Fitness-Musical

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Fitness-Musical

Um die Aussagekraft des Fitness-Musicals als Testübung wirklich zu prüfen, wurde das Bestehende leicht abgeändert. Die jetzige Form wird auf 8 Zeiten geturnt und erlaubt so, dass irgend eine Musik verwendet werden kann, die pro Schlag eine Sekunde dauert.

Daraus ergeben sich einige Vorteile:

— Die Prüfungsbedingungen sind für alle gleich (8 Zeiten = 8 Sekunden = 1mal Fitness-Musical)

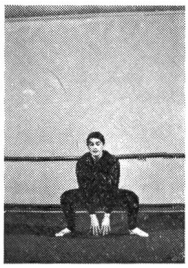
— Zum Einüben können langsamere Platten verwendet werden oder der Rhythmus kann mit einem Metronom oder dem Tamburin gegeben werden.

— Es können verschiedene Platten verwendet werden (Abwechslung).

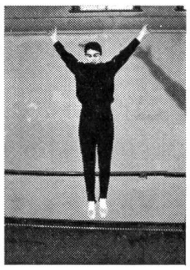
Das Fitness-Musical ist und bleibt ein Versuch!

Denn immer wird es Abweichungen geben, vor allem in der Genauigkeit der Ausführung und der Intensität. Jede Leiterin setze sich als Ziel, von ihren Mädchen höchste Intensität zu verlangen.

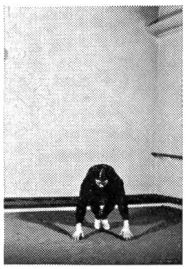
1



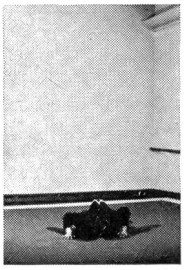
2

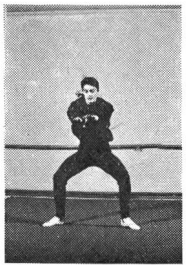


3



4

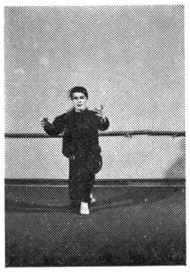




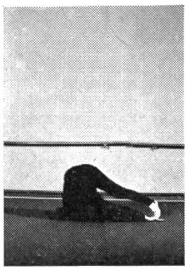
Sprung in die Grätschhocke mit Tiefschlag zwischen die Beine (1), Strecksprung mit Armkreis rwh. (2), Hockstand (3), Bauchlage (4), halbe Drehung zur Rükkenlage (5), Heben der Beine bis zum Berühren des Bodens (6), Seitwärtsstellen eines Beines und Rollen rw. über eine Schulter (7), das seitgestellte Bein nach vorn nehmen und aufstehen (8) und . . .

und

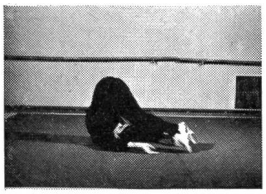
8



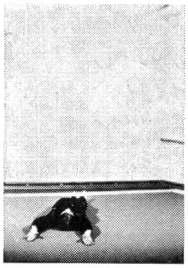
7



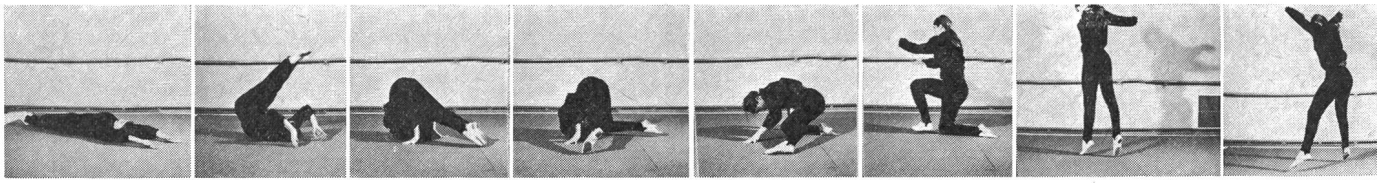
6



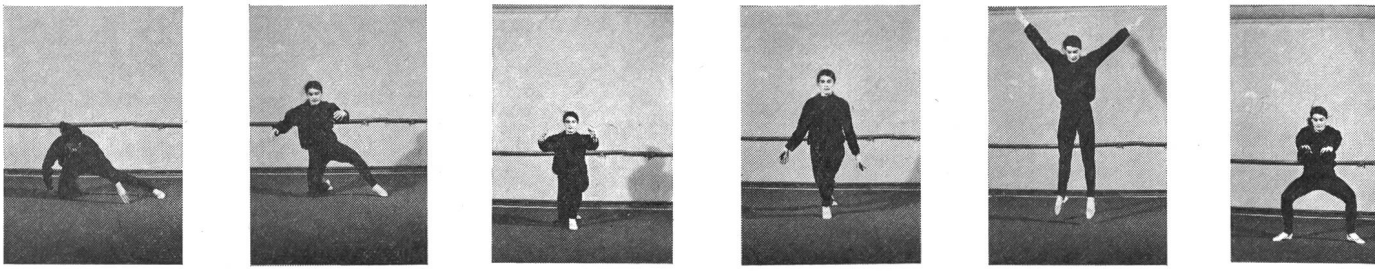
5

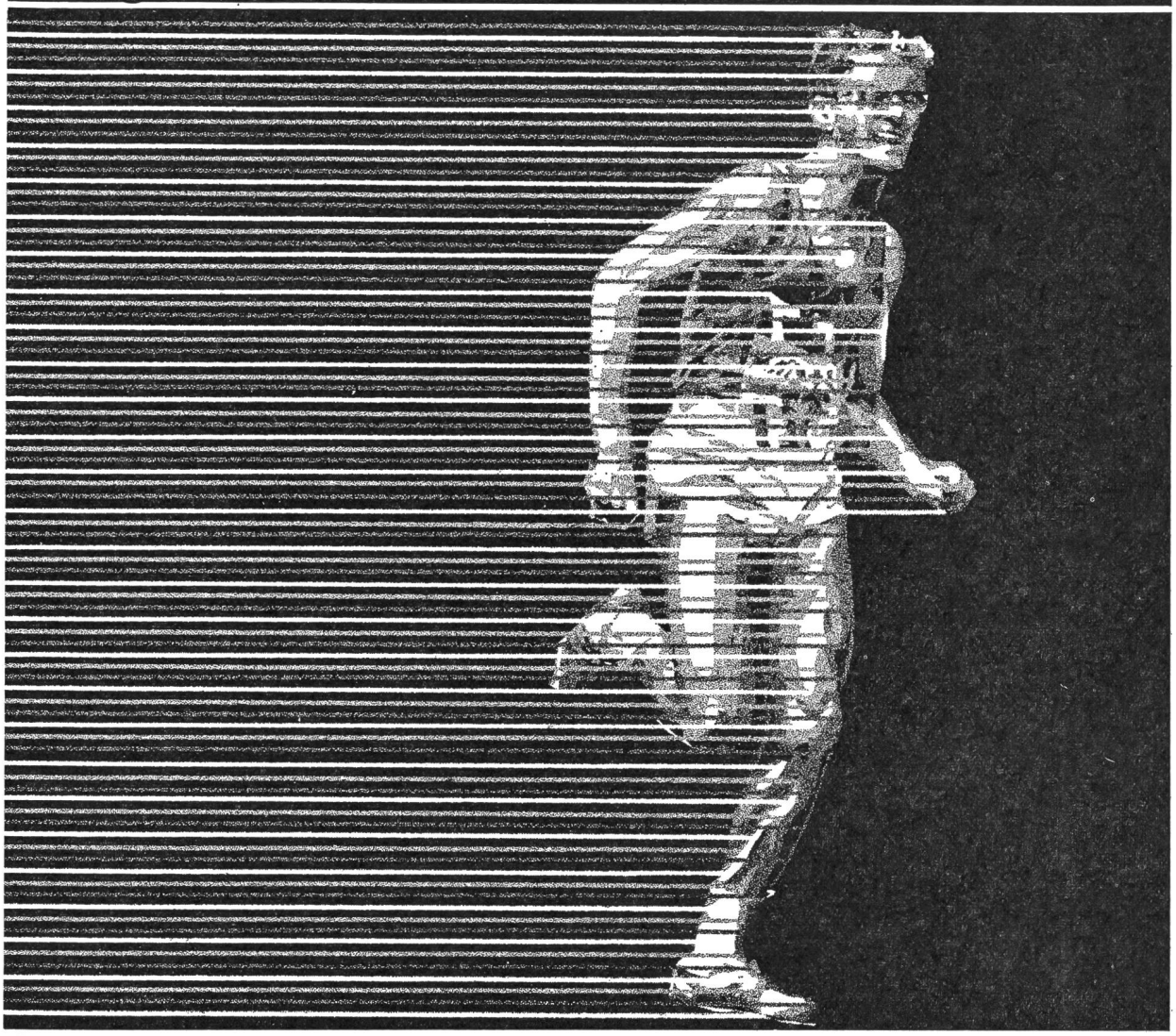


Die schwierigste Phase, das Seitwärtsstellen eines Beines und das Rollen über eine Schulter, ist hier nochmals genauer dargestellt. Es ist wichtig, dass zuerst beide Füsse den Boden hinter dem Kopf berühren. Erst dann wird ein Bein seitwärts ausgestellt.



Das Fitness-Musical soll ohne Unterbruch geturnt werden. Um nach dem Ueberrollen aufzustehen, ist es nötig, das seitwärtsgestellte Bein nach vorne zu nehmen. Nur so kann direkt in die Grätschhocke gesprungen werden.





Ovomaltine

WANDER

um mehr zu leisten

Rasanter Start und Zähigkeit, Präzision und kaltes Blut verhelfen auch im Alltag zum Erfolg

Ovomaltine für das Gleichgewicht der Kräfte