Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 4

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

Unsere Monatslektion

Text: Barbara Boucherin
Dauer: 1 h. 30
Thema: Anregen mit Uebungen des Fitness-Musicals – Geräteturnen — Spiel

Ort: Turnhalle
Klasse: 15 Mädchen

Symbolerlärung

♡ Kreislauf anregen
⊕ Beweglichkeit, Dehnen
Kraft
lokales Stehvermögen
Stehvermögen

Anregen

20 Minuten

— Laufen, Hüpfen, Springen im ganzen Raum auf Musik (Bonnie and Clyde) ♡ ⊕

— Sprung in die Grätschhocke mit Tiefschlag zwischen die Beine und gleich weiter laufen.

— Kniestand links, Seitdehnen rechts mit Nachwippen, über rechte Schulter rollen in den Grätschsitz, Rumpfbeugen vw. mit Nachwippen, Kniestand rechts und ganze Uebung gegengleich.

— Sehr grosser Grätschstand, rw. absitzen und über eine Schulter rollen, ein Knie aufstellen und sich wieder in den Grätschstand erheben.

— Laufen, Schlusssprung zum Strecksprung mit Armkreis rwh., Laufen . . .

— do., aber Strecksprung mit halber Drehung.

— do., aber Strecksprung mit ganzer Drehung.

— Zu zweit: Bauchlage, Hände in Hochhalte fassen, ohne Grifflösen drehen zur Rückenlage und weiter in die Bauchlage.

— Rückenlage: Kerze, Senken rw. bis zum Berühren des Bodens, zurück in die Kerze und langsam senken in die Rückenlage.

— Mit Musik (Bonnie and Clyde); 1. Teil Fitness-Musical: Sprung in die Grätschhocke mit Tiefschlag (1), Strecksprung mit Armkreis rwh. (2), Hockstand (3), Bauchlage (4), halbe Drehung zur Rückenlage (5), halbe Drehung zur Bauchlage (6), Hockstand (7), Aufstehen (8) und gleich wieder bei 1 beginnen. ♥
Zur Musik: Es kann irgend eine Platte gewählt werden, bei der der Vierertakt mit 4 Sekunden übereinstimmt.

Leisten

25 Minuten

Einführung Auskugeln an den Schaukelringen

Ringe kopfhoch, Matten

— Aus Stand: Aufziehen ins Päckli.

— Aus Stand: Aufziehen in den Sturzhang (Kontrolle: Arme ca. Mitte Oberschenkel).

— Im Sturzhang: 3mal wippen (Winkel Rumpf / Beine öffnen).

— Mit zwei Hilfen; links und rechts, gleiche Uebung und nach hinten hochstossen und auskugeln. Wichtig: Hilfe an Hüfte und Oberschenkel und mit Körper mitgehen, also nach hinten ziehen, dass das Mädchen, welches auskugelt, nicht ins Hohlkreuz fällt.
Zur Erleichterung der Ausführung: Beim Auskugeln führen die gestreckten Arme einen grossen Kreis aus.

— do., aber nur noch 1mal wippen und gleich ausstossen.

— Vorlaufen, aufschwingen in den Sturzhang, Rückschwung, am Ende des Rückschwunges das Auskugeln andeuten, Zwischenschwung und mit Hilfe zweier Mädchen auskugeln. (Ein akkustisches Zeichen erleichtert das Finden des Punktes, in welchem ausgestossen werden muss.)

Typische Fehler:

— gebeugte Arme

— zu hohes Ausstossen —> Sturz in die Schultergelenke

— zu flaches Ausstossen —> keine Zeit zum Auskugeln

— zu frühes oder zu spätes Auskugeln —> Gefahr des Abreissens

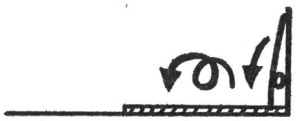
Gerätecircuit 35 Minuten

Material: Kletterstangen schräg / Kastendeckel / Reck schulterhoch / Bock und Sprungbrett / Matten / 2 Malständer

1. **Kletterstangen schräg**

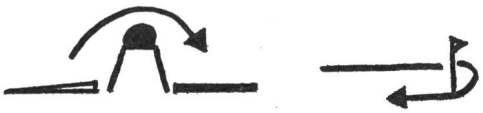
Wanderhangeln von A bis B = 1 Punkt

2. **Drei Matten längs, Wand**



Handstand gegen Wand, Senken rw., Rolle rw. = 1 Punkt

3. **Bock und Sprungbrett**



Hocke und Lauf um Malständer = 1 Punkt

4. **Reck**

Felgaufzug, halbe Drehung zum Sitz, Purzelbaum rw. = 1 Punkt

5. **Kastendeckel**

Sprungrolle über Deckel und Lauf zum Malständer = 1 Punkt

Vorgehen:

— Ganzer Parcours üben, ca. 2 Minuten pro Station (Hilfestellung probieren, ökonomischster Ablauf, beste Ablösungsmöglichkeit herausfinden).

— Auf Zeit: Pro Station 1½ Minuten arbeiten, dann Erholung 1 Minute und gleichzeitig Wechsel zur nächsten Station.

— Auf Zeit, mit Punktewertung: Pro Station 1½ Minuten arbeiten, dann Erholung 1 Minute und Wechsel zur nächsten Station. Punkte zusammenzählen.

Regeln:

Es darf immer nur ein Mädchen pro Gruppe am Gerät oder auf dem Parcours sein. Der Wechsel darf, sobald das Gerät oder der Parcours frei ist, sofort erfolgen.

Spiel 10 Minuten

Schnappball (zwei Parteien)

— Eine Gruppe spielt sich den Ball zu. Pro gelungener Pass darf die Mannschaft einen Punkt zählen. Die andere Partei versucht den Ball zu schnappen. Beim Wegschnappen Ball sofort a b l e g e n . Die Zuspielergruppe zählt weiter. Dauer: 2 Minuten, dann Rollenwechsel.

— Revanche: Es werden die Punkte beider Mannschaften fortlaufend gezählt. Sobald eine Gruppe der andern den Ball wegschnappen kann, beginnt sie mit zuspielen und zählen. (Zum Beispiel: rot 1, 2, 3, 4 Wechsel ⟶ blau 1, 2 Wechsel ⟶ rot 5, 6, 7 Wechsel ⟶ blau 3, 4 usw.)

Ausklang

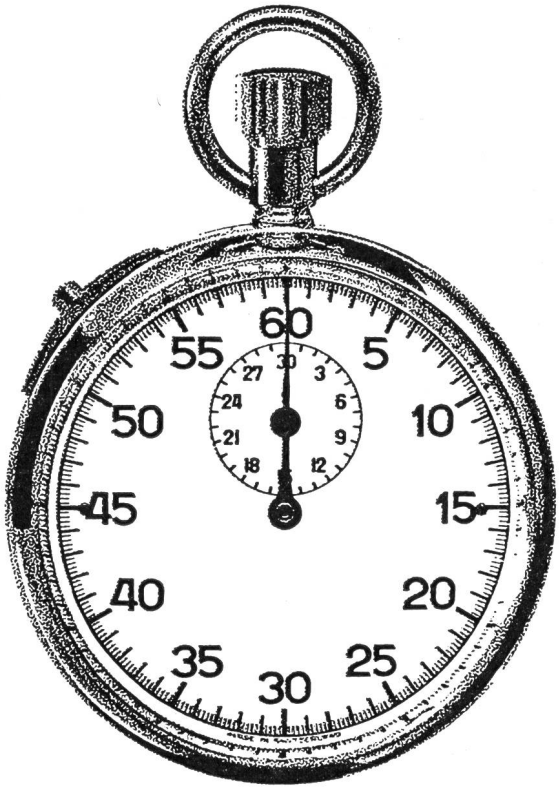
— Mitteilungen

— Duschen

Zofina ist und bleibt der ideale Damendress für Turnen, Spiel und Sport.

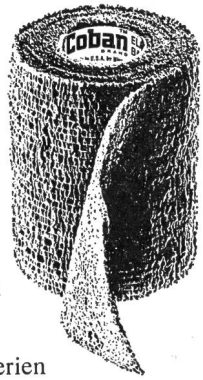
Erhältlich in allen guten Fachgeschäften.

Schaub & Cie AG
4803 Vordemwald / Zofingen



TOP-FIT BEI SPIEL UND SPORT... MIT COBAN!

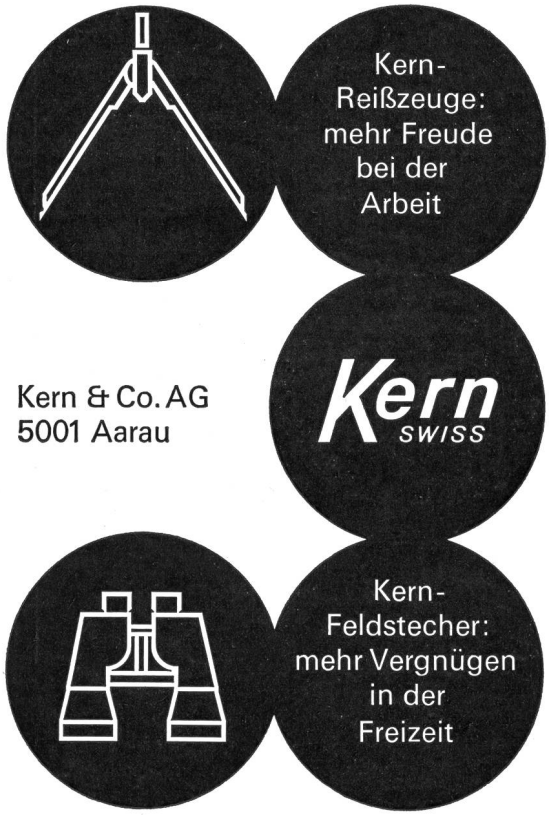
Torschützenkönige, Kranzkegler, Wandervögel, Wasserratten, Skikanonen – wer sportlich fit sein will, braucht Coban. Diese einzigartige elastische Binde aus poröser Kunstseide macht jede Bewegung mit. Coban stützt und schützt, ohne schlaff zu werden. Ist viel leichter als herkömmliche Binden. Trägt viel weniger auf. Lässt die Haut atmen. Und haftet ohne Klammern auf sich selbst. Darum nehmen Sportler, die Coban benützen, alle Hürden ein wenig leichter. Und kommen ein wenig schneller zum Ziel.



Coban™

Coban stützt, schützt... und hält fit

Erhältlich in Apotheken und Drogerien



Kern & Co. AG
5001 Aarau