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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 2

Rubrik: Sprossenwand : Partnerübung

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

Sprossenwand — Partnerübungen

Gerhard Schmidt

1. Kletterer abschlagen (als belebendes Spiel)

Beide sitzen an der Sprossenwand. Auf Kommando läuft einer zur gegenüberliegenden Wand (Wendemarke) und wieder zurück. Bei der Sprossenwand angekommen springt er hoch und versucht den anderen, der hinaufgeklettert ist, noch an den Beinen abzuschlagen.

Je nach Turnsaalbreite müssen für den Kletterer bzw. Läufer «Zusatzaufgaben» eingeführt werden, damit die Chancen für beide gleich gross sind.

Zum Beispiel Klettern: Nur mit einer Hand (einem Fuss), Drehen um die Längsachse (1-, 2-, 3mal), rücklings klettern.

Laufen: rückwärts, auf allen Vieren (vorwärts, rückwärts...) mit Drehungen.

Hüpfen: einbeinig, beidbeinig.

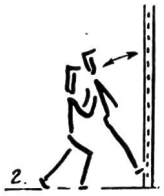
Nur ein Abschlageversuch ist gestattet. Anhalten an der Sprossenwand beim Springen ist nicht erlaubt. Jeder Treffer zählt einen Punkt. Rollentausch!

2. Steifer Mann

Einer steht auf der dritten Sprosse von unten (Blick zur Wand). Er lässt sich ganz steif zurückfallen. Der andere fängt ihn mit beiden Händen am Rücken ab und stösst ihn wieder zur Wand zurück.

Weich abfangen, dabei in leichter Schrittstellung stehen. Beim «Zurückstossen» mit den Händen bis in die Fingerspitzen nachdrücken (Kugelstoss).

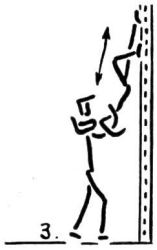
Auf das Gesicht aufpassen!



3. An der Wand hochheben

Die Partner stehen hintereinander, Blick zur Wand. Der Vordere geht mit den Füssen an der Sprossenwand hinauf und versucht mit einem Fuss die höchste Sprosse zu berühren. Er lehnt sich dabei mit dem Oberkörper gegen den Partner, der ihn unter den Achseln abstützt und gegen die Wand drückt.

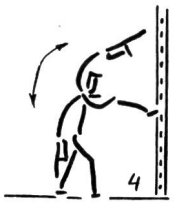
Für den Helfer ist Schrittstellung am günstigsten. Beim «Heruntergehen» nicht im Druck nachlassen!
Sehr anstrengend!



4. Aufsetzen

Einer steht mit dem Blick zur Sprossenwand. Der andere sitzt auf den Schultern des Partners und hakt die Füsse des Partners an der Sprossenwand ein.
In dieser Stellung senkt er den Oberkörper nach hinten ab und richtet sich dann wieder zum Sitz auf.

Ganz aushängen lassen! Nach dem Aufrichten die Wand berühren. Die Arme werden entweder im Nacken verschränkt oder in Verlängerung des Rumpfes gehalten.
Der Partner sichert durch Griff an den Oberschenkeln.



5. Kniebeugen mit Last

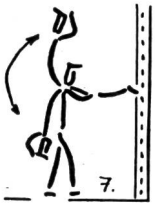
Beide stehen mit dem Gesicht zur Sprossenwand, einer auf den Schultern des Partners.
Beide beugen und strecken gleichzeitig die Beine. Die Hände des Oberen gehen dabei in entsprechender Höhe an den Sprossen mit.
Der Untere muss dabei den Rücken möglichst gerade halten (Stellung beim Gewichtheben!) er hat die Füsse daher nahe bei der Wand, die Beine leicht geöffnet und den Griff (zur Unterstützung) in Hüfthöhe.

6. Von der Wand reissen

Einer steht mit leicht gegrätschten Beinen auf der dritten Sprosse (von unten). Er hält sich mit beiden Händen fest an der Sprossenwand an.
Der andere umfasst ihn an der Hüfte und versucht ihn von der Wand wegzuziehen.
Abstemmen eines Beines an der Wand ist nicht erlaubt. Kitzeln verboten!
Gefahr des plötzlichen Auslassens!

7. Aufbäumen

Einer steht in leichter Schrittstellung, Blick zur Sprossenwand. Der andere legt sich über seinen Rücken, Blick nach aussen. Dabei nimmt er den Kopf des Stehenden zwischen seine gegrätschten Beine und hakt die Füsse in Schulterhöhe des Partners an der Sprossenwand ein.
In dieser Stellung senkt und hebt er den Oberkörper.
Die Arme werden entweder im Nakken verschränkt oder in Verlängerung des Rumpfes gehalten.
Der Stehende sichert durch Griff an den Oberschenkeln.

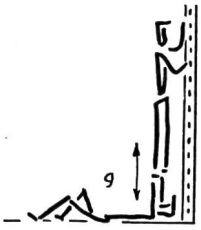


8. Von der Wand drängen

Beide stehen mit je einem Fuss auf der dritten Sprosse (von unten) und halten sich mit je einer Hand an einer Sprosse an. Mit den freien Händen und Füssen versuchen sie einander von der Wand zu drängen.
Hand- und Fusswechsel! Nicht grob sein, nicht treten!

9. Bankdrücken

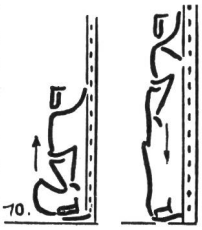
Einer in Rückenlage, Kopf bei der Wand, Handrücken neben dem Kopf am Boden aufgelegt. Der andere stellt sich mit den Füssen auf die Handflächen des Partners.
Dieser stemmt ihn hoch und senkt ihn wieder ab. Der Hochgestemmte unterstützt je nach Notwendigkeit durch Aufziehen an der Sprossenwand.
Der Hochgestemmte muss dabei völlig steif bleiben. Er stellt am besten nur die Fersen in die Handflächen des Liegenden und bleibt mit den Zehenspitzen am Boden stehen.



10. Schubapparat

Einer befindet sich im Nackenstand, Griff an der untersten Sprosse, Beine angehockt. Der Partner setzt sich mit dem Blick zur Wand auf die angehockten Beine und wird von dem Liegenden durch Strecken der Beine an der Sprossenwand hochgeschoben.

Der «Sitzende» wandert dabei mit den Händen an den Sprossen mit, die Beine hängen rechts und links frei herunter. Die Füsse des «Schiebenden» werden am besten V-förmig an das Gesäss des Partners gelegt (Fersen zusammen, Fussspitzen nach aussen).



11. Bergrettung

Einer klettert mit seinem Partner, der über seinen Rücken hängt, die Sprossenwand hinauf und hinuter.

Sehr anstrengend! Bester Griff: mit der Ellenbeuge über die eine Schulter des Partners gelegt, unter der anderen Schulter hindurch sich selbst am Handgelenk fassen.

12. Kaminklettern

Einer klettert von unten nach oben, eng an die Sprossenwand gedrückt unter seinem Partner durch, der zur gleichen Zeit von oben nach unten mit gegrätschten Armen und Beinen über ihn hinweg nach unten klettert. Wenn er oben angelangt ist erfolgt Rollentausch.

Als Wettkampfform zehnmal gegenseitig umklettern. Der Boden darf dabei nicht berührt werden. (Auch seitwärts umklettern ist möglich!)

13. Reizen mit dem Fuss

Einer sitzt auf der obersten Sprosse und hält dem Partner einen Fuss hin. Der andere springt vom Boden aus hoch und versucht den Fuss abzuschlagen, der immer im letzten Augenblick weggezogen wird.

Der Springer steht dabei am besten seitlich zur Wand. Ohne Zwischenhupf springen erhöht die Intensität und zugleich die Wahrscheinlichkeit eines Treffers.

Aus: «Leibesübungen, Leibeserziehung», Wien.

Körperbildung — Bewegungslehre — Bewegungsgestaltung

Die Methode Rosalia Chladek

Die Methode Rosalia Chladek ist ein in 40 Jahren pädagogischer Tätigkeit von der Tänzerin Prof. R. Chladek entwickeltes System tänzerischer Erziehung. Es ist als Beitrag auf dem Gebiete des Europäischen Freien Tanzes von Fachleuten international anerkannt.

Es spricht für die Art der Konzeption, dass diese Erziehungsarbeit nicht nur der Ausbildung von Tänzern und Tanzpädagogen dient, sondern auch in vielen anderen Bereichen erfolgreich verwendet wird, in denen der Mensch als leibseelische Einheit im Mittelpunkt steht, etwa in der *Rhythmik,* der *Leibeserziehung* und der *Bewegungstherapie.*

Der Grund für diese Vielseitigkeit liegt vor allem in der umfassenden Zielsetzung. Letztes und höchstes Ziel ist der künstlerische Tanz; der Weg dorthin führt aber nicht über die einseitige Schulung bestimmter Fertigkeiten, sondern über die allseitige Entwicklung der Anlagen und Fähigkeiten des Menschen. Dazu gehören das Schärfen der Sinne für die spür-, hör- und sichtbaren Veränderungen körperlicher Spannungszustände, die Weckung des Gefühls für den körpereigenen Rhythmus und die Vertiefung des Verständnisses für die Ursachen der Bewegungen.

Es geht sowohl um die Steigerung der Erlebnisfähigkeit im Umgang mit dem eigenen Körper, denn die Lust an der Bewegung macht schöpferische Kräfte frei, als auch um immer genaueres Verstehen der Bewegungen, denn das Ueben aufgrund bewusster Erarbeitung führt zu der Beherrschung des Körpers, die Voraussetzung einer geformten, sinnerfüllten Bewegung ist.
Die für diese Erziehungsarbeit so wichtige verstandesmässige Kontrolle des eigenen Tuns setzt eine Lehre von den Prinzipien und Gesetzen der körperlichen Bewegung voraus. Diese elementare Bewegungslehre verdient in diesem Zusammenhang hervorgehoben zu werden. Sie betrachtet den Menschen im Kraftfeld von Schwerkraft und eigener Energie. Sie zeigt, dass auch komplizierte Bewegungsabläufe auf einfache Prinzipien zurückgeführt und durch Beherrschung dieser erlernt werden können. Ihre innere Logik und vielseitige Anwendbarkeit scheint im Bereich der *Bewegungserziehung* einmalig zu sein.
Das System Rosalia Chladek verschafft einen neuen Zugang zur Bewegung und erhellt elementare Zusammenhänge.
An dieser Lehrmethode sollte kein Bewegungserzieher achtlos vorbeigehen.