

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 49 (1956)  
**Heft:** [2]: Schüler

**Artikel:** Sport mit "verlängertem Arm"  
**Autor:** Schilling, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-989756>

### **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:** 06.02.2026

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



Spielbeginn beim irischen Hurling, einer Spielart, die sich zwischen unserem Landhockey und dem amerikanischen Lacrosse hält.

## **SPORT MIT «VERLÄNGERTEM ARM»**

Die menschliche Hand ist ein wunderbares Werkzeug. Zum Greifen, Stossen, Heben und vielen andern nützlichen Verrichtungen dient sie ausgezeichnet, zu Kampf und Kampfsport dagegen erweist sie sich als recht feingliedrig, weich und empfindlich. Kein Wunder, dass der Mensch schon sehr früh auf den Gedanken gekommen ist, mit der Hand nicht nur das Werkzeug, sondern auch die Waffe zu schaffen und zu fassen. Zu Angriff und Verteidigung verlängert er bewusst seinen Arm. Er vergrössert dadurch Schwung- und Schlagkraft und erreicht mit seinem harten Gerät Entfernungen, die für Arm und Hand allein unerreichbar wären. Der vom Bogen geschnellte Pfeil ist im Grunde genommen nichts anderes als der «verlängerte Arm», ebenso die Kugel des Gewehrs, der



Der Schlag aufs Tor mit dem Eschenholz.

geworfene Speer, die stechende Lanze, das hauende Schwert. Schwungkraft und Schlaghärte sind auch bei bestimmten Sportarten von grosser Bedeutung. Mehr als zu kämpferischem Wurf, Stich und Hieb werden Sportgeräte zum prellenden Schlag und zum spielerischen «Treiben» von Ball oder Puck verwendet. Der Tennisschläger wie der Schlagballstock dienen zum Schlagen, der Stock des Land- und Eishockeyspielers wie das Sportgerät des Poloreiters in erster Linie zum Treiben. In unserem Schlagballspiel hilft das von der Hand geführte Holz beim Angriff, im englischen Cricket bei der Abwehr, im irischen Hurling sowohl beim Angriff als auch bei der Abwehr.

Den «verlängerten Arm» zu benutzen, erfordert bei all diesen Spielarten zweierlei Treffkunst, und gerade in dieser doppelten Beanspruchung besteht der sportliche Reiz: Es gilt nämlich nicht allein, einen durchtrainierten, kräftigen, ausdauernden und wendigen Körper zu besitzen, um die betreffenden



Arm und Hand allein würden nicht ausreichen, um den raschen und harten Schuss abzuwehren.

Sportspiele siegreich durchzustehen; auch genügt es nicht, die jeweilige Kampfklage geistig rasch zu erfassen und auszuwerten – die Handhabung des Geräts, des «verlängerten Arms», eines leblosen Gegenstands also, kommt hinzu, mit welchem wiederum ein totes Ding getrieben, geschlagen oder abgewehrt werden soll. Und ausgerechnet mit diesen beiden unbelebten Gegenständen soll ein lebendiges Spiel erzeugt werden! Dies kann nur glücken, wenn die doppelte Anforderung der Treffkunst erfüllt wird: Der «verlängerte Arm» muss zum ersten den rollenden, hüpfenden oder fliegenden Gegenstand richtig treffen, dieser Gegenstand seinerseits muss zum zweiten das oft ferne Ziel bei Zuspiel oder Torschuss planmäßig erreichen.

Einen «verlängerten Arm» gebrauchen, bedeutet somit: sich an Kampfkraft stärken und gleichzeitig sich mit Erschwerungen belasten. Mit der allmählichen Meisterung solcher Schwierigkeiten aber wächst die Freude am Sport. H. Schilling



# MEINE LEISTUNGEN IN LEIBESÜBUNGEN

Datum:

Datum:



Lauf 80 m ....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Weitsprung ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Weitwurf  
500 g .....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hantelheben

\_\_\_\_\_ kg links

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ kg rechts

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Klettern .....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kugel- oder  
Steinstossen

\_\_\_\_\_ kg links

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ kg rechts

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Geländelauf

\_\_\_\_\_ km ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marsch

\_\_\_\_\_ km ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Hochsprung ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Schwimmen ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dauerlauf .....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Skifahren .....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

