretchesprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung. Armkreisen vorwärts.
6. Rolle rückwärts zur Grundstellung.

**Knaben-Geräte-Test 1****NA 2****Boden (altes Programm)**

1. 2 bis 3 Schritte Lauf und Sprung an Ort zur Kauerstellung. Rolle vorwärts und Sprung an Ort mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links zur Kauerstellung.



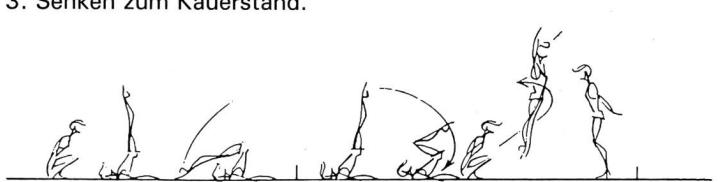
2. Rolle rückwärts zum Nackenstand (Kerze) und Beinwippen zum Berühren des Bodens mit den Fussspitzen. Rolle vorwärts zur Kauerstellung und Sprung an Ort mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links.



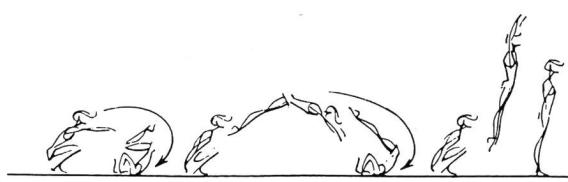
3. 2 bis 3 Schritte Lauf und  $\frac{1}{4}$  Drehung links zum Überschlag rechts seitwärts (Rad) mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links zur Grundstellung.

**Knaben-Geräte-Test 1****NA 2****Boden (neues Programm ab 1985)**

1. Seitstand: Spreizen rechts vorwärts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links und Armkreisen einwärts zum Grätschstand, Senken des Körpers zur Neigehalte.
2. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen zum Kopfstand.
3. Senken zum Kauerstand.



4. Abrollen rückwärts zum Nackenstand und Beinwippen zum Berühren des Bodens mit den Fuss-Spitzen.
5. Abrollen vorwärts und Stretchesprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung.



6. Rolle vorwärts und Sprungrolle zum Stretchesprung.

Zeichnungen: Hermann Hofmeister

MAGGLINGEN 6/1985

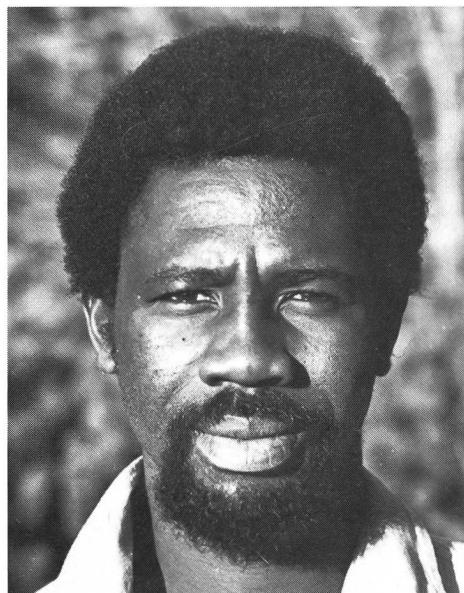


# ECHO VON MAGGLINGEN

## Sport und die Dritte Welt – Ein Thema der Zukunft

Vertreter des Bundes, der privaten Hilfs-  
werke sowie des Sportes mit der Führung  
des Schweizerischen Landesverbandes für  
Sport (SLS) und des Schweizerischen Olympi-  
schen Komitees (SOC) diskutierten Mitte  
April an einer Tagung an der ETS Magglin-  
gen das Problem der Sport-Entwicklungs-  
hilfe für die Dritte Welt. Es schälten sich  
dabei zwei gegensätzliche Positionen her-  
aus. Die traditionellen, normierten Wett-  
kampfdisziplinen, repräsentiert durch das  
Internationale Olympische Komitee (IOC)  
mit dem Hilfswerk «Olympische Solidarität»  
und durch den internationalen Fuss-  
ballverband FIFA, sind vor allem an einer  
Förderung ihrer Sportarten interessiert. Die  
Entwicklungshilfe dagegen will neben der  
Gleichstellung von Sport im schulischen  
Bereich einen Beitrag zur Entwicklung der  
eigenständigen Spiel- und Sportkultur leis-  
ten. Einig war man sich darüber, dass die  
Geldmittel an Ort und Stelle eingesetzt  
werden müssen zur Ausbildung von Lehr-  
kräften und für die Schaffung von Struktu-  
ren. Sport oder eine einzelne Sportart sind  
dabei als Teile einer Gesamtentwicklung zu  
sehen und in den Rahmen der örtlichen  
Verhältnisse zu stellen.

Die Diskussionen wurden aufgrund von  
drei Referaten geführt. Hans Ott, Zentral-



Entwicklungshilfe durch die ETS: Gratisaufenthalt des Senegalesischen Handballtrainers Joseph Ndiaye in Magglingen zur Weiterbildung.

sekretär von Brot für Brüder, vertrat den  
Standpunkt des Sportes als Teil von Erzie-  
hungsprogrammen in der gesamten Ent-  
wicklungshilfe. Raymond Gafner, Präsi-  
dent des SOC und Vertreter des IOC erläu-

terte die Hilfeleistung der «Olympischen  
Solidarität», die den nationalen olympi-  
schen Komitees jährlich rund 2,5 Millionen  
Dollar aus Fernsehrechten zur Verfügung  
stellen kann. Sepp Blatter, Generalsekretär  
der FIFA, orientierte über das seit rund 10  
Jahren laufende Programm zur Förderung  
des Weltfussballs über die kontinentalen  
und nationalen Verbände bis an die regionalen  
Basen. Sponsoren sind dabei die  
Weltfirmen Coca-Cola und Adidas.

Der Untertitel der Tagung hiess: «Wo steht  
die Schweiz?» Bis jetzt ist aus der Schweiz  
sportliche Entwicklungshilfe in Einzelaktionen,  
als Bestandteil der privaten Entwick-  
lungshilfe oder über die erwähnten interna-  
tionalen Sportorganisationen geleistet  
worden. Neue Geldquellen, zum Beispiel  
aus dem Verkauf der Sportbriefmarke,  
können diese Hilfe erweitern. Auf jeden  
Fall müssen die nationalen Führungsstellen  
des Sportes, wie die ETS und der SLS, mit  
den in Entwicklungsfragen tätigen Orga-  
nisationen, auch ausländischen, im Ge-  
spräch bleiben, um allfällige Projekte sinn-  
voll zu steuern.

Zum Schluss der Tagung konnte ETS-Direk-  
tor Kaspar Wolf dem Vertreter der Unesco  
10 000 Plakate überreichen. Das von Hans  
Erni gratis entworfene und von der ETS ge-  
druckte Plakat wirbt für den Sportentwick-  
lungsfonds der Unesco. 300 Exemplare  
sind vom Künstler signiert. ■

## 20. Internationaler Lehrgang für Sportunterricht

Graz (A), 10. bis 21. Juli 1985

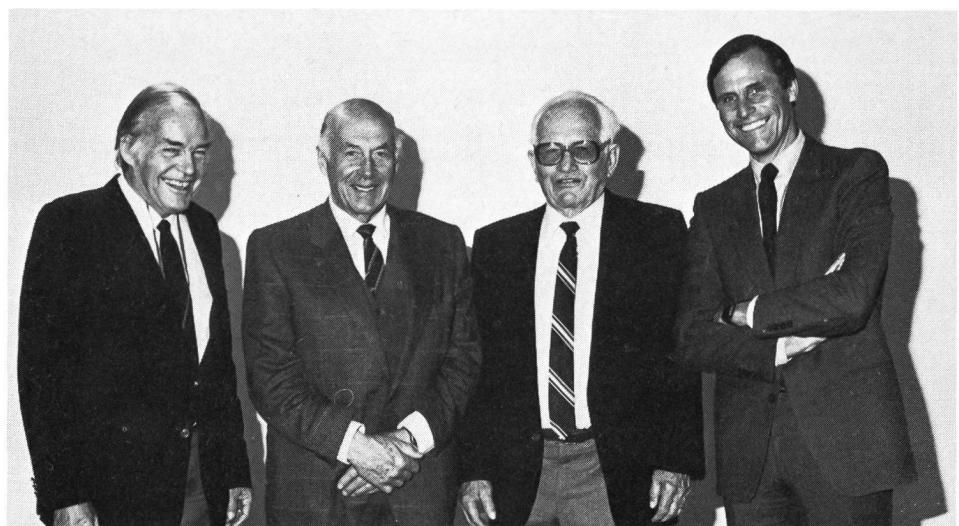
Veranstalter: Internationale Sportwis-  
senschaftliche Gesellschaft Graz

Leiter: Univ.-Prof. Dr. Josef Recla und

Prof. Dr. Heinz Recla

Lehrgangs-Programm: Neue Erkennt-  
nisse und Erfahrungen moderner Unter-  
richtsgestaltung in praktischen  
Übungen. Berichte in Arbeitskreisen  
aus eigener Werkstatt aus Forschung,  
Lehre und Praxis. Der Lehrgang 1985  
baut auf die gedruckten Bericht-  
Bände der Grazer Lehrgänge 1968 bis  
1983 auf.

Auskünfte: Internationaler Lehrgang  
für Sportunterricht, Conrad-von-Höt-  
zendorf-Strasse 11/I, A-8010 Graz,  
Telefon (0316) 73.3.12 ■



Eine historische Aufnahme: Vier ETS-Direktoren generationen auf einem Bild, aufgenommen anlässlich der Abschiedsfeier zu Ehren von Dr. Kaspar Wolf, Direktor der Eidgenössischen Turn- und Sportschule von 1968 bis 1985. V.l.n.r.: Dr. Kaspar Wolf (1968 bis 1985); Fürsprech Arnold Kaech (1947 bis 1957); Ernst Hirt (1957 bis 1968); Heinz Keller, neuer ETS-Direktor mit Amtsantritt 1. Mai 1985.

## Kurse im Monat Juni

### Schuleigene Kurse

– J+S-Leiterkurse gemäss Kursplan in Nr. 10/84.

### Wichtige Anlässe

3.6.– 8.6. Aufnahmeprüfung Studienlehrgang 1985/87  
18.6.–19.6. Konferenz der Vorsteher der kant. J+S-Ämter (auswärts)  
29.6.–30.6. Schweizer Meisterschaft Moderner 4-Kampf (Org.: SIMM)

### Trainerausbildung NKES

10.6.–12.6. Trainerlehrgang I 1984/85  
3. Semester, Prüfungen

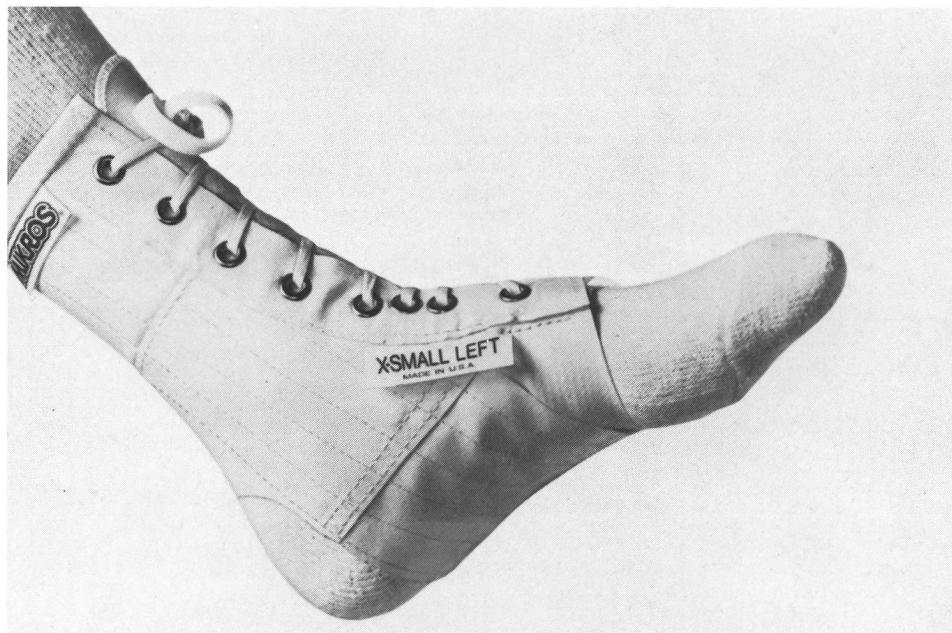
### Militärsport

10.6.–14.6. Weiterausbildungskurs für Militärsportleiter

### Verbandseigene Kurse

1.6.– 2.6. Training: NK Rhythmische Sportgymnastik, Fussball,

NK Bob, NK Synchronschwimmen, Fitness, Kunstturnen  
3.6.–15.6. Zentralkurs I SFTV  
7.6.– 9.6. Training: Langlauf  
8.6.– 9.6. Training: NK Rhythmische Sportgymnastik, Ringen, Kunstturnen, Schwimmen, Wasserspringen  
12.6.–15.6. Training: Fussball  
15.6.–16.6. Training: NK Rhythmische Sportgymnastik, NM Sportkegeln, NK Synchronschwimmen, Kunstturnen  
15.6.–28.6. Training: Fechten  
17.6.–21.6. Konditionstraining: Herren alpin  
17.6.–29.6. Zentralkurs I SFTV  
21.6.–22.6. Training: Kunstturnen  
22.6.–23.6. Training: Mod. 5-Kampf, Kunstturnen, Langlauf, NK Rhythmische Sportgymnastik, NM Bob  
24.6.–28.6. Training: Damen alpin  
26.6.–29.6. Training: Fussball  
28.6.–29.6. Training: Kunstturnen  
29.6.–30.6. Training: Leichtathletik, Kunstturnen, NK Trampolin, NK Skeleton  
29.6.–13.7. Training: NK Rhythmische Sportgymnastik ■



### MIKROS-Gelenkstützen

In der Schweiz gibt es jährlich unzählige Sportverletzungen, sehr häufig Verletzungen der Gelenke. Vorbeugende Massnahmen werden eher selten getroffen, sind jedoch grundsätzlich genau so wichtig wie therapeutische Massnahmen.

Zu diesem Zwecke wurde in jahrelanger Entwicklung ein Programm von Gelenkverstärkungen realisiert und erfolgreich in den USA angewendet. MIKROS-Gelenkverstärkungen sind ein völlig neues System, Unfälle zu verhüten. Sie können aber auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden. In der Schweiz konnten in kurzer Zeit in praktisch allen Sportarten gute

Erfolge erzielt werden. Sportler, Ärzte, Therapeuten und Orthopäden verwenden MIKROS-Gelenkstützen. Die Stütze ist geschmeidig, bequem, sehr leicht, wirkungsvoll und praktisch. Sie ersetzt im Prinzip das Bandagieren, respektiv Tappen, hat jedoch den Vorteil, dass sie die Muskeltätigkeit nicht beeinträchtigt, keine speziellen Kenntnisse voraussetzt und innert kürzester Zeit angebracht werden kann. Die MIKROS-Gelenkstütze tritt erst im Ereignisfall in Aktion, dann nämlich, wenn die Bandstrukturen der Sprunggelenke überbeansprucht würden. Der normale physiologische Bewegungsablauf wird durch die funktionelle Hilfe in keiner Weise beeinträchtigt. ■

## Touché!

Ich habe ein grosses Problem. Am 9. Juni ist Sonntag. Um meine Fitness zu testen, möchte ich an einem Lauf teilnehmen. Ich weiss, dass unser Volk jedes Wochenende in Massen läuft und marschiert. Also suchte ich ein Verzeichnis, um etwas Passendes zu finden. Und nun stehe ich vor diesem grossen Problem, weil gleich drei Laufkalender vor mir liegen. Welchen soll ich konsultieren? Den des Schweizerischen Leichtathletikverbandes (SLV), den der Schweizerischen Gemeinschaft für Volksläufe oder jenen des Spiridon Club de Suisse (SCS)? Das Dilemma wird noch grösser! Die Entscheidung liegt auch zwischen «familia», der «Volksbank» und der «Migros», die, das muss ich gestehen, sehr bescheiden auftritt. Der Kalender des SLV («familia») bietet mir an diesem Tag drei Läufe an; SGLV («Volksbank») und SCS («Migros») bringen es immerhin auf fünf. Dafür meldet der SLV, dass der Thomas Wessinghage und die Cornelia Bürki Birchermüesli gerne haben und zwar das «Champion». Aber auch die SGLV hält es nicht nur mit dem Geld, sondern unter vielem anderem auch mit Birchermüesli. Immer mehr Gesundheitsbewusste stürzen sich scheint auf das Weltmeisterschaftsmüesli von «Zwicky». Spiridon weiss nichts von Müesli. Offenbar kennt man das in der Westschweiz nicht. Dafür «New Balance Schuhe» und die «Frank Shorter Sportswear», was unterstreicht, wie international dieser Kalender ist. Auch die SGVL bietet mir Schuhe an, eine ganze Parade. Der SLV kommt ohne aus, weil man Schuhe ja nicht essen kann. Dafür erfahre ich hier, dass ich eine Lauf-Buchhaltung führen sollte. Das wird schwierig. Ich habe mit der Geldbuchhaltung schon genug Probleme.

Wenn ich mehr über den Spiridon Club wissen möchte, so muss ich ihm schreiben. Was die SGVL für eine wertvolle Organisation ist, erfahre ich auf Seite 6 (nach vier Reklameseiten), und der SLV teilt mir mit, dass er gewillt sei, mit andern Organisationen zusammenzuarbeiten, sofern sich eine gemeinsame Zielsetzung ergeben sollte. Für die SGVL sind SLV und SCS keine Partner, die am gleichen Strick ziehen. Die beiden sehen ihrerseits in der SGVL immerhin einen möglichen Adressaten.

Ich weiss wirklich nicht, was ich machen soll. Soll ich an den Sustenpass-Lauf des SLV, der SGVL oder des SCS? Oder wäre eine Reise zur Crête des Voirons angezeigt, wo – nur nach Spiridon – gleich zwei Rennen stattfinden?

Wahrscheinlich bleibe ich zu Hause, stopfe mich voll mit Champion-Birchermüesli, garniert mit Bananen von der Migros, träume von einem grossen Konto bei der Volksbank und stelle tiefesinnige Gedanken zum Thema Überfluss an.

Mit Fechtergruss

Ihr Musketier