Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 1

Rubrik: Zur Methodik der Sprunggeräte : der Sprungkasten

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: 16.07.2025

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

Zur Methodik der Sprunggeräte

Der Sprungkasten

Karl Pock

(aus Leibesübungen-Leibeserziehung 1967, 7 + 8.)

A. Spiel- und Staffelformen

Kreisaufstellung:

1. Auf dem Kasten in der Kreismitte liegen zwei Medizinbälle. Sie sollen von den Kreisspielern mit einem Hohlball heruntergeschossen werden. Ein Spieler wehrt die Würfe ab!

2. Abschiessen: ein auf dem Kasten stehender Spieler soll abgeschossen werden. Er darf die Bälle nur mit der Fusssohle abwehren. (s. Z.)

3. Abschiessen mit Deckung: ein oder zwei Spieler ducken sich hinter dem Kasten. Die Kreisspieler versuchen sie mit einem Hohlball abzuschiessen!

4. Zielwerfen: ein Spieler in Grätschstellung auf dem Kasten. Die Kreisspieler versuchen, den Ball durch die Beingrätsche durchzuwerfen. Wer fischt, löst ab!

5. Einschauen: ein Spieler kniet auf dem Kasten und schaut ein. Er wird mit einem Hohlball angeworfen und muss den Werfer erraten.

6. Kastenreiten: Spielergruppen zu dritt oder viert. Ein Spieler läuft um die Gruppen herum und schlägt eine Gruppe ab. Nun läuft die Gruppe eine Runde und stürmt dann auf den in der Kreismitte stehenden Kasten zu. Jeder versucht auf den Kasten zu kommen. Einer bleibt – da der Läufer ebenfalls einen Platz auf dem Kasten beansprucht – übrig. Er ist Läufer und schlägt wieder eine Gruppe ab. Während diese Gruppe ihre Runde läuft, verlässt die erste Gruppe den Kasten. (s. Z.)

Übungen mit Partner:

7. Im Einbeinstand auf dem Kasten – Handflächenstossen (1 bis 2 Rahmen).

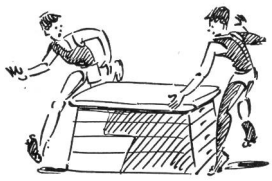
8. Kampf um den Kasten: im Reitsitz auf dem Kasten: einer versucht, den anderen vom Kasten zu werfen!

9. Schiebekampf im Sitz. Rücken an Rücken.

10. Einer in Bauchlage auf dem Kasten, der andere versucht, ihn herunterzukriegen!

11. In Gegenrichtung über den Kasten gehen.

12. Fangen um den Kasten herum (nicht darübergreifen!). (s. Z.)



Mannschaftsaufstellung:

13. 2 Kasten: welche Mannschaft ist zuerst im Reitsitz (Stand) auf ihrem Kasten?

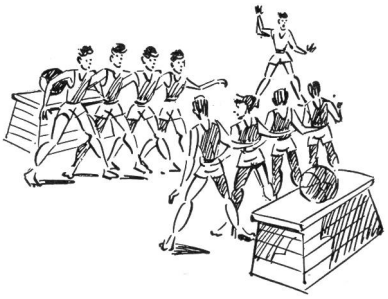
14. Nur 1 Kasten: Wertung durch Zählen, Zeitnehmen. Wie lange braucht ihr? (s. Z.)

15. Welche Gruppe bringt die meisten Spieler auf den Kasten?

16. Welche Gruppe hat sich im Stand auf dem Kasten zuerst umgedreht? Wer ist innerhalb seiner Gruppe zuerst im Stand auf dem Kasten? (Mit Behindern.)

17. Welche Gruppe hat ihren Kasten in voller Ruhe und Ordnung zuerst zerlegt (zusammengestellt)? Wie lange braucht ihr, um den Kasten zu zerlegen (zusammenzubauen)? – Alle Tätigkeiten müssen in ruhiger und sauberer Form ausgeführt werden! (s. Z.)

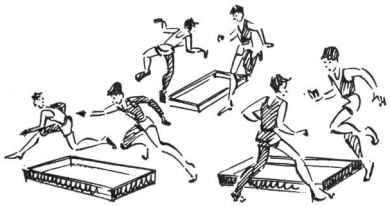
18. Ballrauben: die angerufene Gruppe verteidigt ihren auf dem Kasten liegenden Ball gegen den anstürmenden Gegner! (s. Z.)



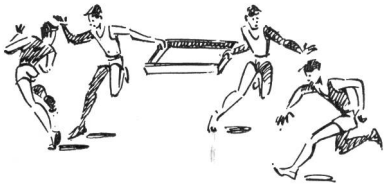
Spielformen mit den Kastenteilen:

19. Fangenspielen: ein Fänger; im Rahmen ist Ziel; hier darf nicht abgeschlagen werden!

20. Fangen zu zweit: bei jedem Rahmen ein Fänger und ein Läufer. Der Fänger darf den Rahmen nicht überspringen! Oder: alle sind Läufer, nur 1 bis 2 Fänger! (s. Z.)

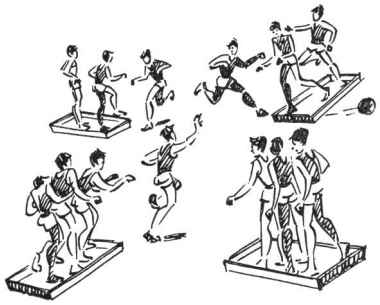


21. Fangen zu zweit mit dem Rahmen (Rahmen nie loslassen!). (s. Z.)



22. Zwillingsfangen: je 2 Fänger in einem Rahmen. (s. Z.)

23. Schickball: in jedem Rahmen 2 bis 3 Spieler. Ein Fänger. Die Rahmenspieler werfen einander einen Ball zu. Der Fänger versucht, den Ball zu erhaschen. Verlässt jemand den Rahmen oder fällt der Ball auf den Boden oder wird er vom Fänger berührt, dann Ruf: «Wechsel!» Jede Gruppe wechselt den Rahmen und der Fänger belegt dabei auch einen Rahmenplatz. (s.Z.)



24. Rahmenwechsel: wie 23 – auf Zuruf «Wechsel» werden die Rahmen gewechselt. Wer ist der letzte? Oder: Freies Wechseln mit einem Fänger. Oder: Kreuzstaffel: die Bahnen der Staffelläufer kreuzen sich.

Staffelformen mit den Kastenteilen:

25. Rahmentragen zu viert:

a) Auf halber Strecke den Rahmen niederlegen, einmal rundherumlaufen und weitertragen!

b) Mit dem Rahmen eine ganze Drehung machen!

c) Alle vier durch den Rahmen kriechen u.ä. (s.Z.)

26. Rahmentragen zu zweit. (s. Z.)

27. Rahmentragen allein. (s. Z.)

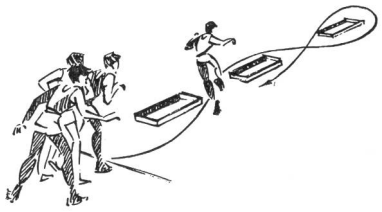
28. Den Partner tragen. (s. Z.)

29. Durch den Rahmen kriechen. (s.Z.)

30. Durchsteigen – Rahmen liegen in der Mitte. (s. Z.)

31. Fenstersprung: Rahmen sind auf dem Kasten aufgestellt – sie müssen gehalten werden! (s. Z.)

32. Wendestaffeln und Wendewettläufe im Schlangenlauf: (s. Z.)



a) Den Vordermann an den Hüften festhalten.

b) Laufen mit Handfassung.

c) Wanderläufe: einer hinter dem anderen ohne Handfassung: hüpfend, einbeinig laufend, vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit Drehung, auf allen Vieren u. ä.

33. Schleifenstaffel: Schleifen auf die Rahmen legen und wieder einsammeln. (s. Z.)

34. In jeden Rahmen einen kleinen Ball legen und wieder einsammeln.

35. Im Laufsprung, Schlusshüpfen, Hinkhüpfen, mit einem Ball zwischen den Beiden ... über die Kastenrahmen. (s. Z.)

36. Ballstaffeln: im Schlangenlauf mit Ball hochwerfen, Ballrollen, mit den Füssen führen, anprellen, mit dem Kopf weiterbewegen u. dgl. m.

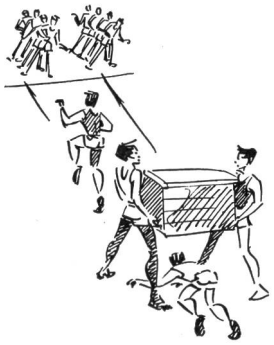
Staffelformen mit dem Kasten:

37. Hindernisstaffel als Wendestaffel. (s. Z.)

38. Quer über den Kasten rollen. (s. Z.)

39. Ball tragen – den Ball immer mit beiden Händen festhalten! (s. Z.)

40. Kriechstaffel: Kasten hochheben! (s. Z.)



41. Übersprungstaffel: als Pendelstaffel. Kasten lang. Ein Spieler hockt auf dem Kasten und wird übersprungen.

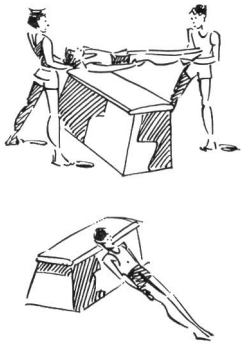
B. Der Sprungkasten als Hindernis

I. Kasten breit

Einige Übungen zur Gewöhnung:

1. Aufknien – Waage (zählen!). (s. Z.)

2. Steifer Mann. (s. 2 Z.)



3. Kannst du auf dem Kasten aus dem Kniestand in den Stand springen?

4. In Bauchlage quer über dem Kasten: mit dem Ball zur waagrechten Lage hochheben! (s. Z.)

5. Sprung in den Reitsitz, Rückenlage, seitlich abwälzen!

Der Freisprung:

6. Laufsprung mit flüchtigem Auftappen eines Fusses auf dem Kasten.

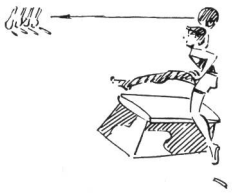
7. Freisprung.

8. Doppelfreisprung: zwei Spieler mit Handfassung.

9. Schmalspringen: zwischen zwei auf dem Kasten stehenden Keulen durchspringen! (s. Z.)

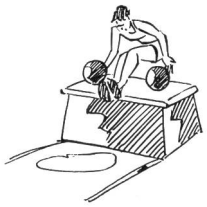
10. Im Sprung die auf dem Kasten stehende Keule mitnehmen!

11. Zielwerfen: im Sprung mit einem Hohlball auf ein Ziel werfen! (s. Z.)



12. Einen zugeworfenen Ball mitten im Sprung fangen!

13. Im Sprung zwei auf dem Kasten liegende Bälle hinunterrollen! (s. Z.)



14. Zielspringen in einen Kreide-(Schleifen-)kreis. (s. Z.)

15. Freisprung aus dem Stand: Schlusssprung und anschliessend drei Schlusssprünge auf der Matte. (s. Z.) (Freisprung auf Weite.)

16. Freisprung mit schrägem Anlauf (Scherensprung).

Stützsprünge:

17. Hockwende.

18. Hockwende mit anschliessender Rolle vorwärts oder rückwärts.

19. Mutsprung. (Aufknien – abspringen ohne und mit Aufstützen der Arme, s. Z.)

20. Aufhocken – abspringen.

21. Zughocke. (2 Helfer, s. Z.)

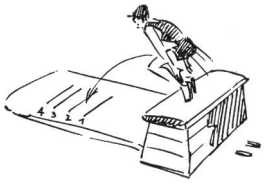
22. Zughocke mit einem Helfer. (s. Z.)

23. Hocke (Abhocken) mit Helfer. (s. Z.)

24. Hocke.

25. Hocke mit anschliessender Rolle vorwärts.

26. Hocke auf Weite. (s. Z.)



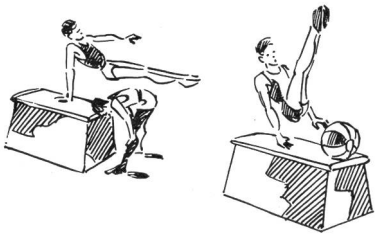
27. Hocke mit markiertem Absprung.

28. Einarmhocke.

29. Überspringen mit schrägem Anlauf (Scherensprung).

30. Flanke links und rechts. (s. Z.)

31. Kehre und Wende. (s. 2 Z.)



32. Kehren, Flanken und Wenden mit Drehungen zum oder vom Gerät.

33. Aufschwingen zum Handstand. (s. Z.)

34. Überschlag aus dem Stand auf dem Kasten und mit Anlauf.

35. Sprung in den Grätschstand, Abgrätschen über einen Helfer. (s. Z.)

36. Grätsche über einen auf dem Kasten sitzenden Helfer.

37. Bücke. (s. Z.)

38. Kreishocke mit Hinunterstossen eines Balles. (s. Z.)

(Fortsetzung folgt)

Die Aschenbahn ist tot

Chemie als Wegbereiter der Rekorde im Sport. Diese Stufe einer technischen Entwicklung ist längst erreicht, die in der Leichtathletik vom Startblock über den Glasfiberstab zu den neuzeitlichen Rennpisten führte. Die alte Aschenbahn ist tot! Es leben Tartan, Faststrack oder wie immer die neuen Materialien heissen, die den Läufern schnellere Beine machen sollen. «Bei jedem Wetter, zu jeder Zeit und beliebig oft zu benutzen». Mit diesem Slogan werden die sogenannten Allwetterbahnen angeboten, denen Regen und Schnee, Frost und Sonnenglut nichts anhaben können. Das Kriterium bleibt die Dämpfung, jener Grad von Elastizität, der am günstigsten ist, wenn ein Drittel der Energie des Läufers verschluckt wird. Und da ergibt sich ein enger Zusammenhang zwischen der Stärke des Belages und dessen Kosten.

Tartan in Mexiko City

Tartan ist gegenwärtig das teuerste Produkt in der Kategorie der Kunststoffbelage. 170 bis 220 Mark pro Quadratmeter geben amerikanische Pferdesportveranstalter aus, um den gewaltigen Rennbetrieb vom Wetter unabhängig zu machen. Auch Mexiko will sich für die Olympischen Spiele in das kostspielige Unterfangen stürzen, das mehr als eine Million Mark für die 400-m-Bahn und die Anlaufpisten verschlingt. Hinzu kommen 180000 Dollars für die Spezialmaschine, mit der die Bahn aus einem Guss hergestellt werden kann. Eine Olympiabahn aus importierten Kunststoffstreifen war den Mexikanern nicht gut genug. Das Faststrack aus den USA käme nur 75 Mark pro Quadratmeter, wobei auch hier der Unterbau nicht einbegriffen ist. Zahlreiche weitere Kunststoffbelage, zum Teil auch durch deutsche Firmen angeboten, sind im Gespräch. Billig ist keiner.

Merkel trainiert auf Rub-Kor

Indessen hat in Deutschland und zahlreichen anderen europäischen Ländern das preislich günstigere Rub-Kor, ein Gemisch aus Gummi, Kork und Asphalt, seinen Siegeszug angetreten. Bitumen und die Kunststoffe haben dagegen einen schweren Stand. Für 20 Mark pro Quadratmeter wurden bis Ende 1967 allein in der Bundesrepublik etwa zwanzig 400-m-Bahnen und insgesamt 200000 qm Anlagen dieses Materials gebaut. Rub-Kor ist teurer als die herkömmliche Aschenbahn, bedarf aber weniger der Pflege und mindert den Personal- und Materialaufwand. Die grosse Belastbarkeit dieses Naturprodukts veranlasste den 1. FC Nürnberg, auf seinem Gelände am Valznerweiher einen Platz zu bauen, auf dem Trainer Max Merkel mit der Bundesligamannschaft übt. In den Retorten der Chemiefabriken wurde auch bereits ein Kunstgras geboren, das beispielsweise im Astrodome von Houston, der riesigsten Sporthalle der Welt, in Platten verlegt wird, doch von diesem Astroturf kostet der Quadratmeter 100 Mark.

München hat noch Zeit

In Deutschland kann man sich im Hinblick auf die olympischen Anlagen für 1972 in Geduld fassen. In den fünf Jahren bis zu den Wettkämpfen in München schreitet die Entwicklung fort. Hoffentlich nicht so weit, dass eines Tages jeder Springer mit der eingerollten Kunststofflaufbahn unter dem Arm ins Stadion kommt, so wie heute der Stabhochspringer mit der eigenen Glasfiberstange. Die Leichtathletik profitierte von den Errungenschaften der Technik, doch wenn die Entwicklung nicht gesteuert wird, müssen bald getrennte Bestenlisten für synthetische und Naturbahnen geführt werden. Eines ist schon längst gewiss: Weltrekorde werden immer teurer!

Karl-Heinz Cammann (DSB)

Ehrgeiz ist die letzte Zuflucht des Misserfolges.

Oscar Wilde