

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1922)

Artikel: Der Hochsprung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-989019>

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

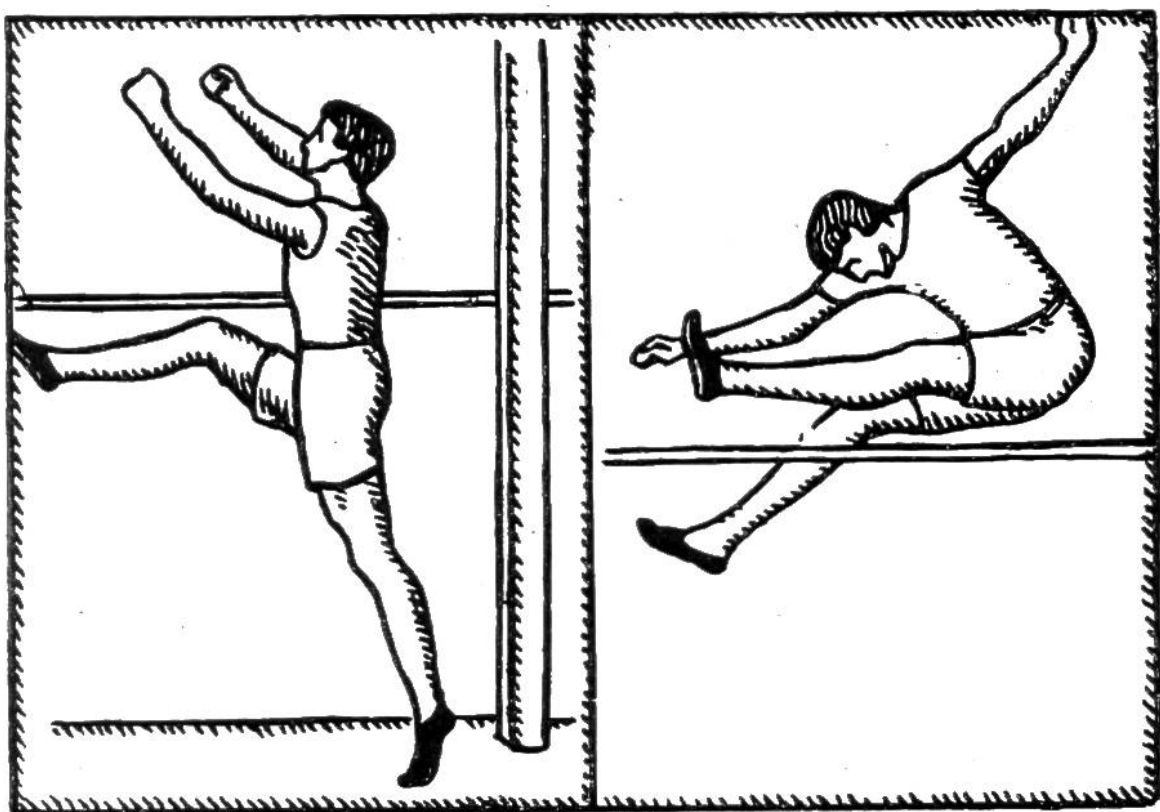
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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.](#)

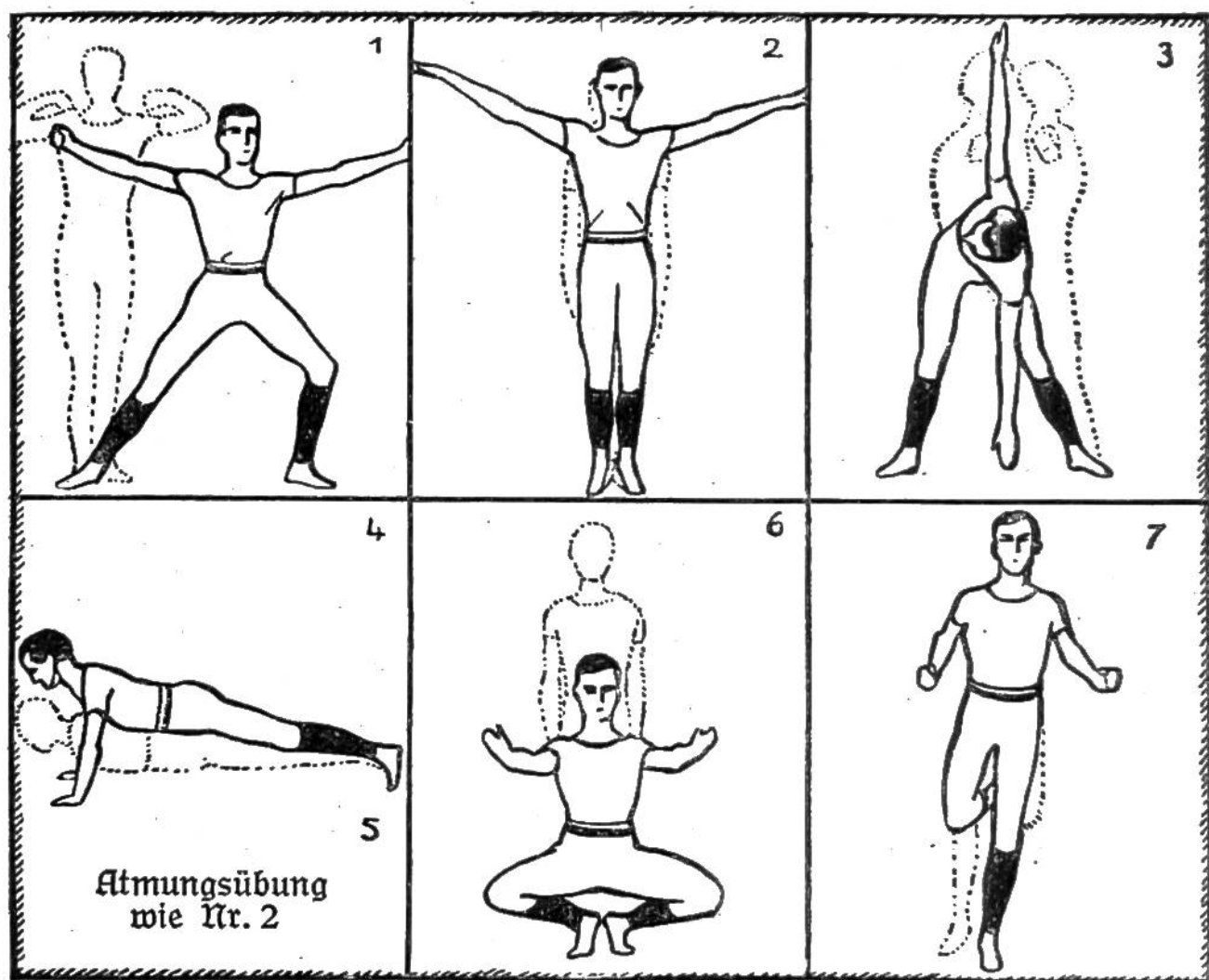
Download PDF: 18.04.2025

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



Der Hochsprung.

Beim sportlichen Hochsprung erfolgt der Absprung vom ebenen Boden (also ohne Sprungbrett). Das zu überspringende Hindernis wird durch eine Holzlatte dargestellt, die auf den Vorsprüngen der Sprungständer ruht und bei jeder Berührung durch den Springer zu Boden fällt. Beim Hochsprung ist stets für eine weiche Niedersprungsstelle zu sorgen. — Die einfachste sportliche Sprungart ist der sogenannte englische Hochsprung. Zum Unterschied vom gewöhnlichen Turnersprung geschieht hier der Anlauf schräg von der Seite mit leichten, kurzen Schritten. Er soll höchstens 15 Meter lang sein. Abgesprungen wird stets mit dem von der Latte abgewendeten Bein; wer also links abspringt, muß rechts anlaufen und umgekehrt (siehe Fig. 1). Nach dem Absprung wird das Schwungbein (im Gegensatz zum Sprungbein) gleichlaufend zur Latte emporgerissen und der Oberkörper auf das gestreckte Bein heruntergebeugt. Die Arme werden seitwärts ausgestreckt (Fig. 2). Nachdem sich der Springer in dieser Lage über der Latte befindet, schwingt er das Sprungbein zur gleichen Haltung nach, während er das Schwungbein jenseits der Latte zum Niedersprung senkt.



Atmungsübung
wie Nr. 2

Eine Viertelstunde tägliches Turnen.

16 Übungen (nach Turnlehrer Dubois, Bern) zur Stärkung und Ertüchtigung des ganzen Körpers. Jede Übung anfangs 4mal und steigend bis 10mal in frischer Luft ausführen. Tief u. langsam durch die Nase ein- u. durch den Mund ausatmen.

1. Übung. Die geballten Hände über die Schultern halten, Ausfall links seitwärts mit Armstrecken seitwärts; zurück in die Grundstellung, Arme senken. Dieselbe Übung rechts. (Stärkung der Bein-Streckmuskeln.)

2. Übung. Arme ausbreiten, sich auf die Fußspitzen stellen und tief durch die Nase einatmen. Dann die Arme und die Ferse senken und gut durch den Mund ausatmen. (Diese Übung stärkt die hinteren Muskeln des Beines und die Streckmuskeln sowie das ringförmige Band der Fußwurzel und die Fußmuskeln. Die Entwicklung der Lunge wird durch das tiefe Ein- und Ausatmen wesentlich gefördert.)

3. Übung. Beine spreizen, Arme ausstrecken, Oberkörper nach links drehen und nach rechts beugen, so daß man

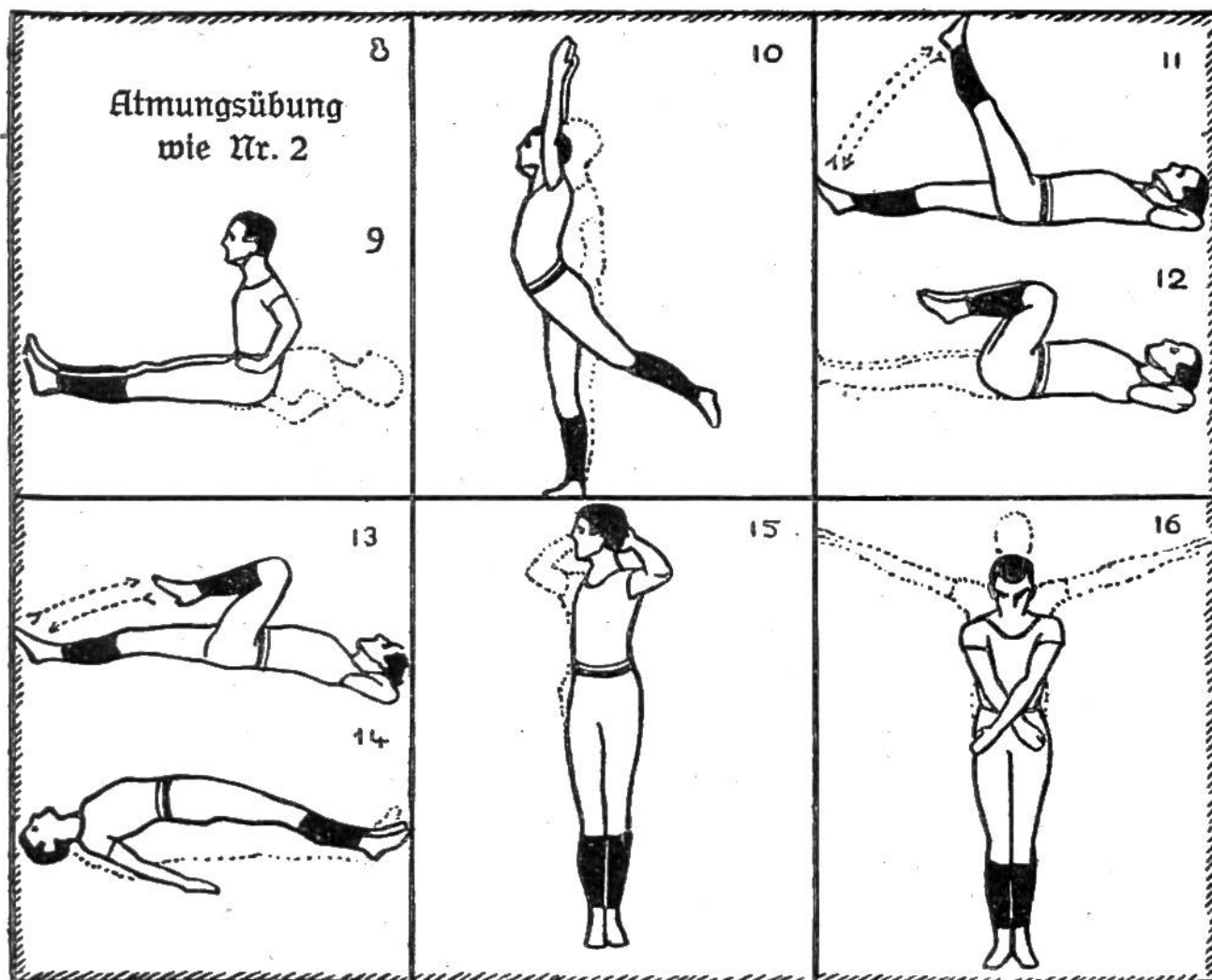
mit den Fingerspitzen den Boden berührt; dann gleiche Übung rechts. (Stärkung der geraden und schrägen Bauchmuskeln.)

4. Übung. Sich auf den Boden legen, Gesicht nach unten, Hände platt auf den Boden, Ellbogen nach außen gerichtet. Sich auf die Arme und Fußspitzen stützen und den Körper heben und senken. Diese Übung muß langsam ausgeführt werden. (Stärkung der Brust- und Unterleibsmuskeln.)

5. Übung wie Nr. 2 (Atmungsübung).

6. Übung. Tiefes Kniebeugen, Arme nach vorn heben; dann Kniee strecken u. Arme senken. Oberkörper gerade halten. (Stärkung der Streckmuskeln des Schenkels und des Beines.)

7. Übung. Während zwei Minuten auf Platz laufen, Ellbogen nach hinten hal-



ten. (Die Übung ist für Herz und Lunge sehr vorteilhaft, wenn während der Ausführung regelmäßig und tief ein- und ausgeatmet wird. Stärkung der Beugemuskeln des Schenkels und des Beines sowie der Beugemuskeln der Zehen.)

8. Übung wie Nr. 2 (Atmungsübung).

9. Übung. Sich platt auf den Rücken legen. Hände auf die Hüften stützen und den Körper in sitzende Stellung bringen. (Stärkung der Lenden- und Unterleibsmuskeln.)

10. Übung. Abwechselungsweise das linke und das rechte Bein nach hinten strecken und heben und die Arme hochhalten. (Diese Übung hat großen Einfluß auf die Haltung des Rückgrates u. stärkt die Lenden- u. Rückenmuskeln.)

11. Übung. Sich auf den Rücken legen, abwechselungsweise das linke und das rechte Bein aufheben und senken. (Stärkung der Lenden- und Bauchmuskeln.)

12. Übung. Gleiche Stellung. Beide Beine miteinander beugen und dann strecken. (Stärkung der Bauch- und Beinmuskeln.)

13. Übung. Gleiche Stellung, abwechselnd das linke und das rechte Bein beugen und strecken. (Stärkung der Bauch- und Beinmuskeln.)

14. Übung. Sich auf den Rücken legen, die Hände auf den Boden und den Körper durch die Kraft des Nackens aufheben. (Diese Übung hat auf die Haltung des Rückgrates großen Einfluß.)

15. Übung. Hände an den Nacken legen, Ellbogen nach hinten richten und den Oberkörper abwechselungsweise nach rechts und links drehen. (Stärkung der Bauch- und Armmuskeln.)

16. Übung. Arme seitwärts heben, Zehenstand, dann einatmen, die Arme kreuzweise vor der Brust übereinander legen, tief ausatmen. (Diese Übung stärkt die Lunge.)