Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 2

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

Fitness

Text: Karl Hohl

Thema:

— Einleitung (allgemeine Gymnastikübungen mit Musikbegleitung)
— Partnerübungen zur Kräftigung des Körpers
— Sprungschulung in der Halle
— Jägerball: Aufbauende Formen

Dauer: 1 Std. 30 Min. **Ort:** Turnhalle

Material:

2 Langbänke, 2 Sprungkasten, 10 Gymnastikreifen. 2 Böcke, 2 Hürden für Halle, 1 Reck (evtl. Barren), 2 Sprungbretter, 2 Hochsprungständer mit Gummiseil, 10 Matten

Symbolerklärung:

⊕ Geschicklichkeit
△ Beweglichkeit
♡ Kreislaufanregung
Kraft
Beine
Bauch
Rücken
Arme
♥ Ausdauer
▸▸ Schnelligkeit

1. Einleitung

Allgemeine Gymnastikübungen nach Musik (Tonband): ⊕ △ ♡

— Gehen-Zehengang in allen Richtungen
— Laufen in allen Richtungen, Knieheben, Anfersen
— Schwingen: Hochschwingen / Seitenschwingen / Tiefschwingen
— Hopserhüpfen
— Laufsprünge / Froschhüpfen / zum Schlusssprung im Kauerstand
— usw.

2. Leistungsschulung

2.1 Partnerübungen

a) A Bauchlage, Arme in Nackenhalte, Füsse von B fixiert: Anheben des Oberkörpers und Rumpfdrehschwingen. (Ws drehen)

b) A und B sitzen sich im Langsitz gegenüber, Beine leicht gehoben: Beinkreisen ohne Berühren. ⊕

c) A sitzt auf den Knien von B, die Unterschenkel unter dessen Schultern: Langsames Rumpfbeugen rückwärts und wieder Anheben (Arme in Hochhalte).

d) A und B Hände gefasst: Arme ohne Loslassen über Hochhalte kreisen und Körper gleichzeitig drehen (fortgesetzt oder gegengleich). △ (Arme Schultern)

e) A rücklings auf dem Boden, B Liegestütz auf den Händen von A: A und B beugen und strecken die Arme.

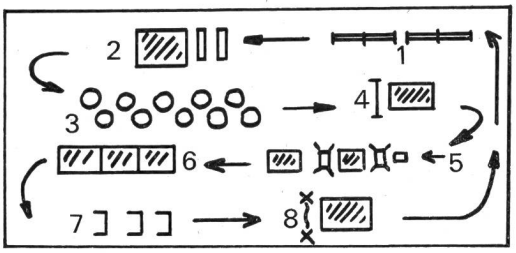
f) A Rückenlage, hält Fussgelenk von B: A hebt Beine zur Senkrechten, B stösst Beine zurück (Fersen dürfen den Boden nicht berühren!).

g) A und B in Hockstellung, linkes Bein gestreckt: Kosakentanz.

h) A macht Böckli, B springt darüber und kriecht unter den Beinen von A durch (1 Min.), Wechsel. ⊕ ♥

2.2 Sprungschule in Halle

Geräte nach Plan aufstellen lassen.



1 Langbank:

— Doppelhüpfen in der Vorwärtsbewegung
— Sitz vor Bank, Beine über Bank: Beine zwischen Bank schieben und zurück.

2 Sprungkasten (Treppe): ⊕ ▸▸

— Aufsteigen und weicher Niedersprung
— Rückenlage rund um die Matten, Matte fassen, Beine leicht angezogen: Beine beugen und strecken.

3 Reifen: ⊕ ▸▸

— Wechselhüpfen im Rhythmus
— Doppelhüpfen im Rhythmus
— Hüpfen auf dem Sprungbein

4 Reck (Barren): ⊕

— Stützspringen aller Art
— Felgabschwung aus Stütz
— Felgaufschwung aus Stand

5 Böcke:

— Grätsche
— Flanke
— Hocke
— Flugsprung zum Niedersprung

6 Bodenrollen: △ ⊕

— Rolle vorwärts
— Rolle vorwärts zum Schlusssprung
— Rolle vorwärts zum Sprung mit ½ Drehung
— Rolle vorwärts zum Schlusssprung mit ½ Drehung, Rolle rückwärts

7 Hürden:

— Schlusssprünge fortgesetzt
— Sprung über Hürden, unten durch zurück

8 Hochsprung: ⊕ △

— Laufen am Ort (Knie berühren die Schnur)
— Hechtrollen über Schnur
— Spreizsprünge über Schnur

Alle Uebungen durchturnen.
Sie können am Schluss zu einem Sprung-Circuit verwendet werden.

2.3 Jägerball (Aufbauende Formen)

a) Jäger in einem Kreis aufstellen (verteilt auf Kreisfläche), Hasen einzeln fangen durch Abtupfen mit Ball.
b) Wie a, aber alle Hasen zu Beginn im Feld.
c) Dasselbe wie a und b, aber auf Zeit.
d) Jägerball in der bekannten Form.

3. Ausklang

Besprechung, Diskussion, Anordnungen, Douchen.