Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 3

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

Unsere Monatslektion — Geräteturnen Mädchen

B. Boucherin

Thema: Einturnen mit dem Stab — Uebungsverbindungen am Reck und am Boden — Einführung ins Trampolinspringen

Stufe 4 / 12 Mädchen / 1 Stunde 30 Minuten

Material: 12 Stäbe, Reck, 12 Matten, Trampolin, Schwedenkasten

Symbolerklärung

♡ Kreislaufanregung	**Wirbelsäule**	**Kraft**	lokales Stehvermögen
△ Beweglichkeit	Ws vw vorwärts	Arme	allgemeines Stehvermögen
⊕ Geschicklichkeit	Ws rw rückwärts	Beine	allgemeines Dauerleistungsvermögen
ϟ Reaktionsschnelligkeit	Ws sw seitwärts	Bauch	
	Ws dr drehen		

1. Einturnen mit dem Stab

20 Minuten

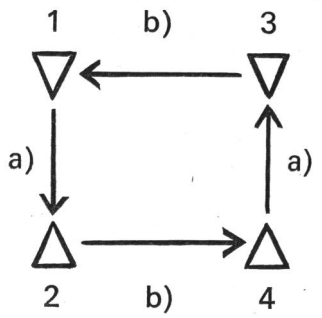
— Laufen im Raum, überall wo es möglich ist (Sprossenwand, Langbank usw.) Stab auflegen, halten mit einer Hand und ohne loszulassen überspringen. ♡

— **Zu dritt:** zwei Mädchen halten einen Stab, das dritte stellt sich hinter die Partnerinnen, die Hände auf deren Schultern: laufen und mit Aufstützen auf den Schultern den Stab überspringen.

— **Zu dritt:** zwei Mädchen halten den Stab, das dritte Mädchen steht hinter dem Stab und hält ihn mit beiden Händen: das Dreiergespann läuft vw., das Mädchen in der Mitte läuft mit gestreckten Armen so weit wie möglich nach vorn, wartet bis die andern es eingeholt haben und beginnt wieder.

— **Stafette**
Das Dreiergespann bleibt. Das Mädchen in der Mitte wird mit Hilfe des Stabes durch die ganze Halle getragen. Wechsel so, dass alle drei einmal getragen werden. Welches Gespann ist wieder zuerst am Platz?

— **Zu viert,** je zwei im Langsitz gegenüber, seitlicher Abstand etwa Armlänge: 1 und 3 neigen sich mit dem Stab vorwärts und übergeben ihn über den Füssen 2 und 4, die sich aufrichten und den Stab seitwärts wieder 1 und 3 übergeben. Aufpassen auf gute Sitzhaltung, gestreckte Arme, gutes Seitdehnen! Ws vw Ws sw



— Jedes Mädchen hat einen Stab: Halte den Stab mit beiden Händen vor dich hin. Versuche mit einem Bein von aussen her den Stab zu übersteigen. Nun ziehe den Stab ohne Loslassen über den Rücken wieder in die Ausgangsstellung. △

— Wir balancieren den Stab auf einem Finger, auf der Stirn, auf einem Knie. Versuche den Stab auf einem Finger zu balancieren, sitze ab und steh wieder auf. ⊕

— Bauchlage, Stab in Hochhalte: Hebe den Stab ca. 10 bis 20 cm vom Boden ab und stosse so fest wie möglich nach vorn; die Füsse bleiben auf dem Boden. Ws rw

— Halte den Stab vor dich hin und versuche ihn zu überspringen, mit beiden Füssen. Kannst du wieder zurückspringen? ⊕

— Stelle den Stab vor dich hin, halte ihn mit einem Finger senkrecht: Winde dich unten durch. Achte darauf, dass die Hüfte gestreckt bleibt. Ws dr

— Alle 12 Mädchen bilden einen Flankenkreis, jedes zweite Mädchen mit Stab: die Mädchen mit Stab geben ihn über links nach hinten, die nächsten über rechts usw. (dynamisch gestalten). Ws dr

— Zu viert im Quadrat, Stab senkrecht auf Boden stellen: Auf Pfiff Platzwechsel und den Stab der Partnerin fangen, bevor er umfällt. ϟ

2. Leisten

30 Minuten

Grätschunterschwung am Reck (Schulung) und **Sprünge, Rad und Rondade Stufe 4 am Boden** (Training)

3 Reck schulterhoch, Matten nach Bedarf

Die Uebungsreihen sollen mit gutem Bewegungsfluss ausgeführt werden. Die Leiterin korrigiert vor allem die Technik des Grätschunterschwunges; die Elemente am Boden sind schon eingeführt und geschult.

— **Reck:** Pendeln im Grätschhang, Niedersprung rw.,
Boden: Rolle vw., Hüpfer, Anlauf und Scherensprung,
Rückweg: Rad auf bessere Seite.

— **Reck:** Aus Stütz Ausholen und Aufgrätschen, Niedersprung vw.,
Boden: Rolle vw., Hüpfer, Anlauf und Scherensprung, Hüpfer mit Beinspreizen vw. und einer halben Drehung,
Rückweg: Rad auf schlechtere Seite.

— **Reck:** Aus Stütz Aufgrätschen und Grätschunterschwung,

Boden: Rolle vw., Hüpfer, Anlauf zum Anschlagsprung l. und r.,

Rückweg: Rad l. und r.

— **Reck:** Aus Stütz Aufgrätschen und Grätschunterschwung über eine Leine (auf Höhe der Reckstange, Abstand ca. 80 cm),

Boden: Rolle vw., Hüpfer, Anlauf zur Rondade mit kleinem Strecksprung,

Rückweg: Rad l. und r.

Einführung Trampolinspringen: Fusssprung, Hocksprung

30 Minuten

Wenn möglich rund ums Trampolin Matten auslegen. Vor einer Schmalseite einen Kasten aufstellen (ca. 3 bis 4 Teile), der ein langsames Absteigen vom Trampolin ermöglicht. Es ist gefährlich von einem schwingenden Tuch auf den harten Boden zu springen

Nur ein Mädchen befindet sich auf dem Tuch. Die andern verteilen sich zur Sicherung rund ums Trampolin.

Auf dem Trampolin springt man am besten mit leichten Hallenturnschuhen, wenn möglich mit Gummisohle. Nie in Socken springen = Rutschgefahr!

Trampolinspringen ist lustig. Denkt aber daran, dass es dazu volle Konzentration braucht. Also keine Plauderstunde auf und ums Trampolin!

Tuchgewöhnungsübungen

— Gehen (auch mit verschiedenen Geschwindigkeiten): Bei jedem Schritt muss die Auftriebskraft so aufgefangen werden, dass aus dem Gehen kein Hüpfen wird.

— Gehen im Strom: Hier kann ausnahmsweise das nächste Mädchen schon aufs Tuch, wenn das erste in der Mitte ist. Achtung, dadurch wird die Auftriebskraft des Tuches verstärkt

— Kleine Sprünge mit beiden Füssen rund ums Tuch: Hüftbreite Stellung der Füsse, Absprung auf ganzer Fusssohle, Knie bleiben gestreckt.

Die Belastung beim Trampolinspringen ist gross, vorallem die Herz-Kreislaufbelastung. Es tritt eine schnelle Ermüdung ein. Daher soll nie länger als 20 bis 30 Sekunden gesprungen werden.

Fusssprung

— Federn an Ort: Nur durch Armkreisen und Fussbewegung den Körper vom Tuch abheben. Gut auf die Fussgelenkarbeit achten. Die Knie bleiben gestreckt.

Fusslandung dient als Abschluss eines Sprunges und vorallem beim Anfänger als Sicherung bei einem misslungenen Sprung: Fuss-, Knie- und Hüftgelenk werden gebeugt und so die Auftriebskraft des Tuches aufgefangen.

— Kleine Sprünge an Ort: Wie Federn, aber nun auch mit Knieeinsatz.

— Strecksprung: Mit Einsatz des Körpergewichts in die Höhe springen. Nach Beenden des Absprunges sind Hüft-, Knie- und Fussgelenk gestreckt und die Beine geschlossen. Die Armbewegung unterstützt den Sprung: Arme vorhoch schwingen, leicht verharren (in die Höhe ziehen) und seitwärts senken. Man achte gut auf das seitliche Senken der Arme, da ein Senken rückwärts eine Hohlkreuzstellung nach sich zieht!

Hocksprung

— Wie Strecksprung. Erst wenn fast der höchste Punkt der Flugbahn erreicht ist, werden die Beine angehockt. (Hochziehen der Knie vor die Brust, Umfassen mit den Armen, Knie geschlossen). Vor der Landung muss der Körper wieder ganz gestreckt sein.

Alle Spünge sollten ohne horizontale Platzveränderung ausgeführt werden, so dass die Absprungstelle zugleich auch die Landestelle ist. Die Mitte des Trampolins ist gekennzeichnet. Diese Markierung dient aber nur zur Kontrolle. Das springende Mädchen richtet seine Augen etwa auf den Rahmen der Schmalseite vor sich.

Basketball

Zwei Mannschaften mit je einer Auswechselspielerin. Auswechseln jederzeit möglich (fliegender Wechsel). Ohne 3-Sekunden-Regel und ohne Out-Spiel.

3. Ausklang

Reihenbilder Trampolin zeigen (aus «Methodik des Trampolinspringens», Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Verlag Hofmann). Douche.