Zeitschrift: Schatzkästlein: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: - (1922)

Artikel: Der Hochsprung

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-989019

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

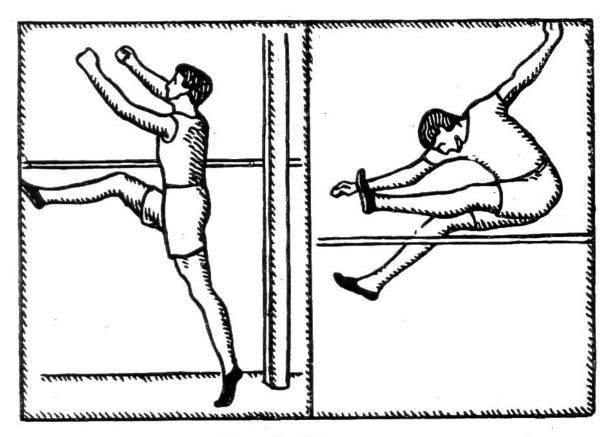
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

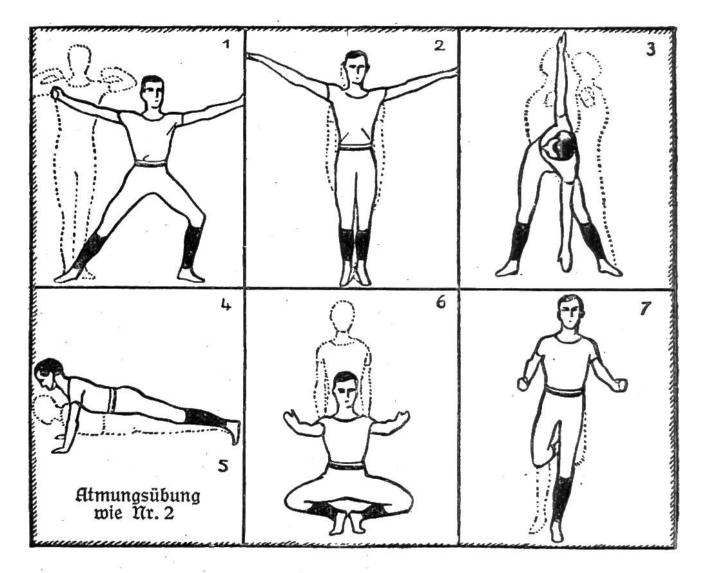
Download PDF: 30.11.2025

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



Der hochsprung.

Beim sportlichen hochsprung erfolgt der Absprung vom ebenen Boden (also ohne Sprungbrett). Das zu überspringende hindernis wird durch eine holzlatte dargestellt, die auf den Dorsprüngen der Sprungständer ruht und bei jeder Berührung durch den Springer zu Boden fällt. Beim hochsprung ist stets für eine weiche Niedersprungsstelle zu sorgen. — Die einfachste sportliche Sprungart ist der sogenannte englische hochsprung. Zum Unterschied vom gewöhnlichen Turnersprung ge-schieht hier der Anlauf schräg von der Seite mit leichten, kurzen Schritten. Er soll höchstens 15 Meter lang sein. Abgesprungen wird stets mit dem von der Latte abgewendeten Bein; wer also links abspringt, muß rechts anlaufen und umgekehrt (siehe Sig. 1). Nach dem Absprung wird das Schwungbein (im Gegensat zum Sprungbein) gleichlaufend zur Catte emporgerissen und der Oberkörper auf das gestreckte Bein herunterge= beugt. Die Arme werden seitwärts ausgestreckt (Sig. 2). Nachdem sich der Springer in dieser Lage über der Latte befindet, schwingt er das Sprungbein zur gleichen hal= tung nach, während er das Schwungbein jenseits der Latte zum Niedersprung senkt.

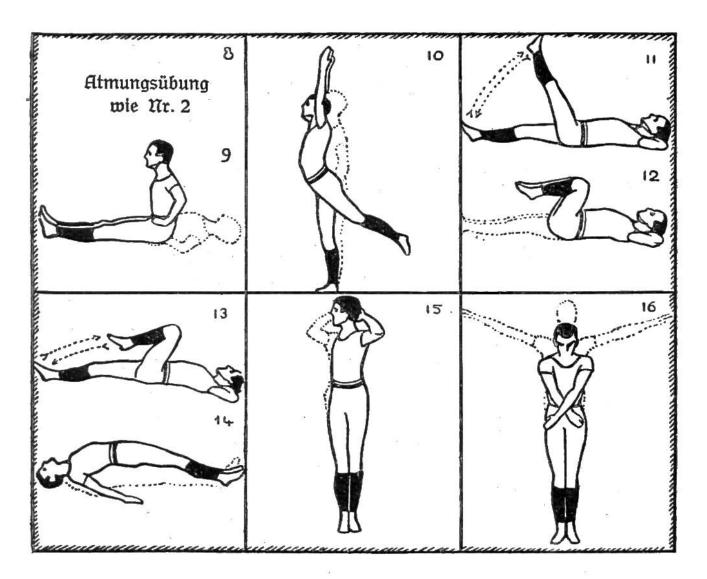


Eine Diertelftunde tägliches Turnen.

16 Übungen (nach Turnlehrer Dubois, Bern) zur Stärkung und Ertüchtigung des ganzen Körpers. Jede Übung anfangs 4mal und steigend die 10mal in frischer Luft ausführen. Tief u. langsam durch die Nase ein= u. durch den Mund ausatmen.

- 1. Übung. Die geballten Hände über die Schultern halten, Ausfall links seitswärts mit Armstrecken seitwärts; zurück in die Grundstellung, Armesenken. Diesselbe Übung rechts. (Stärkung der Beinstreckmuskeln.)
- 2. Übung. Arme ausbreiten, sich auf die Sußspiken stellen und tief durch die Nase einatmen. Dann die Arme und die Sersen senten und gut durch den Mund ausatmen. (Diese Übung stärkt die hinteren Muskeln des Beines und die Streckmuskeln sowie das ringförmige Band der Sußwurzel und die Sußmuskeln. Die Entwicklung der Lunge wird durch das tiese Ein= und Ausatmen wesentlich gefördert.)
- 3. Übung. Beine spreizen, Arme aussstrecken, Oberkörper nach links drehen und nach rechts beugen, so daß man

- mit den Singerspitzen den Boden berührt; dann gleiche Übung rechts. (Stärtung der geraden und schrägen Bauchmuskeln.)
- 4. Übung. Sich auf den Boden legen, Gesicht nach unten, hände platt auf den Boden, Ellbogen nach außen gerichtet. Sich auf die Arme und Sußspiken stüken und den Körper heben und senken. Diese Übung muß langsam ausgeführt werden. (Stärkung der Brust und Unterleibsmuskeln.)
- 5. Übung wie Nr. 2 (Atmungsübung).
- 6. Übung. TiefesKniebeugen, Arme nach vorn heben; dann Kniee strecken u. Arme senken. Oberkörper gerade halten. (Stärkung der Streckmuskeln des Schenkels und des Beines.)
- 7. Übung. Während zwei Minuten auf Platz laufen, Ellbogen nach hinten hal-



ten. (Die Übung ist für herz und Eunge sehr vorteilhaft, wenn während der Ausführung regelmäßig und tief ein= und ausgeatmet wird. Stärkung der Beugemuskeln des Schenkels und des Beines sowie der Beugemuskeln der Zehen.)

- 8. Übung wie Nr. 2 (Atmungsübung).
- 9. **Übung.** Sich platt auf den Rücken legen. Hände auf die Hüften stützen und den Körper in sitzende Stellung bringen. (Stärkung der Cenden= und Unterleibsmuskeln.)
- 10. **Übung.** Abwechslungsweise das linke und das rechte Bein nach hinten strecken und heben und die Arme hochshalten. (Diese Übung hat großen Einsfluß auf die Haltung des Rückgrates u. stärkt die Cendensu. Rückenmuskeln.)
- 11. Übung. Sich auf den Rücken legen, abwechslungsweise das linke und das rechte Bein ausheben und senken. (Stärkung der Cenden- und Bauchmuskeln.)

- 12. Übung. Gleiche Stellung. Beide Beine miteinander beugen und dann strecken. (Stärkung der Bauch= und Beinmuskeln.)
- 13. Übung. Gleiche Stellung, abwechselnd das linke und das rechte Bein beugen und strecken. (Stärkung der Bauch- und Beinmuskeln.)
- 14. Übung. Sich auf den Rücken legen, die hände auf den Boden und den Körper durch die Kraft des Nackens aufheben. (Diese Übung hat auf die haltung des Rückgrates großen Einfluß.)
- 15. Übung. hände an den Nacken lesgen, Ellbogen nach hinten richten und den Oberkörper abwechslungsweise nach rechts und links drehen. (Stärstung der Bauchs und Armmuskeln.)
- 16. Übung. Arme seitwärts heben, Zehenstand, dann einatmen, die Arme freuzweise vor der Brust übereinander legen, tief ausatmen. (Diese Übung stärkt die Cunge.)