

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 10

**Artikel:** Nationalturnen : Mehrkampf mit eidgenössischer Tradition

**Autor:** Flury, Franz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993471>

#### 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](#)

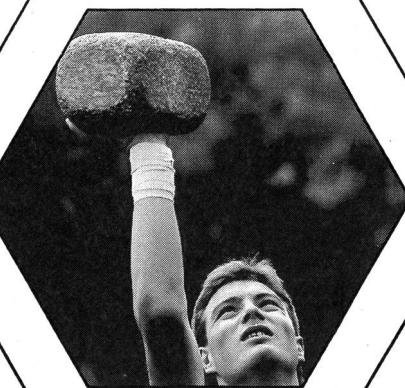
**Download PDF:** 07.02.2026

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

# Nationalturnen –

## Mehrkampf mit eidgenössischer Tradition

**Steinheben**



Franz Flury, J+S-Fachleiter  
Fotos: Hugo Lötscher

**Steinstossen**



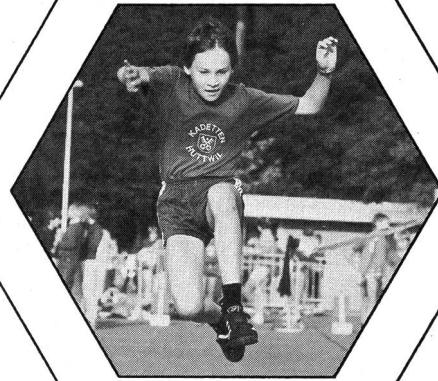
**Hochweitsprung**



**Freiübung**



**Weitsprung**



**Lauf**

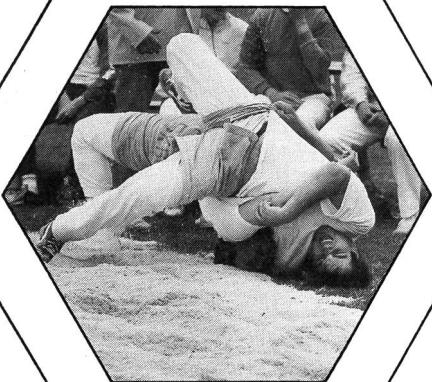


**Vornoten**

**Ringen**



**Schwingen**



**Zweikampf**



## Leistungsklassen

Jugendklasse I, JI:	10+11 Jahre
Jugendklasse II, JII:	12+13 Jahre
Leistungskl. 1, LK 1:	14+15 Jahre
Leistungskl. 2, LK 2:	16–18 Jahre
Leistungskl. 3, LK 3:	19+20 Jahre
A-Klasse 2, A2:	Keine Altersbegrenzung
A-Klasse 1, A1:	

## Übersicht

Der ganze Wettkampf unterteilt sich in zwei Teile:

- a) Vornotendisziplinen (VD)
- b) Zweikampfdisziplinen (ZK)

### Disziplinen für die Vornoten:

- Steinheben
- Steinstossen
- Hochweitsprung
- Freiübung (Bodenübung)
- Weitsprung
- Lauf

Bei einer genauen Betrachtung dieser Disziplinen ist festzustellen, dass Steinheben/Steinstossen und der Hochweitsprung den Kern der nationalturnerischen Vornoten ausmachen, die Freiübung vom Kunstturnen, Weitsprung und Lauf von der Leichtathletik übernommen wurden. Ringen (Ri) und Schwingen (Sch) sind die beiden Zweikampfdisziplinen.

Diese Art Wettkampf mit zusätzlichen Zweikämpfen, hat ihren Ursprung in der alten Eidgenossenschaft. Laufende Anpassungen der Vornoten haben zur heutigen Wettkampfform geführt.

### Wettkampfzusammensetzung

Der Wettkämpfer kann heute vor Wettkampfbeginn die Disziplinauswahl in allen Klassen treffen. Das Wettkampfprogramm sieht folgende Möglichkeiten vor:

- J I: 5-Kampf, 3 von 5 VD  
2 Gänge Ri
- J II: 5-Kampf, 3 von 5 VD  
2 Gänge Ri
- LK 1 und
- LK 2: 7-Kampf, 4 von 6 VD  
3\* Gänge Ri/Sch
- LK 3: 8-Kampf, 4 von 6 VD  
2 Gänge Ri  
2 Gänge Sch
- A 2: 10-Kampf, 5 von 6 VD  
5\* Gänge Ri/Sch
- A 1: 10-Kampf, 5 von 6 VD  
5\* Gänge Ri/Sch

\* In den LK 1 und LK 2 werden 3 Gänge im Ringen und Schwingen ausgetragen:

- gerade Jahre: 1 Ri/2 Sch
- ungerade Jahre: 2 Ri/1 Sch

In der A-Klasse werden 5 Gänge Ringen und Schwingen ausgetragen:

- gerade Jahre: 2 Ri/3 Sch
- ungerade Jahre: 3 Ri/2 Sch

### Vornotenprogramm A-Klasse:

A2 beinhaltet leichtere Steine, dafür höhere Anforderungen bei den Sprüngen und beim Lauf

A1 beinhaltet schwerere Steine, dafür geringere Anforderungen bei den Sprüngen und beim Lauf.

Nach Beendigung der Vornoten wird eine Zwischenrangliste erstellt, nach welcher die Gegner für den Zweikampf im Ringen und Schwingen zugeteilt werden.

Alle Übungen des nationalturnerischen Wettkampfes werden in  $\frac{1}{10}$ -Punkten auf die Maximalnote 10 taxiert.

und beide zum Beginn des Wettkampfes beim Gegner mit beiden Händen Griffassen müssen.

Die Zusammenstellung der Paare zum Zweikampf erfolgt nach der Zwischenrangliste der Vornoten. Es kommen zusammen: 1. gegen den 2., 3. gegen den 4., 5. gegen den 6. usw. Ausnahme: Treffen zwei aus dem gleichen Verband oder Verein aufeinander, wird ein Wettkämpfer übersprungen. Diese Regelung gilt für die ersten Durchgänge. Beim letzten Durchgang wird keine Rücksicht mehr auf Verband oder Verein genommen.

## Beschreibung der Disziplinen

### Steinheben

### Kraft und Ausdauerübung

Für ein gültiges Heben muss der Stein regelmässig aus der Tiefstellung (Kauerstellung) zur Hochstrecke gehoben und wieder in die Ausgangsstellung (zirka 15 bis 20 cm über Boden) zurückgeführt werden. Der Wettkämpfer muss für die Note 10,0 die geforderte Anzahl Hebungen ohne Fehler, wobei mindestens 12 Hebungen mit dem einen und 16 mit dem anderen Arm, ausführen. Die Anzahl der gültigen Hebungen (H) und die Fehler werden dem Wettkämpfer mitgeteilt.

Foto: Daniel Käsermann



## Die Höchstanforderungen (Hebungen)

	Eidgenössisch	Verband
J I: 6 kg	26	22
J II: 8 kg	28	25
LK 1: 10 kg	28	25
LK 2: 15 kg	28	25
LK 3: 18 kg	28	25
A 2: 22,5 kg	28	25
A 1: 25 kg	28	25

## Ringen

Die Ringkampfausbildung gliedert sich in die drei Etappen Griffschule – Kampfschule – kampftraining. Im Wettkampf ist der Kampfrichter verpflichtet, sofort einzugreifen und den Kampf zu unterbrechen bei Anwendung von verbotenen Griffen oder bei Unfallgefahr.

Die Kampfdauer beträgt je nach Kategorie 3 bis 6 Minuten, bei Schlussgängen bis 10 Minuten.

## Steinstossen

### Schnellkraftübung

Der Stoss erfolgt aus einem Halbkreis von 2,13 m Durchmesser.

Die Anlaufstrecke bestimmt der Wettkämpfer selber und beträgt in der Regel 10 bis 15 m. Der Stein muss von Beginn des Anlaufes bis zum Stoss nur mit einer Hand getragen werden.

Im Abstossraum gelten die gleichen Regeln wie beim Kugelstossen der Leichtathletik.

### Höchstanforderungen

	Gewicht	Weite in m	Eidg.	Verband
J I:	3 kg	8,00	7,00	
J 2:	4 kg	8,00	7,00	
LK 1:	8 kg	8,20	7,20	
LK 2:	12,5 kg	7,80	7,00	
LK 3:	15 kg	7,80	7,00	
A 2:	15 kg	7,80	7,60	
A 1:	18 kg	7,80	7,60	

## Hochweitsprung

### Schnelligkeit/Sprungkraft

Der Hochweitsprung ist in erster Linie ein Hochsprung, der ein kräftiges Aufspringen vom Balken, ein volles Durchstrecken der Hüften sowie ein hohes Treibenlassen erfordert. Die Sprungweite wird durch einen gut bemessenen Steigerungsanlauf erreicht.

Anlaufbahn und Sprunggrube gleichen einer Weitsprunganlage.

Ausführung: Der Springer muss mit einem Fuß abspringen. Die Höhe kann nach jedem Versuch neu angesetzt werden, sowohl nach unten wie auch nach oben.

Übertreten, Lattenwurf sowie Hechtrolle sind ungültig (0 Punkte).

Höchstanforderungen pro Kategorie: erste Zahl = Höhe, zweite Zahl = Weite in m

	Eidg.	Verband
J I:	1,25/1,25	1,15/1,15
J II:	1,35/1,35	1,25/1,25
LK 1:	1,35/2,35	1,25/2,25
LK 2:	1,40/2,40	1,35/2,35
LK 3:	1,45/2,45	1,40/2,40
A 2:	1,55/2,55	1,50/2,50
A 1:	1,50/2,50	1,45/2,45

## Freiübung

Die Freiübung des Nationalturners ist in ihrer einfachen Form nach den gleichen Grundsätzen wie im Sektionsturnen gestaltet. Vom Einzeltturner, an den erhöhte Anforderungen gestellt werden, verlangt eine Freiübung zusätzlich sogenannte Schwierigkeitsteile, die eine besondere Geschicklichkeit und körperliche Leistungsfähigkeit bedingen. Der sauberen Ausführung einer Freiübung ist grosse Bedeutung beizumessen, wird sie doch nach optischen Eindrücken beurteilt. Die Freiübung wird auf einem im Rasen gezeichneten, quadratischen Feld von 12 × 12 m ausgetragen.

Taxation: Maximalnote 10,0 Punkte.

Die Endnote ergibt sich aus 3 Taxationskriterien:

- Haltung und technisch richtige Ausführung max. 5 Punkte
- Schwierigkeit max. 4 Punkte
- Übungsaufbau max. 1 Punkt

### Schwierigkeit

Jede Freiübung muss eine Mindestzahl von Schwierigkeiten enthalten. Die Schwierigkeitsteile sind in 5 Stufen nach einer Einstufungstabelle aufgezeichnet. Um keinen Abzug zu erhalten, müssen die nach Kategorien verlangten Teile nach der Einstufungstabelle in der Freiübung enthalten sein.

Anforderung an Schwierigkeitsteile pro Kategorie

	Schwierigkeitswert				
	I	II	III	IV	V
J I: Test 1 oder	4	2	1		
J II: Test 2 oder	2	3	2		
LK 1:		3			
LK 2:		2	2		
LK 3:		2	2	1	
A 1 und A 2:		1	4	1	

## Schwingen

Die Angriffstellung zu Beginn des Kampfes im Stand verlangt das Fassen an den besonderen, kurzen Schwinghosen und zwar links am rechten Gestöß des Gegners und rechts um die linke Hüfte am Hosengurt im Kreuz des Gegners.

Der Kampfrichter kontrolliert die korrekte Griffassung und gibt das «Gut» für den Beginn des Kampfes. Grundsätzlich müssen alle Kampfbewegungen, mit dem Griff mindestens einer Hand an den Schwinghosen ausgeführt werden. Die gleiche Vorschrift gilt für die Anerkennung eines Schultersieges. Für die Ausbildung im Schwingen gelten die gleichen Kriterien wie beim Ringen, ebenfalls für die Kampfüberwachung des Kampfrichters.

## Weitsprung

## Lauf

Diese beiden Vornotendisziplinen werden nach den gleichen Vorschriften und Regeln wie in der Leichtathletik beurteilt.

Für die Notenermittlung steht die Wertungstabelle Nationalturnen zur Verfügung.

### Höchstanforderung Weitsprung (m)

	Eidg.	Verband
LK 1:	5,00	4,80
LK 2:	5,40	5,20
LK 3:	5,80	5,60
A 2:	6,00	5,80
A 1:	5,80	5,60

### Höchstanforderung Lauf (Sekunden)

	Eidg.	Verband
J I:	60 m	9,0
J II:	80 m	11,1
LK 1:	80 m	10,0
LK 2:	80 m	9,9
LK 3:	100 m	12,1
A 2:	100 m	11,8
A 1:	100 m	12,1

Beim Ringen und Schwingen wird der Kampf nach technischer Sachkenntnis der Griffbeherrschung und der aktiven Angriffs- und Verteidigungsbedingten Gegenangriffshandlung durch ein 3er-Kampfgericht beurteilt.

Der Wettkämpfer erhält:

- für einen gewonnenen Gang + 10,0 – 9,2 Punkte
- für einen gestellten Gant (Unentschieden) -, 9,0 – 8,5 Punkte
- für einen verlorenen Gang 0,8,5 – 8,0 Punkte