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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 10

Rubrik: Partnerübungen zu dritt : als Vorführung ausgearbeitet

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: 10.07.2025

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

bungslose Durchführung gesichert war. Einmal mehr war es beeindruckend zu sehen, welche Energieleistungen diese Invalidensportler vollbringen. Wenn man z. B. sieht, wie ein junger Mann ohne Beine auf dem Rollbett liegend Keulen, Speere und Bälle wirft oder sich im Schwimmen mit seinen Kameraden misst, zwingt diese Leistung dem Zuschauer höchste Achtung ab. Auch der Beinamputierte, Gelähmte oder sonstwie Gehbehinderte, der im Wertungsgehen versucht, so über und um die Hindernisse zu gehen, dass man von seiner Behinderung möglichst wenig sieht, zeigt damit, dass er nicht resigniert, sondern seine Invalidität möglichst vergessen will. Besonders eindrücklich ist der Wettkampf der Blinden. Wie diese im Schnellauf durch Zurufe ins Ziel gelotst werden oder sich im 400-Meter-Gehen am Rande der Laufbahn entlang tasten ist erstaunlich. Für den Besucher ist dieser Sporttag jeweils ein eindrückliches Erlebnis, denn man muss die Freude auf den Gesichtern der Wettkämpfer gesehen haben, um zu erfassen, was die Leistung und der Sport für sie bedeutet. Es geht ja nicht um Rang und Preis, sondern nur um das Bestehen eines Leistungstestes, wobei immer die eigene Bestleistung der Massstab ist. Die erreichte sportliche Leistung gibt dem Invalidensportler Mut, wieder zu versuchen, diese zu verbessern und bewahrt ihn so vor der Resignation. Es zeigte sich an diesem 9. Sporttag des Schweizerischen Verbandes für Invalidensport, der von gutem Wetter begünstigt war, dass sich speziell die jungen Sportler zu vermehrten Wettkämpfen treffen möchten, und der Präsident der Technischen Kommission des erwähnten Verbandes, Louis Waldispühl, sicherte ihnen in seiner Schlussansprache die Prüfung dieses Begehrens im Rahmen des Möglichen zu. bh

Gerhard Schmidt

Partnerübungen zu dritt

Als Vorführung ausgearbeitet

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 — und Sprung . . .
Überhocken — und 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

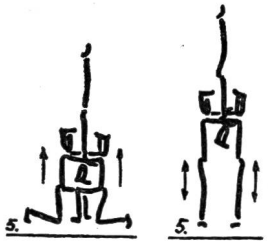
a) hinlaufen, beidbeinig abspringen und das Hindernis frei übergrätschen.

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 Strecksitz, 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 Strecksitz 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!

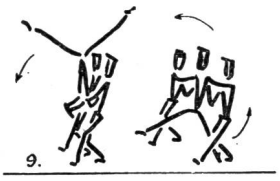
8. Einarmige Doppelräder

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 zugesandt). 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

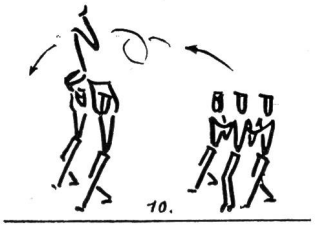


Freier Spreiz-
überschlag —
und los . . .

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, nun 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!

SUTTER
EMANUEL

4052 Basel

Lehenmattstrasse 122, Tel. (061) 41 42 32

Sportplatzbau — Turnanlagen — Tennisbau

baut

Sportanlagen

Turnanlagen

Tennisplätze

mit modernen und neuzeitlichen Belägen sowie zeitgemässen Einrichtungen.

Verlangen Sie unverbindliche Offerten.

Wir suchen auf diesen Herbst einen

ERZIEHER

der bereit ist, bei der Betreuung von schwererziehbaren Jugendlichen mitzuarbeiten.

Wir bieten: Mitarbeit in einem aufgeschlossenen Arbeitsteam
geregelte Arbeits- und Freizeit
gutes Salär im Rahmen des Dekretes.

Zu weiteren Auskünften stehen wir gerne zur Verfügung.

Anmeldungen sind erbeten an die Direktion der Kantonalen Erziehungsanstalt Aarburg.

Für erfolgreiche Werbung, behalten Sie uns im Auge

Clichés Moser & Co.

Biel-Bienne Falkenstrasse 21 Tel. 48383