

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 45 (1952)

**Heft:** [2]: Schüler

**Artikel:** Weisst du schon etwas von der Leichtathletik?

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-989597>

### 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

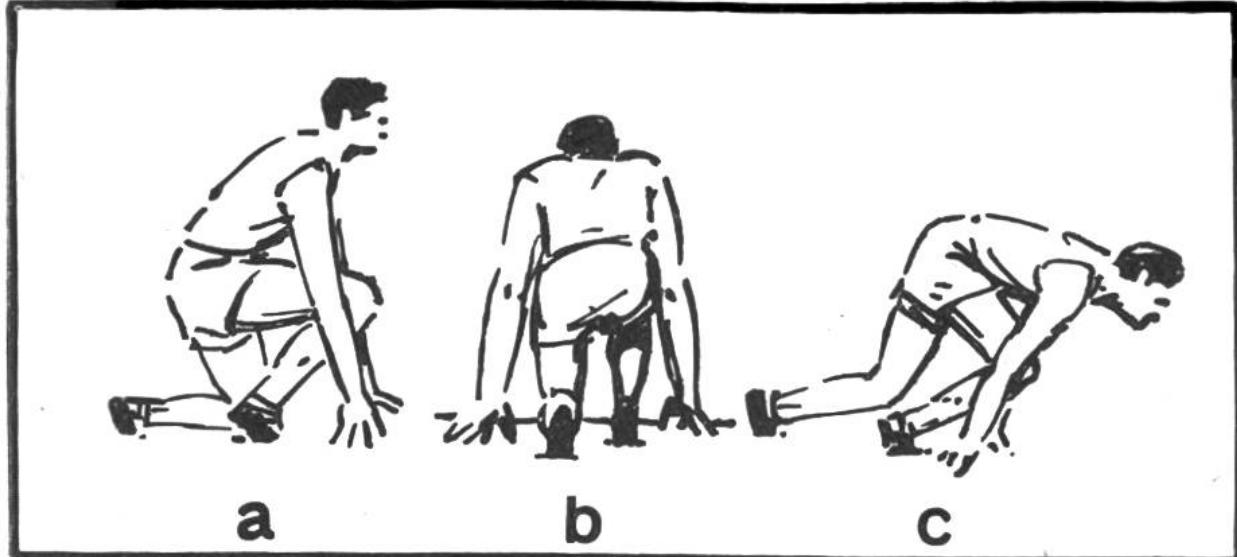
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 05.02.2026

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



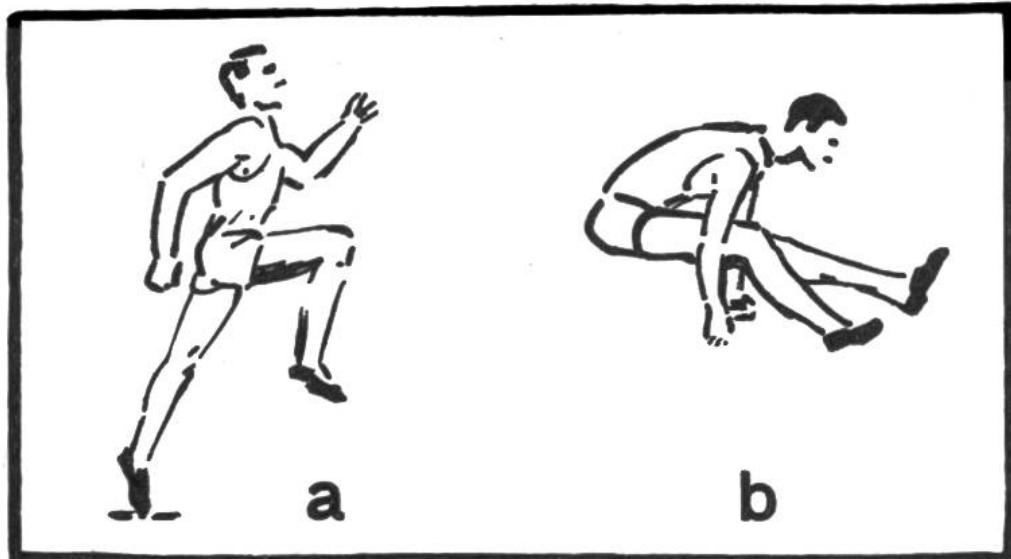
Lauf. Start aus den Startlöchern; auf der Aschenbahn ist für kürzere Strecken der Start wichtig. a/b „Auf die Plätze“, c „Bereit“.

## **WEISST DU SCHON ETWAS VON DER LEICHTATHLETIK?**

Buben wandern durch den Wald. Bald legen sie ihre Rucksäcke ab und spielen Fangis um die vielen Bäume herum. Dann lockt sie ein Graben, ihre Sprungkraft zu versuchen. Wenig später hebt eine hitzige Tannzapfenschlacht an. Es gefällt ihnen ausgezeichnet in diesem Walde: sie bewegen und kräftigen ihren Körper im Spiele.

Schon früh – vor mehreren 1000 Jahren – hat man angefangen, diese natürlichen Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens zu ganz bestimmten Übungen zu verwerten. Man lief um die Wette, sprang in die Höhe und Weite, warf den Speer oder Diskus. Bereits die alten Griechen haben an ihren Olympiaden diese Übungen wettkampfmässig betrieben.

Heute werden in Schulen und Vereinen besonders im Sommer alle diese Sportarten eifrig geübt. Da ihr Buben – besonders ihr Stadtbuben – leider nicht mehr so häufig in den Wald kommt, trainiert ihr das Laufen, Springen und Werfen – alle drei für den Körper gesund und wichtig – eben auf besonderen Turnplätzen.



Weitsprung. a Aufsprung, b Landung.

**1. Der Lauf.** Unsere frühesten Vorfahren – die Jäger – mussten rasches und ausdauerndes Laufen nicht besonders üben; sie lernten es von klein auf, weil sie es zum Leben brauchten. Wir heutigen Menschen mit unsren bequemen Verkehrsmitteln haben das natürliche Laufen weitgehend verlernt. Am besten ist es, wenn du fröhlich durch den Wald läufst; die Aschenbahn ist nur ein Notbehelf. Im Walde schadet dir auch ein Dauerlauf nicht, sofern dieser nicht in einen hartnäckigen Wettkampf ausartet. Auf der Aschenbahn wirst du zu deinem Vorteil nur Strecken unter 100 m laufen (50, 60, 80 m). Längere Distanzen sind deinem Körper wegen der Überanstrengung der Herzmuskulatur nicht zuträglich. Laufe immer natürlich, verkrampe dich nicht, atme regelmässig.

**2. Das Springen.** Auch hier würde ich dir vor allem das Springen über Gräben und Hecken in der freien Natur draussen empfehlen. Wo dir solche Gelegenheit fehlt, übst du den Hoch- und Weitsprung auf dem Turnplatz. Beim letztgenannten ist die Technik für dich noch nicht so wichtig. Merke dir: um weit zu kommen, musst du vor allem in die Höhe springen. Vor der Landung musst du versuchen, die Beine möglichst weit nach vorne zu bringen; damit vermeidest du Bauchlandungen. Sorge wegen der Gefahr der Verletzung immer für einen weichen Niedersprung. Eine schwierigere



Speerwerfen. Der Abwurf.

Übung ist der Hochsprung. Du wirst sehr bald herausfinden, dass du höher springst, wenn du den Anlauf etwas schräg von der Seite nimmst. Das Wichtigste ist der Aufsprung. Er muss im richtigen Augenblick ausgeführt werden, dann nämlich, wenn sich dein Körper genau über dem Sprungbein befindet. Alsdann brauchst du nur noch die Beine kräftig zu spreizen, und dein Sprung wird zur Zufriedenheit gelingen.

3. Das Werfen. Buben an einem steinigen Flussufer werden sogleich versuchen, Steine möglichst weit ins Wasser hinauszuwerfen. Auf dem Spielplatz werfen sie wohl auch mit kleinen Bällen. Beides sind ausgezeichnete Vorübungen für das Speerwerfen. Zu dieser eleganten Übung braucht man nicht unbedingt einen teuren Speer. Eine im Walde geschnittene, lange Rute tut den Dienst auch. Kannst du Steine werfen, wird auch deine vorne zugespitzte Rute richtig fliegen und in einiger Entfernung von dir im Boden stecken bleiben. Mit deinen Kameraden kannst du im Speerwurf ganz lustige Wettkämpfe veranstalten. Aber aufgepasst: wo die Speere landen, stehe niemand herum! Speerverletzungen sind immer gefährlich.

Die hier beschriebenen Übungen kann jeder von euch ohne weiteres ausführen. Das nächste Mal wollen wir von den schwierigeren Übungen berichten – vom Kugelstossen, vom Diskuswurf und vom Stabspringen.

A. F.