Partnerübung zu dritt

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 8

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Dem Patronatskomitee, unter dem Vorsitz von Prof. Dr. M. Schär, Direktor des Institutes für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, gehören zahlreiche Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens und der Wissenschaft an sowie die wichtigsten Institutionen und Organisationen der sozialen Arbeit, der Gesundheitserziehung, der Jugendarbeit und des Sportes. Im Arbeitsausschuss der A 69 arbeiten zusammen: das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, die Eidg. Alkoholverwaltung, die Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen, Pro Juventute, die Schweiz. Krebsliga, die Fachgruppe Jugendschutz der Caritas, die Schweiz. Zentralstelle gegen den Alkoholismus, Lausanne, welche zugleich als Sekretariat und Koordinationsstelle dient.

Wann und Wie

Die A 69, welche vom 1. bis 9. November in der ganzen Schweiz stattfindet, soll eine Grossaktion mit nachhaltiger Wirkung werden. Sie will deshalb die Bevölkerung nicht in der Rolle des passiven Zuhörers verharren lassen. Möglichst weite Kreise sollen zu aktiver Mitarbeit herangezogen werden. Die weite Thematik der A 69, insbesondere deren Ausrichtung auf eine gesunde Freizeitgestaltung, bietet hier zahlreiche Möglichkeiten.

Dokumentation — Auskünfte

Dokumentationsmaterial, Anregungen für aktive Mitarbeit, Auskunft über irgendwelche die A 69 betreffenden Fragen erhalten Sie bei den folgenden Stellen:

Schweizerische Zentralstelle gegen den Alkoholismus, Postfach 203, 1000 Lausanne 13, Tel. (021) 27 73 47
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Gloriastr. 32, 8006 Zürich, Tel. (051) 32 68 04
Schweizerische Krebsliga, Bubenbergplatz 11, 3000 Bern, Tel. (031) 22 03 73.

Partnerübung zu dritt

Als Vorführung ausgearbeitet

Gerhard Schmidt

Gruppenarbeit ist oft das Geheimnis grosser Erfolge. Gerade im Turnen kann gut zur Zusammenarbeit erzogen werden, zum Beispiel durch Partnerübungen.
In unserem Fall bilden je drei Turner eine Arbeitsgruppe. Die Übungen, die sie zeigen, sind ganz auf das Geräteturnen abgestimmt. Durch die gegenseitige Unterstützung im richtigen Augenblick gelingen selbst schwierige Übungsformen scheinbar mühelos.

Übungsbezeichnung und Erklärung.

1. Wagenrennen

Übungsskizze und Übungsanlage

Aufreiten —
Einlaufen —
Halten —
Sitz.

Zwei stehen nebeneinander, die inneren Arme eingehängt, die äusseren etwas vom Körper abgehalten und die Hände stark nach innen zu abgewinkelt («Steigbügel»). Der dritte steigt mit den Füssen in die «Steigbügel» und stützt sich mit den Händen auf den äusseren Schultern der beiden. In dieser Stellung wird eine halbe Runde und dann durch die Mitte zum Aufstellungsort gelaufen. Auf Kommando «Sitz» setzen sich alle drei rasch hintereinander im Hocksitz nieder. (Ausgangsstellung für die weiteren Übungsansagen.)
Arme nicht zu weit auseinandergeben. Auf den Schultern gut abstützen.

2. Hangstand Vor- und Rücklaufen.

Hangstand —
Vor- und Rücklaufen —
Aufstellung — los
Sitz.

Alle drei stehen nebeneinander. Die Äusseren erfassen mit beiden Händen die Hände (bzw. Arme) des Mittleren, der aus dem Hangstand schwunghaft vorwärts und rückwärts läuft.

3. Aufzug

Aufzug —
Aufstellung —
hoch — ab . . .
hoch — ab . . .
Sitz.

Zwei im Grätschsitz gegenüber, Fussohlen aneinander, der dritte in Grätschstellung zwischen ihren Beinen. Die Sitzenden erfassen seine seitgehaltenen Arme und ziehen sich auf Kommando gleichzeitig an ihm hoch.
Der Mittlere soll sich nicht vorbeugen, sondern ganz aufrecht stehen.

4. Doppelbank überspringen

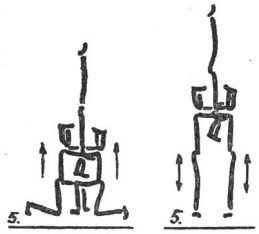
Doppelbank überspringen —
Aufstellung —
Übergrätschen — Sprung . . .
Freisprung — Sprung . . .
Freisprung und Sprung . . .

Einer in tiefer Bankstellung. (Gesäss auf den Fersen, Kopf auf den Knien.) Der zweite in Bankstellung auf ihm (Unterschenkel liegen am Rücken des Unteren auf, Hände stützen auf dessen Becken); der dritte stellt sich in einiger Entfernung auf. Auf Kommando

a) hinlaufen, beidbeinig abspringen und das Hindernis frei übergrätschen,
b) freier beidbeiniger Hocksprung,
c) Freisprung.

Genügend Anlauf nehmen, Höhe des Hindernisses kann variiert werden. Oberkörper aufrecht beim Springen!

5. Schulterstand



Schulterstand —
Aufstellung —
und hoch — beugt — streckt . . .
Sitz.

Zwei im Kniestand auf einem Knie, einander gegenüber, die Hände gegenseitig auf die Schultern gelegt. Der dritte macht auf den Armen der beiden («Barrenholme») einen Schulterstand. Auf Kommando stehen die beiden mit ihm auf und beugen und strecken dann gleichzeitig beide Beine.
Vom Knie her aufsteigen, dann ganz steif bleiben, Träger stützen mit dem Kopf ab.

6. Kippe

Kippe —
Aufstellung —
und ho hopp —
und ho hopp . . .

Stand nebeneinander. Der Mittlere geht in den Stecksitz, die beiden Äusseren geben ihm die äusseren Hände und fassen ihn mit ihren inneren Händen an den Oberarmen. Der Mittlere rollt rückwärts in die Kipplage, wippt einmal mit gestreckten Beinen und stösst die gestreckten Beine dann kräftig schräg vor hoch, dabei wird er von den Äusseren gleichzeitig fest hochgezogen. In einem hohen und weiten Bogen landet er auf den Beinen. (Dann wieder Stecksitz usw.)
Beim Kippstoss Kopf am Boden auflegen, dann im Nacken halten. Handfassung nie lösen!

7. Schleudern

Schleudern —
Aufstellung —
und hopp —
und hopp . . .
Sitz.

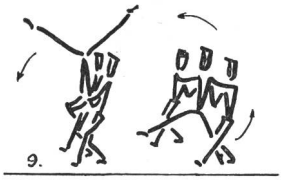
Aufstellung und Hilfegebung wie bei der Kippe. Der Stoss der Beine erfolgt jedoch schräg nach hinten, so dass der Turner nach einem gestreckten Überschlag rückwärts mit ausschultern während des Fluges zum Stand kommt.
Den Stoss und damit die Flugbahn jedesmal etwas steiler ansetzen. Sehr wirksam!

8. Einarmige Doppelräder

Einarmige
Doppelräder —
Aufstellung —
und los —
und los . . .

Stand nebeneinander. Der Mittlere fasst die inneren Hände der Äusseren. Aus dem gemeinsamen Vorwärtsgehen schlagen die Äusseren ein einarmiges Rad (mit der Vorderseite dem Mittleren zugewandt). Der Mittlere unterstützt durch Hochziehen der inneren Arme. Dann halbe Drehung und dasselbe zurück.
Besonders in der Endphase des Rades unterstützen. Bei der Drehung Griff nicht lösen, einfach schwenken.

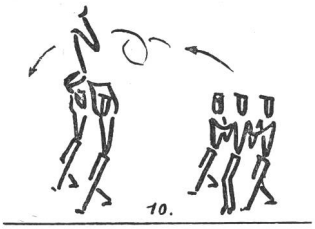
9. Freier Spreizüberschlag



Freier Spreiz-
überschlag —
und los . . .

Stand nebeneinander. Die Äusseren fassen den Mittleren mit der inneren Hand an der Hand und mit der äusseren unterstützen sie ihn an der Schulter. Aus dem Gehen (Laufen oder Auftakthopser) macht der Mittlere einen Spreizüberschlag vorwärts, die Äusseren unterstützen ihn dabei. Dann wieder halbe Drehung und dasselbe zurück.
Beine ganz gestreckt lassen, hoch und weit spreizen!

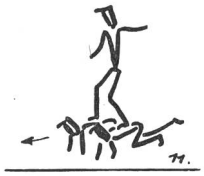
10. Hocksalto



Hocksalto —
und los —
und los . . .

Aufstellung wie beim Spreizüberschlag, nur springt der Mittlere beidbeinig ab, wird von den Helfern «Hochgehebelt» (die äusseren Hände greifen diesmal an die Oberarme) und macht einen gehockten Salto vorwärts. Richtige Hilfegebung entscheidet über die Höhe. Drehungsachse ist die Schulterachse.

11. Autorennen



Autorennen —
Aufstellung —
5, 4, 3, 2, 1, los —
Sitz.

Zwei in Bankstellung dicht nebeneinander (Auto), der dritte auf der anderen Saalseite (Fahrer) stehend. Nach dem «Count down» (5, 4, 3, 2, 1, los) laufen die Fahrer zu ihren Wagen, steigen mit je einem Fuss auf den Rücken eines Partners, der nun vorwärtskriecht (mit Motorengeräusch). Welcher Wagen mit Fahrer ist als erster auf der anderen Seite?
Mit den Händen am «Auto» anhalten ist verboten. Herunterfallen = Disqualifikation.

12. Herkules

Herkules —
Aufstellung —
ho - ruck —
Abmarsch.

Der starke Mann trägt sein Auto eigenhändig nach Hause. Stand nebeneinander. Die Äusseren fassen den Mittleren mit der inneren Hand um den Nacken. Der Mittlere fasst die inneren Beine der Äusseren um den Oberschenkel. Auf «ho - ruck» heben die Äusseren das andere Bein ebenfalls vom Boden ab und werden so vom «Herkules» hinausgetragen. Mit den freien Händen winken sie den Zuschauern.
Fest anklammern. Sehr anstrengend, kein langer Abmarschweg! «Aus Leibesübungen — Leibeserziehung»