Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 6

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

Weitsprung

Text und Zeichnungen: Chr. Kolb

Thema: — Absprungrhythmus
— Flug (Laufbewegung)
— Landung

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Ort: Halle oder im Freien

Material: Sprungseile, Hürden, Schwedenkasten, Matten

Symbolerklärung

♡ Kreislaufanregung
⊕ Geschicklichkeit
△ Beweglichkeit
Schnellkraft Beine

Einleitung

20 Minuten

Hopserhüpfen
— mit geringer Sprunghöhe und schwachem Armeinsatz ♡
— grössere Sprunghöhe, beim Armeinsatz Schultern heben △
— mit Armkreisen vorwärts und rückwärts

Hopserhupf, 4 Laufschritte (fortgesetzt)
— Auf gute Koordination von Bein- und Armarbeit achten. Beim Hopserhupf Schultern heben ⊕
— Auf Lage des Oberkörpers achten: Zu Beginn der Laufschritte vorneigen, zur Vorbereitung des Hopserhupfs aufrichten.
— Auf Steigerung der Geschwindigkeit für den Absprung zum Hopserhupf achten

Im Stand
— Beinschwingen l. vorwärts/rückwärts mit gegengleichem Armpendeln △
— Beinschwingen rechts
— Betonung des Beinrückschwunges

Klappmesser
1) aus Rücklage
2) aus Seitlage links △
3) aus Seitlage rechts, fortgesetzt

Seilspringen an Ort
— Doppelhüpfen
— Hüpfen links, rechts ⊕
— Unterschenkel des Spielbeins bei jedem Zwischenhupf nach vorne schleudern

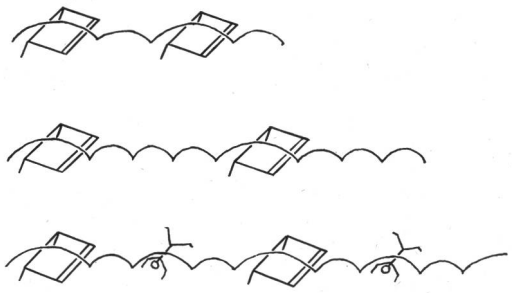
Seilspringen im Laufen
— Möglichst hohe Kadenz
— Bei jedem Durchschwung im Schritt = gleichmässiger Rhythmus
— Im Rhythmus des Galopphüpfens

Leistungsphase

60 Minuten

Absprungrhythmus:

4 bis 6 umgelegte Hürden in folgendem Rhythmus überspringen:



Zwischen den Hürden liegt ein kleines Hindernis (z. B. ein Schüler auf dem Bauch) das flach übersprungen werden soll.

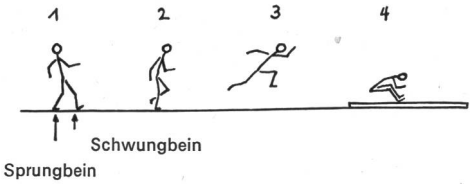
Flug (Laufsprung)
— 5 bis 7 Anlaufschritte, dann Absprungrhythmus wie zuletzt geübt, mit Absprung auf niederem Kasten.

Der hohe Kasten soll so hoch übersprungen werden, dass er mit dem Schwungbein, das gestreckt unter dem Körper durchschwingt, leicht touchiert wird (nicht damit abstossen). Die Landung erfolgt auf dem Sprungbein — Weiterlaufen!

— Gleiche Uebung wie 1), aber auf dem hohen Kasten liegt ein Lappen, Karton oder Schaumgummistück, das mit dem Fuss des Schwungbeins heruntergescharrt werden muss (vgl. Scharrbewegung beim Pferd)
— Der hohe Kasten wird weggenommen, der Bewegungsablauf muss der gleiche bleiben.

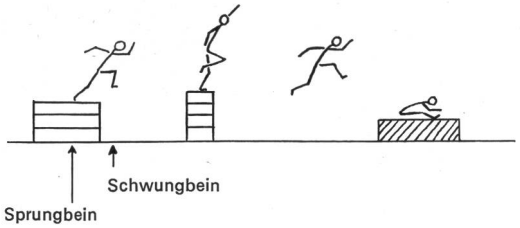
Landung

— Sprung ohne Anlauf aus Vorschrittstellung, wobei mit dem **Schwungbein** abgesprungen wird. (Es soll sich um die zweite Hälfte einer Flugphase beim Laufsprung handeln!)



Bei dieser Uebung darauf achten, dass die Bewegung von Bild 3 zu Bild 4 **spät,** dafür **sehr schnell** erfolgt. Landung auf beiden Füssen.

— Ganzer Bewegungsablauf von langgestelltem hohen Kasten, ohne Anlauf. Absprung aus normaler Vorschrittstellung, d. h. Sprungbein vorn, mit Schwungbein höheren Kasten touchieren, Sprungbein kommt dabei nach vorn, zur **Landung im Sitz** auf der dicken Schaumgummimatte, ist das Schwungbein blitzschnell nach vorn zu bringen.



— Als Hilfsmittel wird nur noch ein Kastendeckel verwendet. (Besseres Stemmen — höherer Flug.) Anlauf entsprechend der gegebenen Verhältnisse verlängern, ebenfalls Distanz Kasten — Schaumgummi.

— Wer den Bewegungsablauf beherrscht, springt direkt vom Boden ab und landet im Sitz auf der Matte (Absprung näher bei der Matte!).

— Wer kann am spätesten die Landeposition einnehmen?

Organisatorischer Hinweis

Da für solche Uebungen nur den wenigsten J+S-Gruppen mehrere Kasten und Schaumgummimatten zur Verfügung stehen und somit zwei oder mehr parallele Anlagen nicht aufgestellt werden können, sollte die «tote Zeit» zwischen zwei Sprüngen mit bestimmten Aufgaben ausgefüllt werden, z. B.:

— Beweglichkeitsübungen, speziell für das Hüftgelenk

— Hochstartübungen

— Repetition von rhythmischen Sprungfolgen.

Ausklang

10 Minuten

— Material versorgen

— Studieren von Lehrbildreihen

Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Wir suchen für Jugend+Sport — eine mit Elan gestartete Institution in voller Entwicklung — eine

Sekretärin

mit leitender Funktion in der Lehrmittelbeschaffung und -verwaltung.

Wenn Sie nebst einer guten kaufmännischen Ausbildung, Zweisprachigkeit, Gewandtheit im Umgang mit Mitarbeitern und die dazu nötige Charakterreife mitbringen, sind Sie in einem kleinen, für eine ideale Sache begeisterten Team herzlich willkommen.

Stellenantritt: August oder September.

Anmeldungen und Anfragen nimmt unser Personaldienst (Tel. 032/2 78 71, int. 289, 281, 245 od. 223) entgegen.

SUTTER
EMANUEL

4052 Basel

Lehenmattstrasse 122, Telefon (061) 41 42 32

Sportplatzbau — Turnanlagen — Tennisbau

baut

Sportanlagen

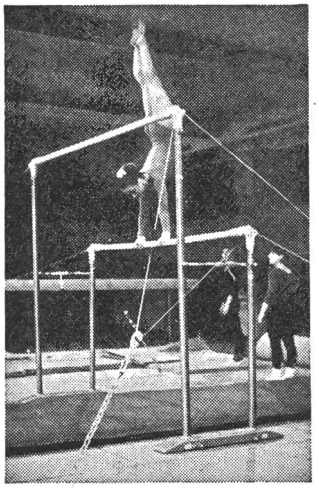
Turnanlagen

Tennisplätze

mit modernen und neuzeitlichen Belägen

Rasenspielfeld CELL-SYSTEM
für überdurchschnittliche Beanspruchung

Verlangen Sie unverbindliche Offerten.



Turn- und Sportgerätefabrik

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht-ZH Tel. 01 / 90 09 05
9642 Ebnat-Kappel-SG Tel. 074 / 3 24 24

Für Spiel und Sport
Kunststoffbelag

AKUS

Bewährt und beliebt für Schulsport- und Leichtathletikanlagen, Spielplätze und Sporthallen

schneidecco

Schneider + Co. AG
8401 Winterthur, Scheideggstr. 2
Telefon 052 89 21 21

CELL SYSTEM®

löst jedes Sportplatz-Rasenproblem

Ausführende Lizenz-Firmen

Emanuel Sutter Sportplatzbau 4052 Basel
Lehenmattstrasse 122 Tel. 061 41 42 32

Spross Sportplatzbau 8055 Zürich
Gutstrasse 12 Tel. 01 35 45 55

Robert Feller Sportplatzbau 3074 Muri / Bern
Worbstrasse 91 Tel. 031 52 00 53

CLICHES
PHOTOLITHOS
PHOTO GRAVURE BIENNA
2500 BIEL-BIENNE | TEL. 032 42 41 41