

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 46 (1953)

**Heft:** [2]: Schüler

**Artikel:** Buben : triebt Leichtathletik!

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-989174>

### **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:** 20.02.2026

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

# BUBEN - TREIBT LEICHTATHLETIK!

Im Pestalozzi-Kalender 1952 haben wir versucht, bei euch Interesse für die Leichtathletik zu wecken. Wir berichteten allerhand über den Lauf, die Sprünge und den Speerwurf. Diesmal nun machen wir euch bekannt mit einigen weiteren Disziplinen der Leichtathletik.



Ausholen zum Stoss — Der Körper streckt sich ganz — und schwingt mit.

obachten. Ein mittelschwerer Stein wird von einer bestimmten Linie aus in die Weite gestossen. Diese Übung ist schon alt. Unsere Vorfahren haben zum Teil mit recht gewichtigen Steinen Wettkämpfe abgehalten. Mit dem Unspunnenstein ( $83\frac{1}{2}$  kg) wird noch heute an den Eidg. Schwingfesten gestossen. Sonst aber ist der Stein in neuerer Zeit durch ein handlicheres Gerät, die Eisenkugel, ersetzt worden. Für Jugendliche beträgt ihr Gewicht 3, 4 oder 5 kg, für Männer  $7\frac{1}{4}$  kg. Die Kugel darf nicht einfach mit der ganzen Hand umfasst werden, sie ruht vielmehr auf den Fingerwurzeln. Der Stoss wird eingeleitet durch eine Ausholbewegung. Wichtig ist, dass nicht nur der Arm arbeitet. Der Körper muss mit seinem ganzen Gewicht mithelfen, der Kugel eine möglichst lange Fahrt zu geben. Zu diesem Zwecke duckt sich der Körper, um sich dann rasch und energisch zu strecken. Dabei muss die Hüfte vorgegeben werden. Merke: Um weit zu stossen, musst du hoch stossen. Flache Stösse führen nicht zum Erfolg. Günstig ist es, die Kugel bis zum Niederfall mit den Augen zu verfolgen. Das hilft Fehler vermeiden. Es ist unklug, immer nur mit dem besseren Arm zu üben. Die schwächere Seite hat auch ein Anrecht darauf, gekräftigt zu werden.

## 1. Kugelstossen:

Mit Vorliebe pflegen Knaben bei allen möglichen Gelegenheiten ihre Kräfte zu messen. Auf Wanderungen oder beim Spiel kann man sie oft beim Steinstossen be-



Ausholbewegung



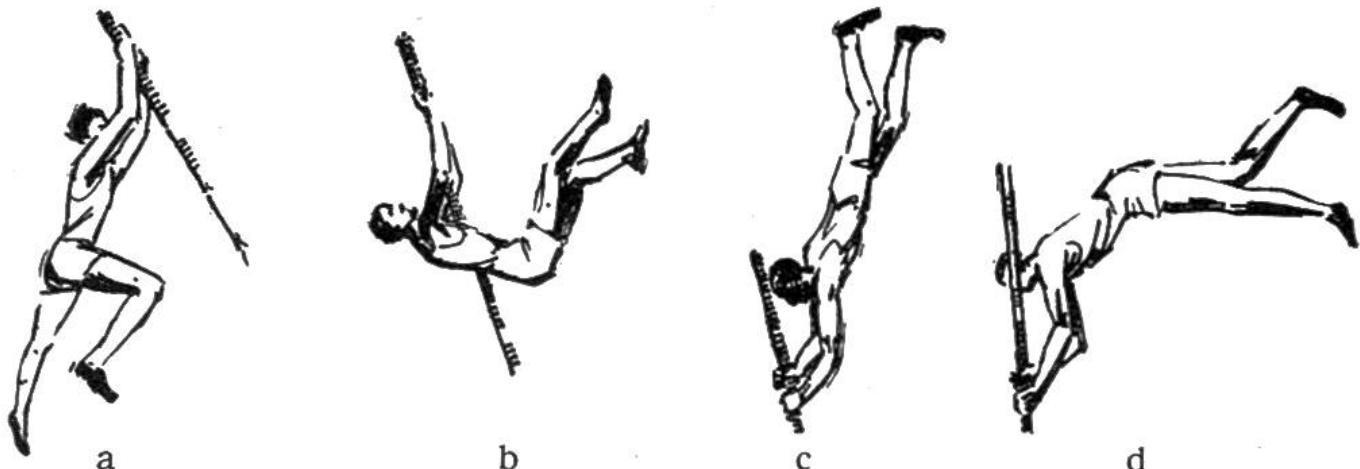
Vor dem Abwurf. Beachte die Hüfte.

**2. Diskuswerfen:** Sicher wisst ihr alle aus der Geschichte, dass schon die alten Griechen eifrig Leichtathletik betrieben haben. Wahrscheinlich habt ihr auch Abbildungen der herrlichen griechischen Kunstwerke zu sehen bekommen. Berühmt ist der Diskuswerfer des Myron. Das Gerät, das wir heute zum Diskuswurf benützen, ist dem der Griechen sehr ähnlich. Die durch Metall eingefasste Holzscheibe von 1 kg (für Damen und Schüler), 1 ½ kg (für Junioren) oder 2 kg Gewicht (für Männer) muss möglichst weit geschleudert werden. Der Diskuswurf ist eine sehr schwierige Übung. Als gute Vorübung wird in den Schulen der Wurf mit dem Vollball betrieben. Wichtig ist auch hier eine Ausholbewegung und ein voller Einsatz des ganzen Körpers. Ein starkes Vorbringen der Hüfte ist unerlässlich. Damit die Scheibe richtig horizontal fliegt (Luftwiderstand!) muss sie vor dem Abwurf durch eine Handdrehung (Daumendruck) in die richtige Lage gebracht werden. Wie der Diskus gefasst werden soll, zeigt die

Abbildung nebenan. Wesentlich ist am Anfang vor allem, dass der Diskus richtig fliegt, d.h. dass ihr die Bewegungen richtig erlernt; erst wenn diese sitzen, dürft ihr alle Kraft in den Wurf legen.



Kugelstoss und Diskuswurf erfolgen aus Stand oder mit Anlauf. Der Anfänger betreibt die Übungen vorteilhaft zunächst aus Stand. Im Wettkampf wird der Kugelstoss aus einem Kreis von 2,13 m Durchmesser ausgeführt. Dem Diskuswerfer steht ein Kreis von 2,5 m Durchmesser zur Verfügung.



a, b: man zieht sich in die Höhe,

c: dreht sich und streckt sich aus.

d: Über der Latte. Im nächsten Augenblick wird sich der Springer abstoßen.

**3. Stabhochsprung:** Der Weltrekord im Stabsprung steht zur Zeit auf 4,75 m. Stellt euch das vor – ein Hochsprung von fast 5 Metern! Nun sagt aber bereits der Name, dass diese Höhe nur mit Hilfe eines Stabes erreicht werden kann. Die guten Stabspringer könnten an ihren Häusern füglich auf eine Treppe verzichten. Mühelos vermöchten sie mit Hilfe ihres Stabes in ihre Wohnung im 1. oder gar 2. Stock zu gelangen. Nun, so leicht zu erlernen ist natürlich die Sache nicht. Das Gerät – der Stab – besteht aus Bambus oder Leichtmetall. Es hat eine Höhe von 3–5 Metern. Nach einem kräftigen Anlauf wird der Stab in eine vorbereitete Grube gesteckt. Man springt auf und zieht sich an der Stange hoch, wobei die Beine höher zu liegen kommen als der Kopf. Mit eleganter Wendung dreht sich der Springer über die Latte und lässt sich möglichst locker in die weiche Sandgrube fallen. Der Stabspringer muss gut laufen und gut springen können, überdies muss er sehr kräftige Arme haben. Der Stabsprung ist also eine sehr vielseitige Übung. Allein ist diese Disziplin kaum zu erlernen. Der Turnlehrer oder der Vorturner im Verein wird euch mit Rat und Tat zur Seite stehen müssen.

Der Stab wird an der Stange gehalten, während der Springer sich hochzieht. Der Stab wird über die Latte geworfen, während der Springer sich über die Latte dreht und fällt.

So wird der Stab gefasst.



Noch haben wir zwar nicht alle leichtathletischen Übungen besprochen. Es fehlt z. B. der Hürdenlauf. Doch glauben wir, dass ihr für ein Jahr wieder genügend neue Anregungen bekommen habt.

A. F.