Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 3

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 Fitnesstraining

Hansruedi Hasler

Einleitung mit Stäben

Geschicklichkeitsparcours
Schnelligkeit durch Brennball } Leistungsphase

Beruhigungsspiel als Ausklang

Symbolerklärung

♡ Kreislaufanregung
WS Wirbelsäule
Arme
Beine

Einleitung mit Gymnastik- oder Malstäben

15 Minuten

– Laufen, der Stab wird abwechselnd von einer Hand in die andere geworfen.	♡
– Im Laufen kreist der Stab um den Körper herum	♡
– Grundstellung, Stab waagrecht in Tiefhalte vor dem Körper: Kreisen r und l herum im Wechsel.	
– Kniestand, Stab waagrecht auf den Schultern: Rumpfbeugen sw mit Nachfedern.	WS sw
– Im Laufen den Stab hochwerfen und mit beiden Händen fangen.	♡
– Grätschstand, Stab waagrecht in Hochhalte: Rumpfbeugen rw mit Nachfedern, aufrichten und Rumpfbeugen vw (der Stab berührt den Boden).	WS rw / vw
– Grätschstand, Stab waagrecht auf den Schultern: Rumpfdrehen l und r und Nachfedern.	WS dr
– Stäbe auf den Boden legen: Beidbeiniges Hüpfen über den Stab.	♡
– Grundstellung, Stab waagrecht in Tiefhalte vorn: anziehen des linken Beines an die Brust und drücken mit dem Stab gegen die Fussohle; anschliessend gegengleich.	
– Stafette in 3er-Mannschaften: Der erste legt die Stäbe an gekennzeichneten Stellen ab, der zweite zieht sie wieder ein, usw.	♡

Verbesserung der Geschicklichkeit durch einen Geschicklichkeitsparcours

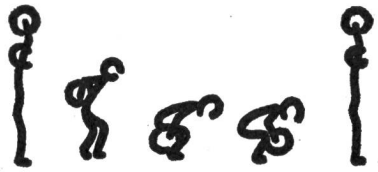
40 Minuten

Durchführung

1. Vorstellen und Vorzeigen der Posten durch den Lehrer.
2. Teilnehmer in 2er-Gruppen aufteilen und an jedem Posten ungefähr 1 Minute üben lassen (ohne Pause).
3. Durchführen des Parcours in der geforderten Intensität. Evtl. als Wettkampf: wer hat am wenigsten Fehlversuche? Kein Zeitdruck!

Posten 1

Medizinball hinten hinab, vorne hinauf.



5 x

Posten 2

Mit dem Medizinball im Nacken abliegen und wieder aufstehen.

2 x

Posten 3

Wechseln des Gymnastikstabes mit dem Partner.

5 x

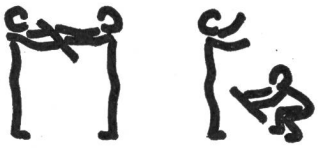
Posten 4

Fallenlassen und auffangen des Stabes nach ½ Drehung.

5 x

Posten 5

Auffangen des vom Partner fallengelassenen Stabes.



5 x

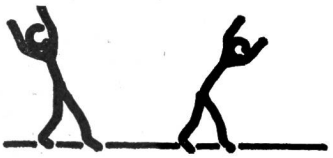
Posten 6

Rolle vw über die Schwebekante der Langbank (evtl. Hilfestehen).

2 x

Posten 7

Seitbeugen l und r mit Nachfedern auf der Schwebekante der Langbank.



5 x

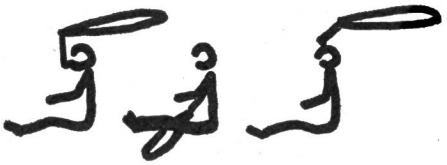
Posten 8

Wanderhüpfen an der Sprossenwand.

2 x

Posten 9

Das schwingende Seil unter dem Körper (Beine + Gesäss) durchziehen.



5 x

Posten 10

Den Ball durch die Beine aufwerfen und fangen.

5 x

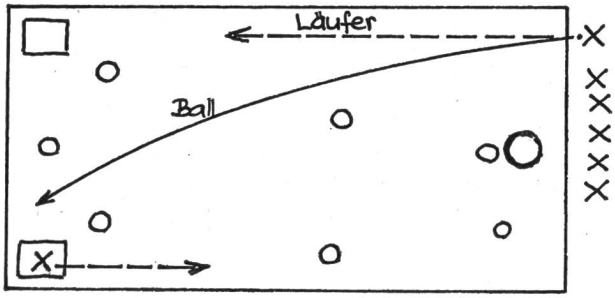
Schnelligkeit und Stehvermögen durch Brennball

30 Minuten

Spielgedanke

Jeder einlaufende Spieler wirft (faustet) den Ball so ins Feld, dass er das erste, evtl. zweite Laufmal oder gar die Ziellinie erreichen kann, bevor die Fangpartei den Ball ins Brennmal zurückgespielt hat. Gelingt ihm dies nicht, muss er zum letzten Mal zurückkehren, darf aber weiterspielen.

Spielfeld



Mögliche Regeln

Gespielt wird 4 × 7 Min., wobei jede Mannschaft abwechslungsweise je 2 × 7 Min. schlägt und fängt (brennt).

Punktewertung:

– Lauf mit Unterbrechung	= 1 Punkt	für die Laufpartei
– Lauf ohne Unterbrechung (Doppellauf)	= 2 Punkte	
– Fangball	= 1 Punkt	für die Fangpartei
– Ball im Brennmal, bevor der Läufer beim Freimal ist	= 1 Punkt	

Ausklang

5 Minuten

Beruhigung von Geist und Körper durch das Aufmerksamkeitsspiel «Wo ist der Ball?».
Die Schüler sitzen in einem engen Innenstirnkreis und geben sich hinter den Rücken einen Ball weiter. Ein in der Mitte des Kreises stehender Schüler versucht von Zeit zu Zeit den Aufenthaltsort des Balles zu erraten.