

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: 15.04.2026

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 Jugendriegewettkämpfen und Schulsporttagen angeboten werden. Die Konzeption der Übungsstufen ermöglicht eine Rangierung nach Jahrgang. (Eidg. Nationalturnerverband)

Disziplinen:

	Boden- turnen	60-m-Lauf	Hochweit- sprung	Heben mit Kugel oder Stein
NA 1	×	×	×	4 kg
NA 2	×	×	×	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 Teilpunktzahlen 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 Reihensbild 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 Niederfall bewahrt, so wird diese Hebung(en) vom Punkttotal 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.

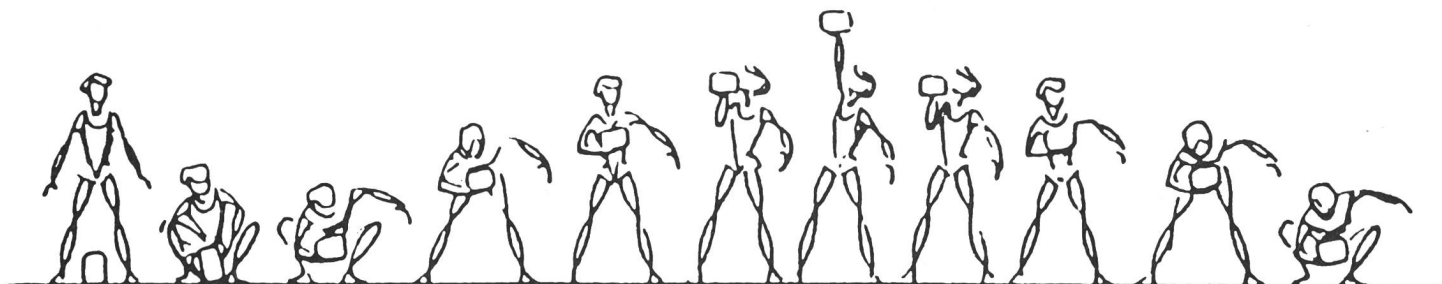
Die Bewertung erfolgt in ganzen und halben Punkten. Sie ist nach folgenden Richtlinien vorzunehmen:

- 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	Hochweit	Heben
10,0	10,0	0,90 m	22 ×
9,5	10,5	0,85 m	21 ×
9	11,0	0,80 m	20 ×
8,5	11,5	0,75 m	19 ×
8	12,0	0,70 m	18 ×
7,5	12,5	0,65 m	17 ×
7	13,0	0,60 m	16 ×



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

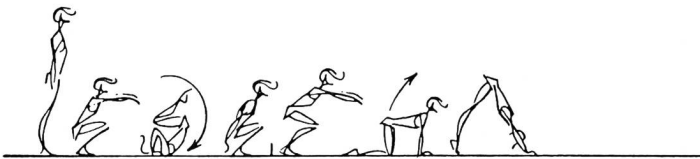
Allgemeines:

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

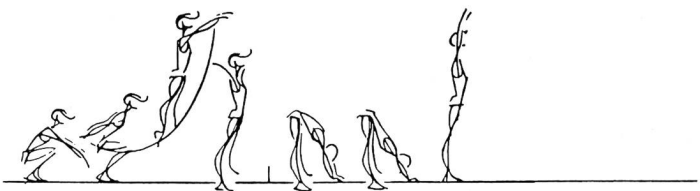
Knaben-Nationalturn-Test

NA 1

Bodenturnen



1. Rolle vorwärts zum Kauerstand.
2. Knieliegestütz und Heben zum Winkelliegestütz im Zehenstand.



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.

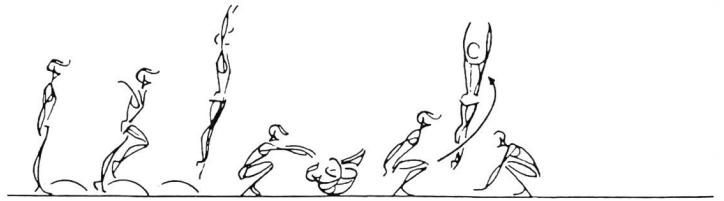


5. Rolle vorwärts zum Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung. Armkreisen vorwärts.
6. Rolle rückwärts zur Grundstellung.

Knaben-Geräte-Test 1

NA 2

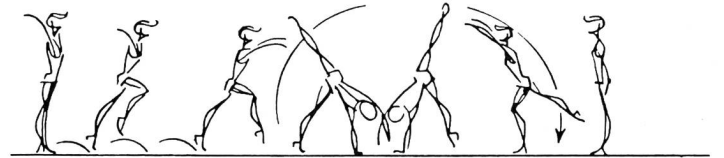
Boden (altes Programm)



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 Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung.



6. Rolle vorwärts und Sprungrolle zum Strecksprung.

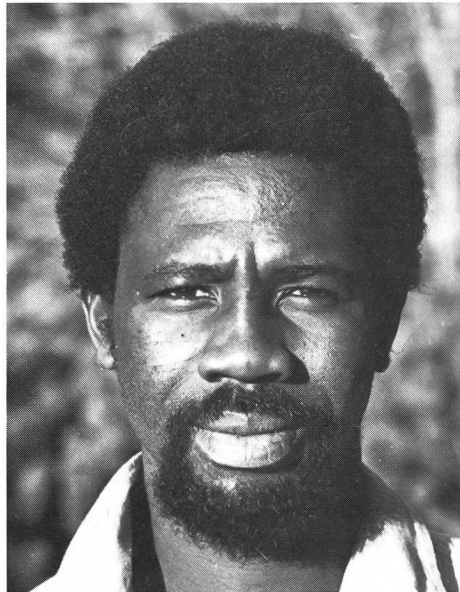
Zeichnungen: Hermann Hofmeister



Sport und die Dritte Welt – Ein Thema der Zukunft

Vertreter des Bundes, der privaten Hilfswerke sowie des Sportes mit der Führung des Schweizerischen Landesverbandes für Sport (SLS) und des Schweizerischen Olympischen Komitees (SOC) diskutierten Mitte April an einer Tagung an der ETS Magglingen das Problem der Sport-Entwicklungshilfe für die Dritte Welt. Es schälten sich dabei zwei gegensätzliche Positionen heraus. Die traditionellen, normierten Wettkampfdisziplinen, repräsentiert durch das Internationale Olympische Komitee (IOC) mit dem Hilfswerk «Olympische Solidarität» und durch den internationalen Fussballverband 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 leisten. Einig war man sich darüber, dass die Geldmittel an Ort und Stelle eingesetzt werden müssen zur Ausbildung von Lehrkräften und für die Schaffung von Strukturen. 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 Erziehungsprogrammen in der gesamten Entwicklungshilfe. Raymond Gafner, Präsident des SOC und Vertreter des IOC erläu-

terte die Hilfeleistung der «Olympischen Solidarität», die den nationalen olympischen 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 Entwicklungshilfe oder über die erwähnten internationalen Sportorganisationen geleistet worden. Neue Geldquellen, zum Beispiel aus dem Verkauf der Sportbriefmarke, könnten diese Hilfe erweitern. Auf jeden Fall müssen die nationalen Führungsstellen des Sportes, wie die ETS und der SLS, mit den in Entwicklungsfragen tätigen Organisationen, auch ausländischen, im Gespräch bleiben, um allfällige Projekte sinnvoll zu steuern.

Zum Schluss der Tagung konnte ETS-Direktor Kaspar Wolf dem Vertreter der Unesco 10 000 Plakate überreichen. Das von Hans Erni gratis entworfene und von der ETS gedruckte Plakat wirbt für den Sportentwicklungsfonds der Unesco. 300 Exemplare sind vom Künstler signiert. ■

20. Internationaler Lehrgang für Sportunterricht

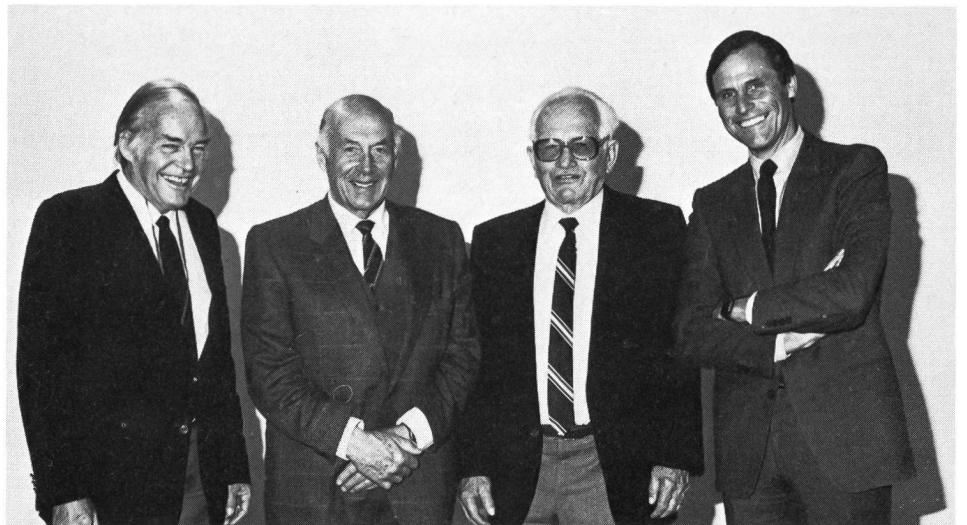
Graz (A), 10. bis 21. Juli 1985

Veranstalter: Internationale Sportwissenschaftliche Gesellschaft Graz

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

Lehrgangs-Programm: Neue Erkenntnisse und Erfahrungen moderner Unterrichtsgestaltung in praktischen Übungen. Berichte in Arbeitskreisen aus eigener Werkstatt aus Forschung, Lehre und Praxis. Der Lehrgang 1985 baut auf die gedruckten Berichtbände der Grazer Lehrgänge 1968 bis 1983 auf.

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



Eine historische Aufnahme: Vier ETS-Direktorengenerationen 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

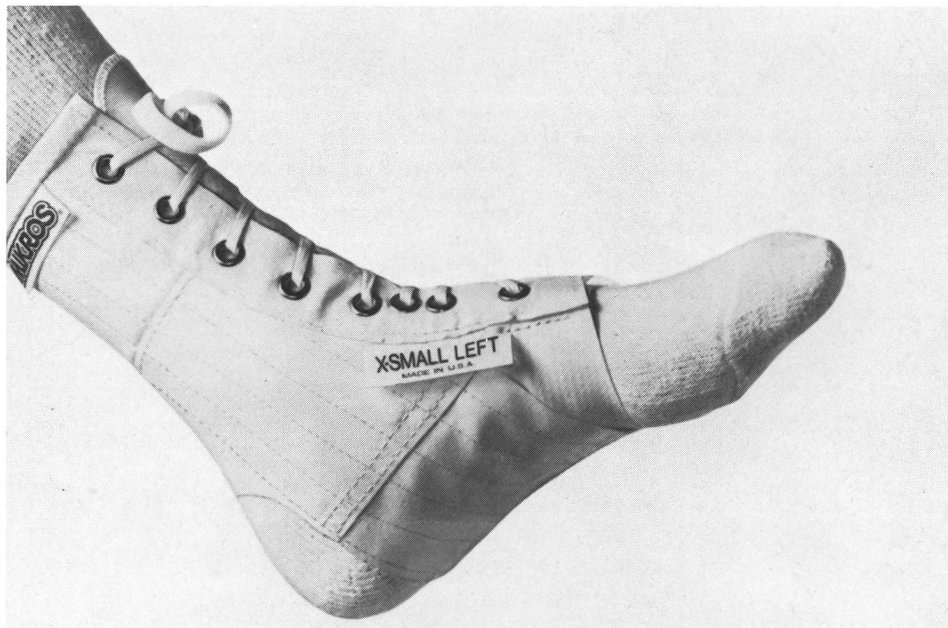
- 10.6.–14.6. Weiterausbildungskurs für Militärsportleiter

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 Tapen, hat jedoch den Vorteil, dass sie die Muskel-tätigkeit 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. ■

23

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 Bircher-müesli gerne haben und zwar das «Champion». Aber auch die SGLV hält es nicht nur mit dem Geld, sondern unter vielem anderem auch mit Bircher-müesli. Immer mehr Gesundheitsbewusste stürzen sich scheinbar 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 SGLV 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 Gelddbuchhaltung schon genug Probleme.

Wenn ich mehr über den Spiridon Club wissen möchte, so muss ich ihm schreiben. Was die SGLV 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 SGLV sind SLV und SCS keine Partner, die am gleichen Strick ziehen. Die beiden sehen ihrerseits in der SGLV immerhin einen möglichen Adressaten.

Ich weiss wirklich nicht, was ich machen soll. Soll ich an den Sustenpass-Lauf des SLV, der SGLV 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-Bircher-müesli, garniert mit Bananen von der Migros, träume von einem grossen Konto bei der Volksbank und stelle tiefsinnige Gedanken zum Thema Überfluss an.

Mit Fechtergruss

Ihr Muskettier