

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 102 (1976)  
**Heft:** 34

**Illustration:** Chäs-turnet  
**Autor:** Stieger, Heinz

### **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:** 05.04.2026

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

# chäs-turnet

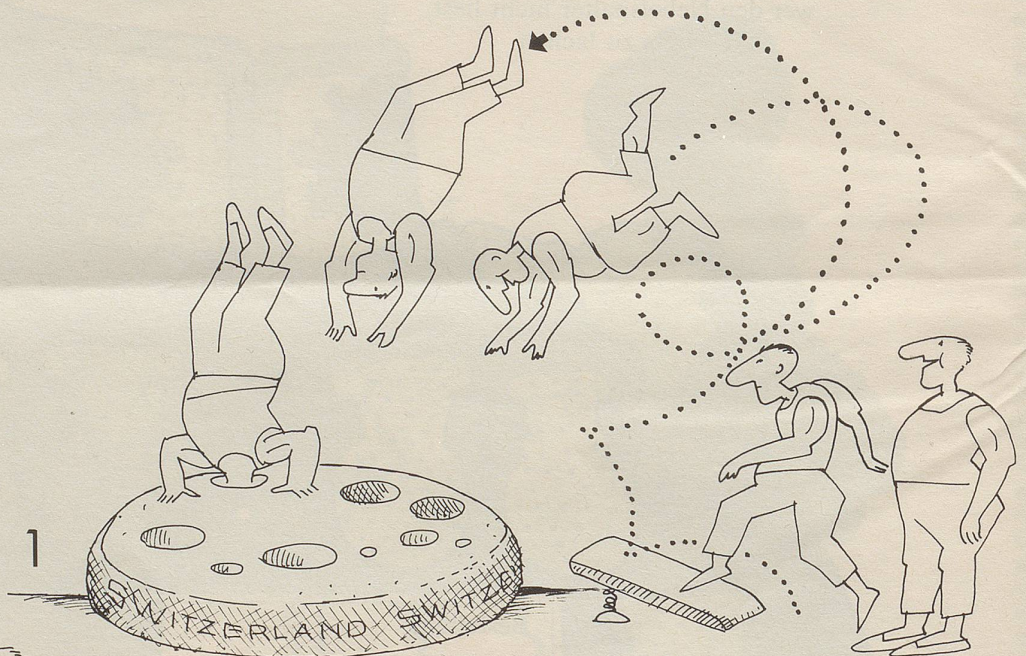
Mens sana in corpore sano  
Heinz Stieger



Neue olympische  
Disziplin der Schweizer  
Männerriege für die  
Olympiade 1980

## 1 «Chäslöchergumpet»

Kürvariante: «s blumete Trögli».  
Fünfermannschaft. Saltovarianten  
vor- oder rückwärts frei nach  
Wahl. Für diese Disziplin sind  
vielfarbige Turnschuhe Vorschrift.



## 2 «Chäsranget»

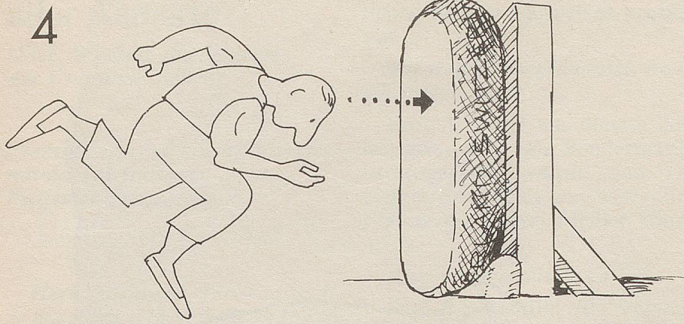
Wer den Gegner im «Stäcklizieh»  
innert 10 Sekunden bodigt, ohne  
selbst herunterzuplumpsen,  
gewinnt 4 Gartenzwerge.



## 3 «Hoffnungshüpfen»

Diese schwierige Uebung besteht  
darin, tänzerisch auf einem Bein  
über einen Olympia-Käse zu  
hüpfen, ohne in eines der Löcher  
zu fallen.



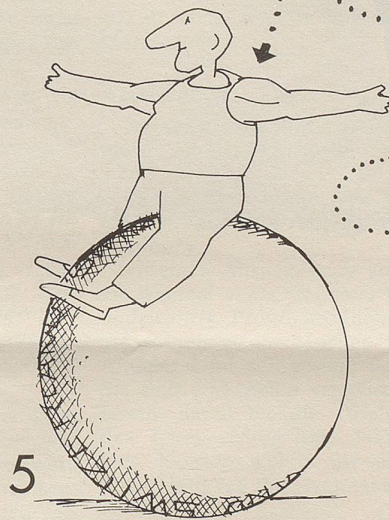
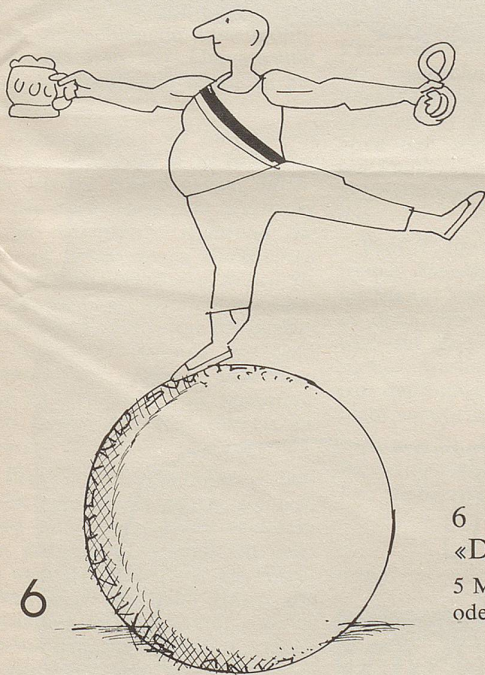
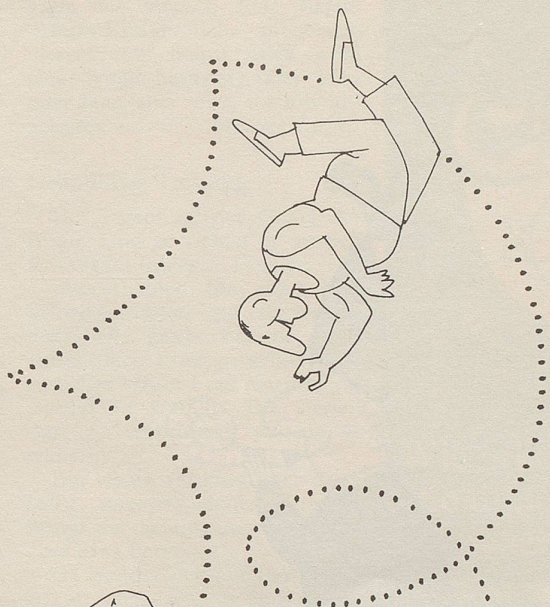


4  
«Chäsloched»

Nur für gut trainierte «Schwizerginge».  
Muss in 30 Sekunden mindestens 5 Löcher  
in einen unbelochten Käse rennen.

5  
«Chäsflugrolle garniert»

Vorschrift: Drei Vorwärts-Salti mit eingebauter  
Flugrolle. Anschliessend Rückwärts-«Doppel-  
meier» und abschliessend «Strammsitz à la  
grand Duc», ohne mit dem Käse zu wackeln.



6  
«Die grosse Waage»

5 Minuten auf einem Bein, ohne einen Schluck Bier  
oder einen Bissen vom Brezel zu nehmen.

7  
«Chäs-Chrüched»

Wer in der festgesetzten Zeit von  
2 Minuten durch die fünf  
Olympiakäse kriecht, ohne dabei  
einen umzukippen oder zu ver-  
schieben, bekommt das Diplom,  
ein Turnerband und eine Medaille.

