

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

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

**Band:** 31 (1974)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

### **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>**



## Beispiel einer Einführungslektion: Stabhochsprung

Text: A. Scheurer

Zeichnungen: A. Scheurer

Anmerkung: Vorgängig wurde eine Einführungslektion mit dem starren Stab gemacht.

Themen: Vorbereitung  
Technik  
Ausklang

Einlaufen, Zweckgymnastik  
Einführung Glasfiberstab  
Kondition, Stafettenformen

Dauer: 90 Minuten

### 1. Einlaufen

#### 1.1 Allgemeines Einlaufen (15 Min.)

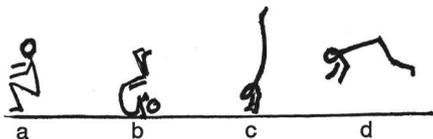
- Marschieren und Laufen, Betonung auf Fussgelenk und Beinarbeit.
- Knieheben l. + r., aus dem leichten Traben. l., r. hoch, r., l. hoch.
- Grätschstellung, Rumpfwippen vw. + rw.
- Hopserhüpfen, locker ohne Kraft.
- Rückenlage Arme in Seithalte, Beinreisen über den Kopf, 5 x l. + 5 x r. herum.
- Rückenlage Arme in Seith., Beinheben. l. Bein zur r. Hand im Wechsel. 10 x l. + 10 x r.
- Traben und Rumpfwippen l. + r. sw., im Rhythmus, l. zwei drei, r. zwei drei.
- Armkreisen vw. + rw., im Laufen

#### 1.2 Spezielle Gymnastik (25 Min.)

- 1.2.1 - Handstand und Handstandlaufen, wer läuft die grösste Strecke auf den Händen?
- 1.2.2 - Radschlagen l. + r. im Wechsel (Lagegefühl)
- 1.2.3 - Rad mit 1/4 Drehung, über den Stab, der von zwei Schülern auf 60-80 cm gehalten wird. Aufsetzen der Hände, l. + r., r. Hand etwa 40 cm vor dem Stab.



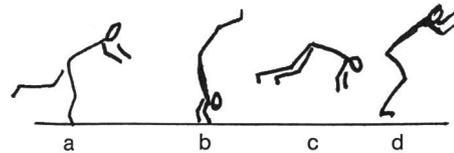
- 1.2.4 - Hockstand, Rolle rw. durch den Handstand zum Stand



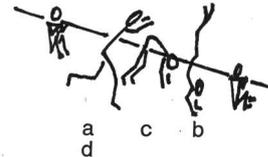
- 1.2.5 - Wie 4., aber über den Stab, wieder auf 60-80 cm. Hände 20-30 cm vor dem Stab aufsetzen.



- 1.2.6 - Sprung in den Handstand und zurück auf die Beine.



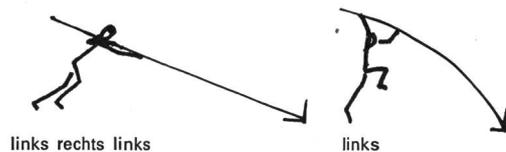
- 1.2.7 - Wie 6., aber wieder über den Stab.



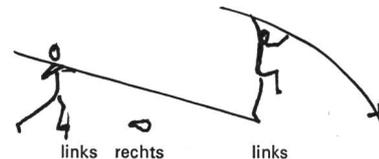
Jede Übung von 1-7 mindestens 10 x ausführen.

### 2. Technische Einführung (Glasfiberstab)

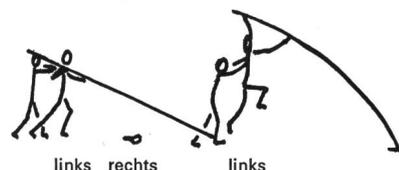
- 2.1 Gegen eine Wand oder den Einstichkasten Stabbiegeübung. Griffbreite 50-70 cm, r. Arm gestreckt, r. Hand über dem Kopf, l. Arm stützt gegen den Stab, l. Hand vor dem Kopf (Augenhöhe).



- 2.2 Einstich im 3er Rhythmus, l., r., l. und biegen des Stabes.



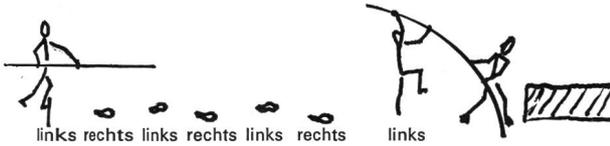
- 2.3 Gleicher Rhythmus wie 2.2., aber mit Partnerhilfe und Absprung zum Hangen. Partnerhilfe an der Schulter.



- 2.4 Gleiche Form wie 2.3., aber die Partnerhilfe erfolgt am Stab. Diese Übung erfordert eine zuverlässige Hilfestellung, am besten der Übungsleiter selbst.



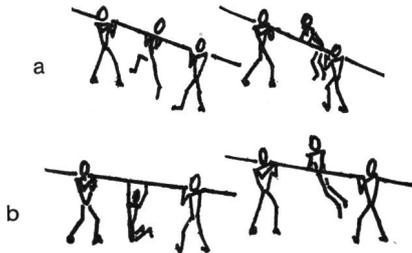
- 2.5 Springen mit 6–8 Schritten des Anlaufes. Der Leiter steht auf der l. Seite des Einstichkastens, um Hilfe zu stehen. Der Absprung erfolgt wie beim Weitsprung nach vorn, damit durch den Anlauf und den Absprung eine möglichst grosse Kraft auf den Stab erfolgt.



### 3. Ausklang

(15 Min.) Konditions- und Spielformen

- 3.1 Zwei Schüler halten den Stab auf den Schultern. Der Dritte macht am Stab, den Felgaufzug.  
 a. Aus dem Stand 10 x  
 b. Aus dem Hangen 10 x

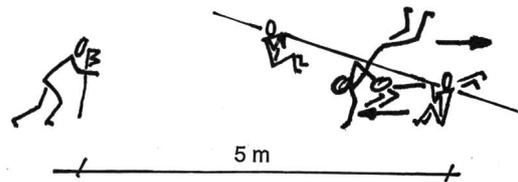


- 3.2 Ein Schüler hält den Stab senkrecht, der Partner in Rückenlage. Beine gebeugt, das r. Bein über das l. Bein gekreuzt. Der Stab ist zwischen dem l. Oberarm und dem Körper. (Achselhöhle). Umstützen in den Stand und zurück, 10 x.



### 3.3 Stafettenformen

- 3.3.1 Wie Übung 1, 2 + 3. Radschlagen über den Stab, der von zwei Schülern die sitzen auf dessen Schultern gehalten werden. Start hinter dem Malstab, Rad über den Stab, unter dem Stab durchkriechen und um das Mal, jeder Schüler 5 x. Die stabhaltenden Schüler werden fliegend abgelöst. Welche Gruppe à 4 Schüler ist am schnellsten? Ablösung mit Handschlag am Malstab.



- 3.3.2 Bächlispringen. Auf dem Rasen werden mit Velschläuchen 3 Bächli markiert. Bächlibreite 3–4 m, Abstand von Bächli zu Bächli 4 m.

- a) Welche Mannschaft hat die Bächli zuerst übersprungen, wenn jeder Schüler den ganzen Weg 2–4 x machen muss?  
 b) Wer ist der schnellste Einzelspringer?  
 In 4 nacheinander absolvierten Runden?  
 Griffhöhe am Stab markieren (2.20–2.40). Bächli darf nur mit dem Stab berührt werden. Fehlsprünge müssen sofort wiederholt werden. Die Wechsel mit dem Stab erfolgen hinter den Malstäben.

