

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** - (1975)  
  
**Rubrik:** Meine Leistungen im Turnen

### **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:** 16.01.2026

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

# Meine Leistungen im Turnen



	60/80 m	Hoch	Weit	Klettern	Wurf	Reck
1. Messung	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bewertung	_____	_____	_____	_____	_____	_____
2. Messung	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bewertung	_____	_____	_____	_____	_____	_____

# Knaben

Bewertung	11-	12-	13-	14-	15jährige
<b>Lauf</b>	60 m	60 m	80 m	80 m	80 m
sehr gut	9,5 Sek.	9,0	11,6	11,0	10,6
gut	9,6–10,4	9,1–9,9	11,7–12,5	11,1–12,0	10,7–11,5
genügend	10,5–11	10–10,5	12,6–13,8	12,1–13	11,6–12,5

## Hochsprung

sehr gut	110 cm	115	125	135	145
gut	110–105	105–110	110–120	120–130	130–140
genügend	90–95	95–100	100–105	105–115	115–125

## Weitsprung

sehr gut	370 cm	400	430	460	500
gut	330–360	350–390	370–420	400–450	430–490
genügend	300–320	310–340	330–360	350–390	380–420

## Klettern, Stange 5 m

sehr gut	7 Sek.	6	5	4,5	4
gut	7,1–10	6,1–9	5,1–8	4,6–7	4,1–6
genügend	10,1–12	9,1–11	8,1–10	7,1–9	6,1–8

## Weitwurf mit Schlagball (80 g)

sehr gut	46 m	50	54	58	62
gut	32–45	36–49	40–53	44–57	48–61
genügend	28–31	30–35	32–39	36–43	40–47

**Reck kopfhoch.** Wenn du die beiden Kunststücklein deiner Alterstufe (und natürlich diejenigen der jüngeren Alterstufe) beherrschest, bist du je nach Ausführung ein guter bis sehr guter Geräteturner, beherrschst du nur eines, ein genügender Geräteturner.

11-	12-	13-	14-	15jähr.
Sitzwelle, «Rädl» vorwärts und rückwärts	Felgaufschwng. Glocken- absprung	Felgauf- schwung Bauchwelle	Bauchwelle Flanke	Kippe Bauch- welle

# Mädchen

Bewertung    11-                      12-                      13-                      14-                      15jährige

---

<b>Lauf</b>	60 m	60 m	60 m	60 m	60 m
sehr gut	10 Sek.	9,8	9,4	9,2	9,0
gut	10,2–10,4	10,0–10,2	9,6–10,0	9,4–9,8	9,2–9,6
genügend	10,6–11,0	10,4–10,8	10,2–10,6	10,0–10,4	9,8–10,2

---

## Hochsprung

sehr gut	100 cm	105	115	120	125
gut	90–95	95–100	105–110	110–115	115–120
genügend	85	90	95–100	100–105	105–110

---

## Weitsprung

sehr gut	280 cm	300	320	340	360
gut	240–270	260–290	280–310	300–330	320–350
genügend	200–230	220–250	240–270	260–290	280–310

---

## Weitwurf mit Schlagball (80 g)

sehr gut	32 m	36	40	44	48
gut	25–31	28–35	32–39	36–43	40–47
genügend	20–24	23–27	26–31	29–35	33–39

---

## Gerät

Für die 11- und 12jährigen: Wenn ihr am kopfhoch gestellten Reck alle Kunststücklein beherrscht, seid ihr gute bis sehr gute Geräteturnerinnen: Knieaufschwung, «Rädli» vorwärts und rückwärts, Sitzwelle, Glockenabsprung, Felgaufschwung, grosser Näpi.

Für die 13–15jährigen an den Schaukelringen: Halbe und ganze Drehungen, Aufschwingen zum Sturzhang und Nesthang (Körbli), Überschlag rückwärts zum Niedersprung am Ende des Vorschaukeln.