Übungsstunde mit Spielen

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 9

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

Übungsstunde mit Spielen

Friedhelm Kreiss

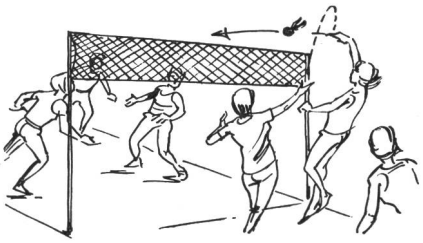
Schwerpunkt:
Körper- und Bewegungsbildung

Geräte:
10—30 Gymnastikbälle, 2 Indiacas, 2 Hohlbälle, 8 Sprungseile, 8 Medizinbälle

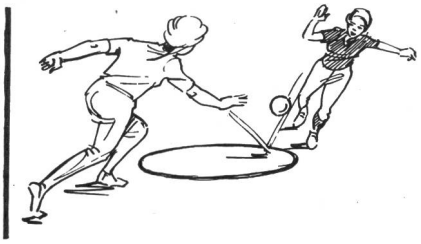
Teilnehmer:
10—30 Personen

Aufwärmen und Interessieren

Indiaca (siehe Seite 265)

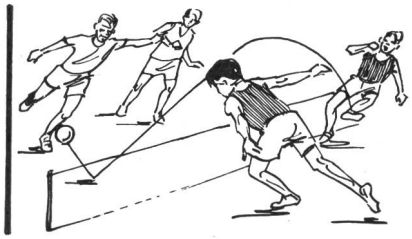


Prelltennis



Spielgerät: Hohlball.
Spielfeld: Reifen. Spieler: 1:1.
Regeln: Der Ball muss mit der offenen Hand geprellt werden und nach jedem Schlag im Kreisinnern aufspringen. Nicht fangen, nicht werfen, nicht über Reichhöhe spielen! 3 Sätze, jeweils bis 15 Punkte (zwei Punkte Vorsprung!)

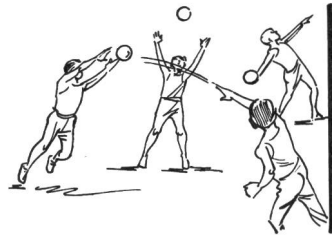
Fussballtennis



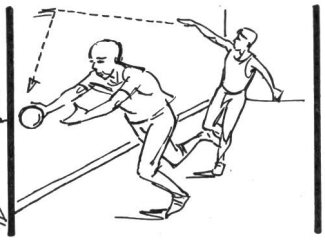
Zwei Parteien halten den Ball über eine Leine hin mit dem Fuss im Spiel (Höhe ca. 80 cm). Der Ball darf beim Weg von Spieler zu Spieler nur einmal den Boden berühren. Im Flug angenommene Bälle dürfen zweimal berührt werden.

Üben und Belasten

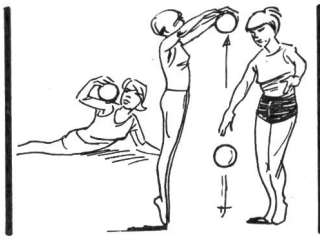
Üben mit dem Ball



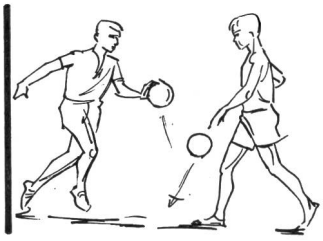
Werfen und Fangen im Stand, einzeln und partnerweise.



Werfen und Fangen im Gehen und Laufen. Im Vorbeilaufen gegen eine Wand werfen und auffangen.



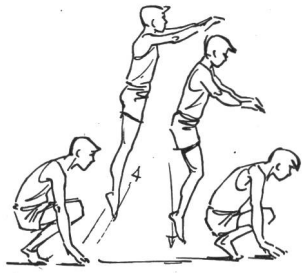
Prellen im Stand beidhändig, einhändig mit Nachfedern. Kraftvolles Aufprellen; Prellen in der Bauchlage, im Liegestütz. Prellen mit geschlossenen Augen.



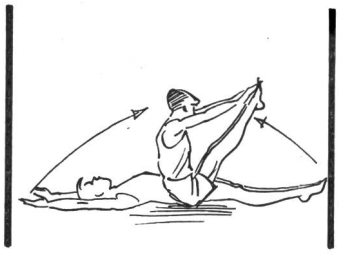
Prellen im Gehen und Laufen, vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit geschlossenen Augen.

Belasten durch Circuit-Training

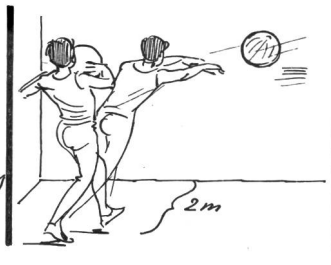
4 Stationen, 30 sec. Übungszeit, 60 sec. Pause (Steigerung: 30 sec. Pause, 3—4 Durchgänge)



1. Station
Strecksprung aus der tiefen Hocke in die Hocke.



2. Station
In der Rücklage «Klappmesser».



3. Station
Im Stand beidarmiges Stossen eines Vollballs gegen eine Wand. Entfernung: 2 m.

4. Station
In der Bauchlage «Aufbäumen».

Spielen Sitzfussball

Fussballspiel, bei dem die Spieler sich nur im Sitzen fortbewegen dürfen.
Spielgerät: Hohlball. Spieler: Die anwesenden Übungsteilnehmer werden in zwei gleich starke Mannschaften eingeteilt.
Spielfeld: Die ganze Halle. Tor: Jeweils eine Stirnseite der Halle bis zur Kopfhöhe der zwei Torwarte. Die Torwarte dürfen stehen, aber nicht weiter als 2 m in das Spielfeld gehen. Auch mit zwei Bällen spielbar!

«Der Übungsleiter»