Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 8

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

Beispiel einer Schulungslektion: Speerwerfen

Themen:	Vorbereitung	Einlaufen, Zweckgymnastik
	Technik	Schulung, Abwurfgestaltung 5er-Rhythmus
	Ausklang	Spielform, Zielwerfen
		Dauer: 90 Minuten

Text und Zeichnungen:
A. Scheurer

---

1. Einlaufen

1.1 **Allgemeines Einlaufen** (15 Min.)

— Marschieren, Laufen, mit Betonung Fussgelenke
— Arm- und Schulterkreisen, vw. und rw., im leichten Traben
— Rumpfbeugen vw., aus lockerem Traben, 1, 2, 3, 4 beugen, beugen usw.
— Rumpfbeugen rw., Rhythmus wie oben
— Rumpfbeugen sw., mit Nachwippen, in der Grätschstellung
— Rumpfkreisen, l. und r. gegengleich, die Hände beschreiben einen grossen Kreis (horizontal)
— Grosser Ausfallschritt, mit Nachwippen, fortlaufend
— Laufen und 4 Steigerungsläufe 60 Prozent
— Marschieren und tief atmen

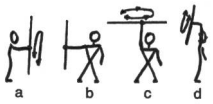
1.2 **Zweckgymnastik (Spezielles Einlaufen)** (25 Min.)

— Grundstellung, fassen des Speeres, heben durch die Hochhalte, hinter dem Rücken.
  a) in der Grundstellung
  b) im Marschieren
  c) im Laufen

— Achterkreisen
  a) in der Grundstellung
  b) im Marschieren
  c) im Laufen

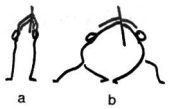
— Rumpfdrehschwingen
  a) in der Grätschstellung
  b) im Gehen mit grossem Ausfallschritt

— Wurfarm fasst den Speer am Bund, rotieren des Wurfarmes, nicht ruckartig
  a) Vorhalte
  b) Seithalte
  c) Hochhalte
  d) Wurfarm gebeugt in Hochhalte

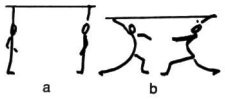


— Grundstellung, Speer mit engem Griff in Hochhalte. Rumpfbeugen rw., Abwurfbewegung. Speer hoch über dem Kopf führen (Peitschenschlag).

— Partner, Rücken gegen Rücken, Ausfallschritt vw., Griff am Speer Schulterbreite, mit zweimaligem Nachwippen

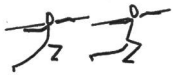


— Stirngrundstellung, Speer in der Wurfhand in Hochhalte. Ausfallschritt vw., mit Nachwippen



— Rumpfbeugen rw., am stehenden Speer, Arm und Schulter locker halten

— Laufen mit dem Speer auf der Schulter (l) mit Betonung auf Knieeinsatz r.



— Armkreisen, Speer immer in waagrechter Haltung
  a) im Marschieren
  b) im Laufen

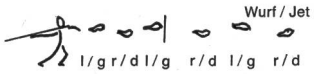
2. Technik

Schulung Abwurfgestaltung 5er-Rhythmus (35 Min.)

2.1 Einwerfen aus dem Stemmschritt

2.2 Abwurf aus dem 3er-Rhythmus, l., r., l. und Wurf aus dem Angehen

2.3 Wie 2.2 aber aus dem Laufen. Speer schon im Lauf in Abwurfhaltung



2.4 5er-Rhythmus aus dem Angehen, 1 2, 1 2 3 4 5 (Wurf), Abnahme des Speeres beim ersten Schritt des 5er-Rhythmus

2.5 5er-Rhythmus, mit 4 Schritten des Anlaufes. 1 2 3 4, 1 2 3 4 5 (Wurf)

Jede Form 10mal, nicht auf Weite werfen

2.6 Auf was ist bei der Schulung der Abwurfgestaltung speziell zu achten?

— Achte auf einen guten Rhythmus der Beine. Die letzten 2 Schritte (3 und 4) müssen die schnellsten sein und dem Körper vorweg laufen.

— Füsse in der Wurfrichtung aufsetzen = Vorspannung Rumpf und Beine.

— Speerabnahme mit dem ersten Schritt der Abwurfgestaltung.

— Bei der Speerabnahme Handfläche des Wurfarmes nach oben, also Handrücken gegen den Boden.

— Versuche beim Impulsschritt (3) das rechte Bein gebeugt und locker vor den Körper zu bringen.

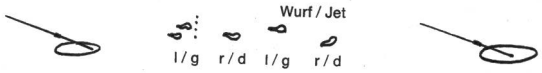
— Im Stemmschritt muss der linke Fuss schnell und in der Wurfrichtung aufgesetzt werden, damit das Stemmbein voll eingesetzt werden kann.

3. Ausklang

Spielform, Zielwerfen (15 Min.)

3.1 Zielwerfen aus dem Stand. Wer wirft am meisten Punkte? 10 Würfe

3.2 Im 3er-Rhythmus aus dem Angehen, 10 Würfe.



Unsere Monatslektion Tennis

Thema:	Tennis-Circuit
Bearbeitung:	Ernst Meierhofer
Dauer:	1 Std. 30 Min.
Stufe:	Anfängerkurs in der Endphase (J+S-Stufe 1) Vh, Rh, Service, Volley sind eingeführt

Anzahl Spieler:	20
Anlage:	2 Tennisplätze
Material:	8 Reifen, 2 Ständer, 2 Stühle, 1 Sprungseil, ca. 60 Bälle (3 pro Spieler)

Allgemeines

— Das gute Gelingen eines Tennis-Circuits ist vor allem von der exakten, etwas zeitaufwendigen Vorbereitung abhängig.

— Alle Uebungen sollten entweder schon bekannt oder leicht verständlich sein.

— Die Uebungsaufgaben in Stichworten evtl. ergänzt mit Skizzen auf Karton schreiben und beim Uebungsort ablegen oder aufhängen (Netz, Gitter).
Zur Wiederverwendung aufbewahren!

— Der Weg von Posten zu Posten muss unkompliziert sein, dazu jedem Schüler seinen «Vordermann» zeigen, zu dessen Uebung er nachher kommt.

— Für ein J+S-Kurs ist diesmal zuwenig Konditionstraining enthalten. Zum Ausgleich solcher Lektionen gehen wir ein anderes Mal zu einem längeren Konditions-Training in den Wald.

Einleitung 10 Minuten

Um die vorbereiteten Circuit-Stationen nicht zu verändern, Durchführung im hinteren, freien Teil der Plätze. Einspielen und anregende Uebungen mit Ball und Schläger:

— mit Vh-Griff Ball senkrecht hochspielen — zu Boden fallenlassen — hochspielen usw.

—dito, mit Rh-Griff auf Rh-Seite

— dito, Vh und Rh im Wechsel (Griffwechsel!)

— die selben Uebungen zu zweit, abwechslungsweise schlagend

— dito, auf kurze Distanz zuspielen

— dito, im Gehen und leichten Laufen

— im Kreis zu fünft spielen: Beim Schlagen des Balles den Namen des Nächstspielenden aufrufen (statt Namen auch Nummern)

Leistungsphase 60 Minuten

Tennis-Circuit

— Erklären, wegräumen = 10 Minuten

— Uebungszeit pro Station inkl. Wechsel $2^1/_2$ Minuten = 50 Minuten

(L) = Leiter

= Spieler

○ = Reifen für die genaue Festlegung der Länge und Richtung der zu schlagenden Bälle

◌ = Kreis in den Sand gezeichnet

Siehe Zeichnung Seite 285

Ausklang 20 Minuten

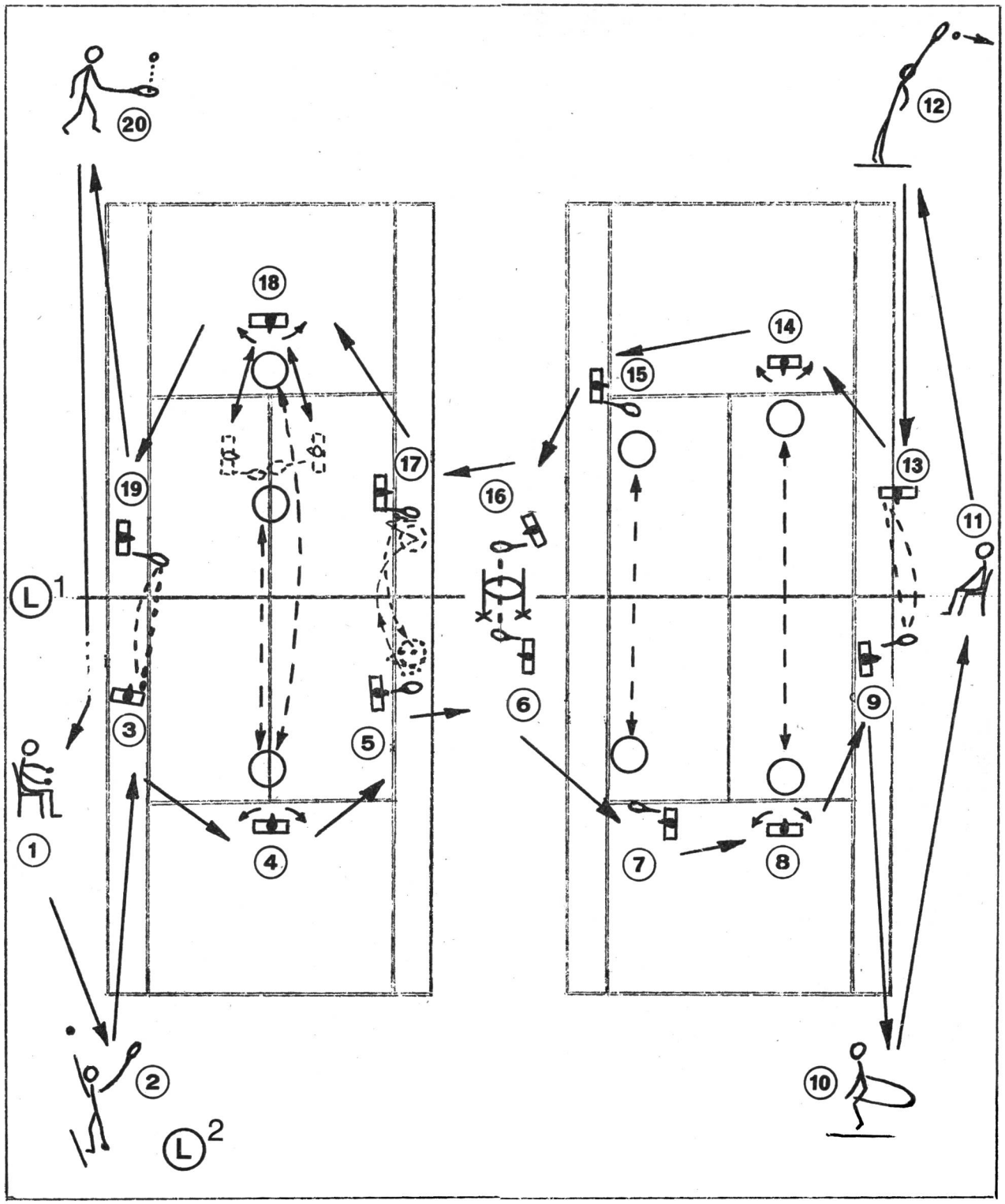
Mannschaftstennis im Doppelfeld

— 5 gegen 5 Spieler

— Anspiel mit Vorhand ins gegnerische Einzelfeld, wo der Ball von jedem Spieler dieser Mannschaft mindestens einmal geschlagen werden muss, bevor er zurückgespielt werden darf

— Zählweise wie beim Tischtennis

— Durch Rotation werden nach 5 Punkten die Plätze gewechselt



① = Ballkneten
② = Ballaufwerfen für Aufschlag
③ = Zuwerfen
④ = Rh und Vh kurz und mittellang im Wechsel
⑤ = Ballabtöten und zurückspielen Vh
⑥ = Volley Rh durch Reifen
⑦ = Rh
⑧ = Vh und Rh, nach jedem Schlag Racket um Körper kreisen
⑨ = Volley Vh
⑩ = Seilspringen
⑪ = Pause
⑫ = Aufschlag gegen Gitter
⑬ = Zuwerfen
⑭ = Vh und Rh nach jedem Schlag Drehung um sich selbst
⑮ = Rh
⑯ = Volley Vh durch Reifen
⑰ = Ballabtöten und zurückspielen Rh
⑱ = Beinarbeit und Zielübung Vh und Rh
⑲ = Volley Rh
⑳ = Ballfolge: Verschiedene Angewöhnungsübungen zu einer Folge verbinden

L1 = für organisatorischen Ablauf, Wechselsignal
L2 = Zirkulierender Leiter für Korrekturen