

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 12 (1955)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Eine Lektion in der Halle ; Rentiere in Sicht!

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

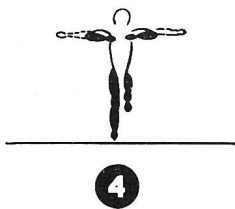
**Download PDF:** 01.04.2025

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

# Eine Lektion in der Halle

Von Hans Rügsegger

Zeichnungen: Ralf Handloser



4



5



6



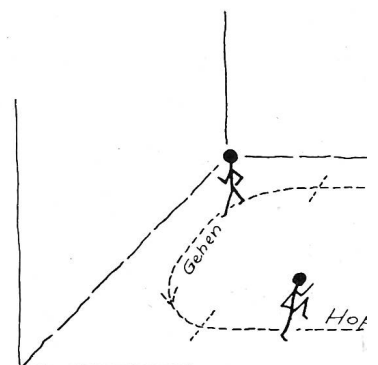
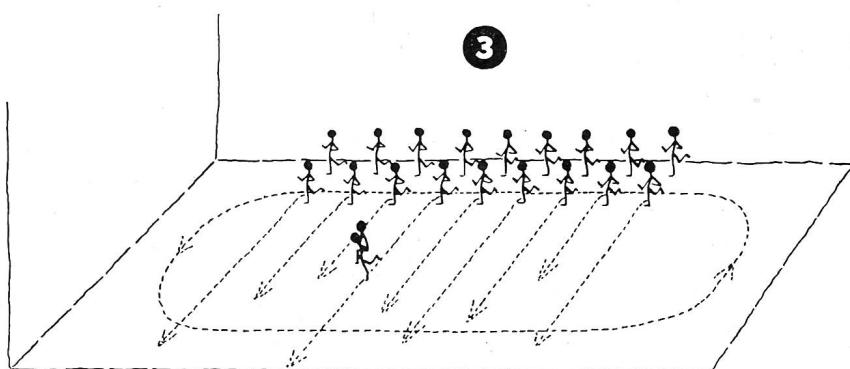
7



8



9



## I. Einlaufen

1. Gehen — Lockerlauf im «Ameisenschwarm», jeweils auf Pfiff Tempo-Steigerung. (Ameisenschwarm: Durcheinanderlaufen, Ausweichen, Täuschen, ohne Körperberührung.)
2. Gehen-Lockerlauf im Schwarm, auf Zuruf: blitzschnelles Verschwinden vom Boden zum Klettern an Tau oder Stangen. «Eins, zwei, drei, stop!» Wer in diesem Moment am meisten Höhe gewonnen hat, ist Sieger!
3. Laufen zu Paaren in der Umzugsbahn. Auf Zuruf: Wettlauf in der «Kräze» an die gegenüberliegende Hallenlängsseite, dort Reiterwechsel und zurück in die Ausgangsstellung.

## Freiübungen

4. Im Laufen: Armschwingen zur Schlag- und Seithalte.
5. Rückenlage: Rumpf- und Beinheben mit Armheben zur Vorhalte mit Berühren der Füße.
6. Im Stand aus leichter Grätschstellung: Rumpfbeugen rückwärts gegen den Boden, kurz vor dem Fall blitzschnelle  $1/2$ -Drehung und weiches Auffangen des Körpers in Bauchlage.
7. Aus lockerem Lauf heraus Schlusshupf mit Rumpfbeugen links und rechts seitwärts (Arme in Hochhalte). Fortgesetzt.
8. Rückenlage: Rumpfheben zur «Kerze»: Beinspreizen links und rechts abwärts zum «Tupfen» des Bodens hinter dem Kopf.
9. Im Laufen auf Zuruf: hoher Scherensprung vorwärts. Fortgesetzt.

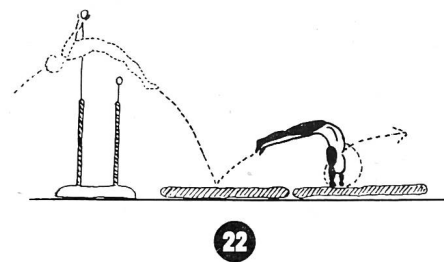
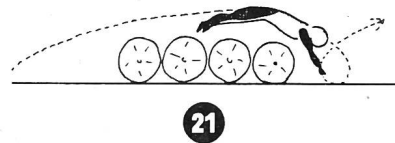
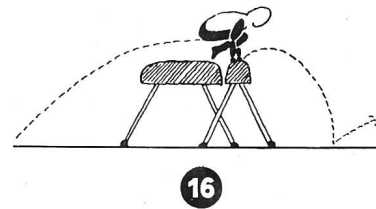
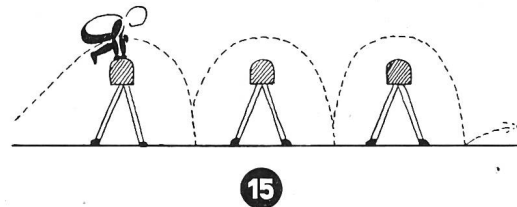
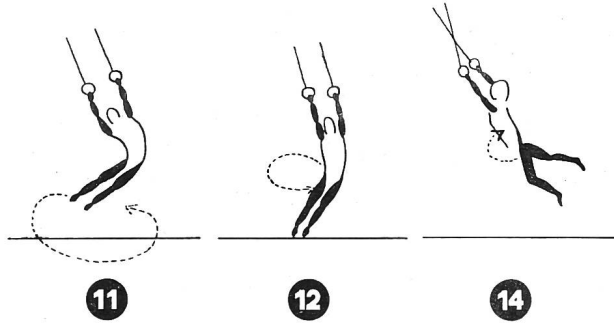
## II. Leistungsschulung

10. Laufen. Tempoläufe und Stilübung in der Rundbahn um die Halle:
  - rechte Hallenlängsseite: Sprints
  - linke Hallenlängsseite: Hopserrhüpfen mit hohem Knieheben
  - Auf beiden Breitseiten: Auslaufen und Gehen
 Pensum: 10 Runden.  
 Atemübung — Aufstellen der Geräte für das Riegenturnen.  
 Fortsetzung der Leistungsschulung in 3 Riegen zu 4 bis 6 Schülern.  
 Der Wechsel von Gerät zu Gerät erfolgt jeweils nach 15 Minuten.

Riege «Spatz»: Ringturnen

11. Ringe reichhoch: Beinkreisen links und rechts herum.
12. Ringe in Kopfhöhe: Kreisen im Hangstand links und rechts herum.

13. Ringe reichhoch: Vor- und Rückschaukeln, mit kräftigem Abstossen aus kurzen Laufschritten. Beim vierten Rückschwung Niedersprung.
14. Vor- und Rückschaukeln, mit  $1/2$  Drehung beim Vor- und Rückschwung.
- Riege «Star»: Stützsprünge
15. 3 Böcke im Abstand von 2 Gehschritten hintereinander, Höhe ca. 1 m:  
 — Grätsche, dann Hocke über alle drei Böcke; zuerst mit Zwischensprung, dann nur noch mit einmaligem Aufsetzen zwischen den Geräten.  
 — Grätsche über die ersten 2 Böcke, Hocke über den 3.
16. Grätsche, dann Hocke über den Doppelbock, lang-breit kombiniert.
17. Pferd-lang: Aufsprung auf das Pferd und Grätsche vom Stand über das Pferdende.
18. Grätsche über das Lang-Pferd.



- Riege «Fink»: Bodenturnen, Hechtrolle auf Distanz.
19. Hechtrolle über eine Markierung in  $1\frac{1}{2}$  m Entfernung der Matten.
20. Hechtrolle über Schwebekante in 2 m Entfernung.
21. Hechtrolle über 4 bis 6 Medizinbälle.
22. Hechtrolle kombiniert mit vorangehendem Unterschwung am Barren.
23. Hindernis-Fangis.

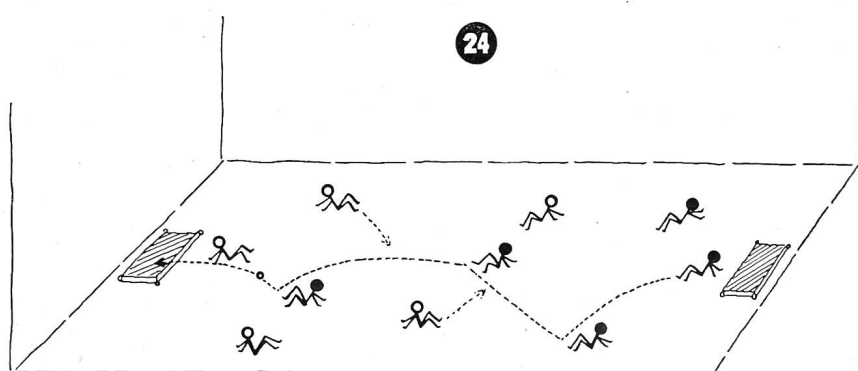
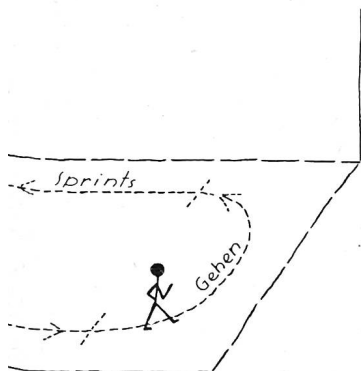
Die für das Riegenturnen gebrauchten Geräte werden kreuz und quer in der Halle aufgestellt. Auch die Kletterstangen können benützt werden. Zwei Schüler werden als Jäger bestimmt. Jeder dieser Jäger hat vier Hasen zu fangen (als Fang zählt Doppelschlag mit der Hand auf den Körper des Hasen). Die Zeit bis zum Abschlag des vierten Hasen wird gestoppt. Wer sein Wild am schnellsten fängt, hat gewonnen. Das Spiel dauert so lange, bis jeder Schüler die Rolle des Jägers erfüllt hat.

#### 24. Spiel: Sitzfußball.

2 Parteien, 1 Fußball, 2 Tore durch Matten markiert.

Spielregeln. Der Ball ist immer im Spiel, auch wenn er die Seiten- und Rückwände berührt. Die Spieler bewegen sich auf Gesäss, Händen und Füßen. Der Ball darf nur mit den Füßen, dem Knie und dem Kopf gestossen werden. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball — zuletzt von einem Spieler berührt — auf der Matte landet (indirekt — mit Hilfe der Seiten- oder Rückwände — erzielte Tore gelten nicht).

Unsere Hallenlektion wird beschlossen mit einem kräftigen Schlachtruf auf den Sieger und einem nachfolgenden «kräftigen» Jodel unter der Dusche!



# Rentiere in Sicht!

Sport soll ja ein Ausgleich zur Arbeit des Tages, des Berufes sein. Sport soll ein Spiel sein, das mit Energie und Ernst betrieben wird. Wir tummeln uns meist auf Pisten, Bahnen etc., die für besondere Zwecke und als Ersatz für die freie Natur hergestellt worden sind. Wir messen uns im Wettkampf, um festzustellen, wie es mit unserm Können im Vergleich mit den andern steht. Wir messen uns in ganz bestimmten Grenzen, auf eng umrissenen Gebieten. Sport soll aber letztlich eine Ertüchtigung fürs Leben, fürs Leben aller Tage sein, denn es gibt doch Situationen genug, in denen wir schrecklich froh sind, leistungsfähig handeln zu können, um uns in der speziellen Lage zu bewähren, zu unserem eigenen Vorteil. Ich denke weniger an die Möglichkeit, ein Tram noch zu erreichen, weil wir nicht zu fettbäuchig und auch nicht zu untrainiert sind oder die Chance wahrzunehmen, bei einer Schlägerei als Boxgewandter etwas zurückzahlen zu können, sondern für diesmal an zwei ganz besondere Vorkommnisse.

Das eine spielte sich kürzlich in London ab, wo der bekannte englische Langstreckenläufer Pirie den Bus zum Flugplatz verfehlte, kurz entschlossen den Koffer schulterte und noch rechtzeitig, wohl leicht angewärmt, beim bereitstehenden Flugzeug eintraf. Oder an ein persönliches Erlebnis denke ich, im schwedischen Valadalen. Mit meiner Frau hatte ich mich zu einem längeren Morgenbummel auf die Fjälle aufgemacht. Von meinem früheren Aufenthalt her wusste ich, dass in der Gegend, die wir aufzusuchen gedachten, Rentiere anzutreffen sind. Unser sehlichster Wunsch, als biederer Schweizer, war nun begreiflicherweise, solche Tiere zu sichten und sie wennmöglich zu knipsen. Erst im Abstieg vom «Klappen», nach langem vergeblichem Absuchen der weiten Moosflächen, gewahrten wir mit dem Feldstecher eine Gruppe von 6 Tieren, allerdings sehr weit weg, am «Högsta Toppen» drüben. Nun war es mit meiner Ruhe aus! Trotzdem mir mein Lehrmeister Gösta Olander angeraten hatte, an diesem Morgen mein tägliches erstes Training (in Valadalen trainieren die Leichtathleten zweimal täglich) ausfallen zu lassen, vermochte ich mich nicht zurückzuhalten — Kunststück! Jetzt konnte ich meine Leichtfüßigkeit einmal praktisch unter Beweis stellen, zu etwas Nützlichem anwenden. Ohne lange Ueberlegung hängte ich meinen Apparat um und stob ab. Doch, so einfach war der Weg nicht zu finden. Zuerst ging's durch ein leichtes Tal über Felsen, durch Moore, über Moos, durch Stauden zum gegenüberliegenden Hang, wo das Terrain nicht etwa angenehmer zu begehen war. Um meine Beine verspürte ich mit der Zeit eine verdäch-

tige Nässe, und als ich meine helle Amerikanerhose flugs betrachtete, stellte ich fest, dass sie bis zu den Knien schwarz war, schwarz von den Spritzern des Moorbodens, auf dem ich mich fortbewegte. Glücklicherweise trug ich Skilanglaufschuhe. Es quietschte verwegend unter meinen Füßen. Immer noch arbeitete ich mich im Footingschritt gegen die Höhe empor, peinlich darauf bedacht, die Ren, die ich mit meinem Photoapparat «schiessen» wollte, nicht aus den Augen zu verlieren. Nach einer guten Viertelstunde hatte ich sie noch immer nicht erreicht, doch die Gewissheit erlangt, dass ich sie nicht mehr verfehlen konnte, trotzdem sie meinem forschenden Auge nochmals entschwand, als ich erneut eine kleine Mulde durchqueren musste. Schon ordentlich abgekämpft war ich, aber immer noch bester Dinge, da ich ja auf eine ganz einzigartige Situation hoffte. Ich pustete ziemlich kräftig und hatte vor allem schwere Beine (ähnlich wie im Endspurt des mir vertrauten Wettkampfes über die Mittelstrecken in der Leichtathletik), als ich die Rentiere plötzlich etwa 50 m vor mir erblickte und mich zum Photogefecht klar machte. Damit ich sicher mindestens eine Aufnahme mein eigen nennen konnte, pirschte ich mich wie ein Soldat zum Stellungsbezug kriechend noch etwas näher an die Tiere heran und drückte ab. Gut! (Wie ich beim Entwickeln feststellen musste, war die Aufnahme verwackelt, da ich in diesem ausgepumpten Zustand nicht ruhig halten konnte). Aber: der Appetit kommt mit dem Essen. Damit gab ich mich nicht zufrieden. Bei meinem Nahen verzogen sich die eleganten Gestalten, stolz und erhabenen Hauptes von dannen ziehend. Ich schlich ihnen nach. Die Verfolgung, das Hin und Her mag wohl 20 Minuten gedauert haben. Es war nicht mehr besonders anstrengend, da die Tiere, die bekanntermassen neugierig sind, um mich herum blieben und einmal hier, einmal dort rauschend an mir vorbeiglitten.

Die Tatsache, dass ich meinen Film ausgeknipst hatte, erleichterte mir den Entschluss, den Rückweg anzutreten. In etwa 2 km Entfernung erblickte ich meine Frau. Tief atmend, zog ich ihr, höchst befriedigt über das Erlebnis, ja resülos glücklich über das Erlebnis, entgegen. Gemeinsam schritten wir zu Tal, in der Ueberzeugung, dass sich der kleine Umweg, der eher einer Jagd glich, wirklich gelohnt hatte. Es war auch klar, dass dieses Morgentraining weit strenger ausfiel als dasjenige, das mir Olander zugemutet hätte. Als praktische Anwendung und Erprobung der Leistungsfähigkeit, als kleine unverhoffte Wettkampfeinlage gegen einen zur Abwechslung andersartigen «Gegner», entfachten jedoch helle Begeisterung in mir. Filax.

## Aus der Mappe des Kursarztes: „Sportmedizin für Jedermann“

In der Schriftenreihe der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen ist als Nr. 2 ein Büchlein, betitelt «Sportmedizin für Jedermann» (1955, 127 S. ill., Verlag Jean Frey AG, Zürich, Preis Fr. 2.50), herausgekommen. Der Verfasser, Dr. med. Rudolf Dubs, der bekannte Winterthurer Hammerwerfer, hat es ausgezeichnet verstanden, uns in Kürze und in für jedermann leicht verständlicher Form einen Ueberblick über die praktischen Forderungen der Sportmedizin zu geben. Er hat dabei die zahlreichen Probleme, die jeden Wettkämpfer interessieren müssen, durch einfache Erklärungen über die Funktion des Organismus erläutert. Das Büchlein wird deshalb manchem Sportler ein Licht aufgehen lassen und wird dann vielleicht die vielen für ihn bisher unverständlichen Trainingsratschläge, welche er in ihren Wert oft falsch eingeschätzt haben mag, richtig zu beurteilen lernen.

Im Folgenden soll, durch Zusammenfassen und Herausgreifen einzelner Kapitel, versucht werden, das Wesen des Büchleins aufzuzeigen.

Jeder Organismus beschreibt einen natürlichen Tagesrhythmus, in welchem sich 2 Phasen abwechselungsweise ablösen. In der Arbeitsphase, während der körperlichen Leistung (gekennzeichnet durch das Ueberwiegen des sympathischen Nervensystem), verbraucht sich der Körper und kündigt bei längerer Dauer durch Ermüdung und Hungergefühl an, dass er Ruhe und Stärkung bedarf. Die andere Phase ist charakterisiert durch ein Ueberhandnehmen des parasympathischen Nervensystems, welches den Organismus auf Erholungsvorgänge und Verdauung umstellt. Das Blut verlagert sich von den Muskeln vornehmlich in den Verdauungsapparat. Diese beiden Systeme bekämpfen sich gewissermassen, d. h. der Körper kann nicht gleichzeitig maximale Muskel-