**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:** 29.11.2025

**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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Lauf** | 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, «Rädli» vorwärts und rückwärts | Felgaufschwg. Glockenabsprung | Felgaufschwung Bauchwelle | Bauchwelle Flanke | Kippe Bauchwelle |

# Mädchen

| Bewertung | 11- | 12- | 13- | 14- | 15jährige |
|---|---|---|---|---|---|
| **Lauf** | 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 Vorschaukelns.