Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 12

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 — Handball

Heinz Suter / ETS Magglingen

Einleitung

Beweglichkeit — Gewandtheit — Geschicklichkeit

Leistungsphase

Anlaufschulung für den Sprungwurf
Schulung Gegenstoss: Ballannahme im Lauf

Material: jeder Spieler 1 Ball (Handball, Fussball, Gymnastikball, Tennisball usw.)
6 Matten, 2 Leinen, 18 Springseile, 6 Fahrradpneus, Spielabzeichen, Pfeife, Stoppuhr

Dauer: 90 Minuten

Ort: Halle

Einleitung

(20 Minuten)

Beweglichkeit — Gewandtheit — Geschicklichkeit

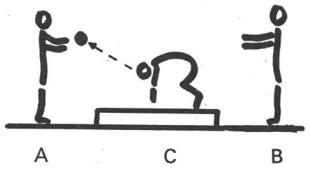
Spiel: Fangis

Jeder Spieler prellt einen Ball frei in der Halle. Ein Spieler ist Fänger und versucht, mit der freien Hand einen Verfolgten zu berühren. Dadurch wird der Berührte zum neuen Fänger.

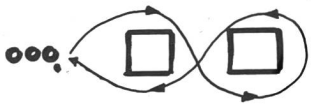
Variante: Prellen mit der schlechteren Hand

Gymnastik mit dem Ball

— Hüpfen an Ort mit Prellen des Balles hoch und tief
— Bauchlage, Rumpfheben rückwärts:
Ball unter dem Oberkörper rollen
— Rückenlage: Aufsitzen mit Hochhalten des Balles
— Prellen links und rechts in verschiedenen Positionen (Langsitz, Kniestand, Bauchlage, Rückenlage)
— Grätschstellung: Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten — hoch werfen, drehen, den Ball in der Luft fangen
— Grundstellung: Prellen des Balles mit der rechten und linken Hand um den Körper, ohne die Füsse vom Platz zu bewegen
— Liegestütz: den Ball mit der Stirne nach vorn und nach hinten schieben
— in der 3er-Gruppe, aus Grundstellung hinter der Matte:



Zuspiel von C zu A — rollen vorwärts — Ball fangen von A — ½ Drehung — Zuspiel von B — rollen vorwärts — Ball fangen von B



Stafette: um die Matten prellen,
Ball mit Aussenhand führen

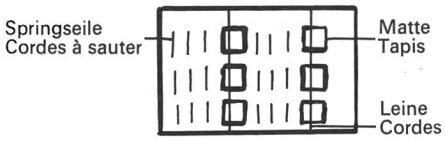
Leistungsphase

(25 Minuten)

1. Anlaufschulung für den Sprungwurf

Bemerkungen:

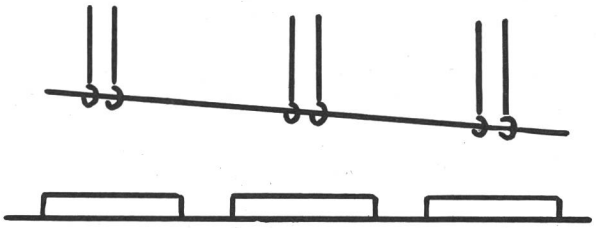
Vorbereitende Uebungen wie Kräftigung Bein-, Arm- und Schultermuskulatur und Rhythmusschulung wurden in vorangegangenen Lektionen behandelt.



Organisation:

Drei Lauffelder — ein Sprungfeld — drei Lauffelder — ein Sprungfeld

Für die Befestigung der Leinen auf Reichhöhe, abgestuft nach Körpergrössen, können Ringe, Sprossenwand, Fensterrahmen usw. verwendet werden.

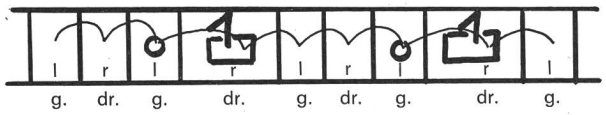


Vorübungen für Rechtshänder:

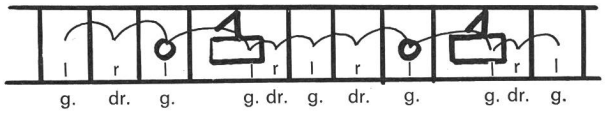
— Laufsprünge im 3er-Rhythmus in der Halle

— wie oben, Berühren von sprunghohen Gegenständen (Basketballbrett, Korbrand, Leinen usw.)

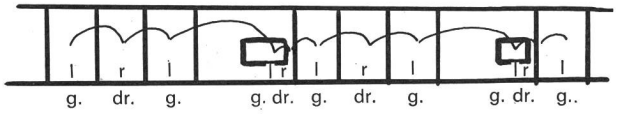
— mit dem dritten Schritt erfolgt aus dem Reifen ein Sprung zum Berühren der Leine



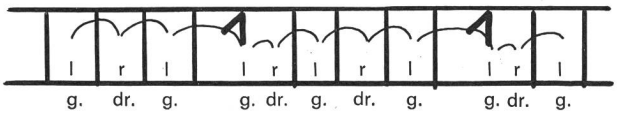
— mit dem dritten Schritt erfolgt ein hoher Sprung zum Berühren der Leine mit anschliessender Landung auf dem Sprungbein



— mit dem dritten Schritt erfolgt ein weit-hoher Sprung, Landung auf dem Sprungbein



— mit dem dritten Schritt erfolgt ein Sprung, die Wurfhand schlägt gegen die Leine, Landung auf dem Sprungbein



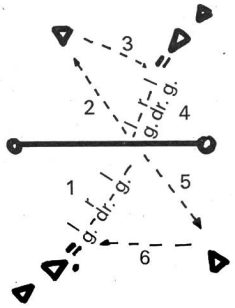
Spiel: Ball über die Schnur

— Normalvariante

— Ballabgabe mit 3 Schritte Anlauf

aus Grundstellung

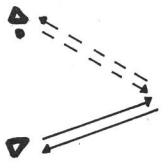
Links — rechts — links Absprung mit 1/4 Drehung nach links mit Zuspiel über die Leine



2. Gegenstoss

(20 Minuten)

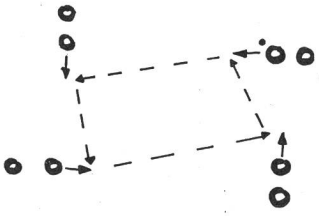
Ballannahme im Lauf



Ballannahme im Lauf — Zuspiel — Start in Ausgangsposition

— Distanzen vergrössern

Intervall: 3- bis 5mal, Rollen wechseln



— Distanz 5 m / 1 Ball

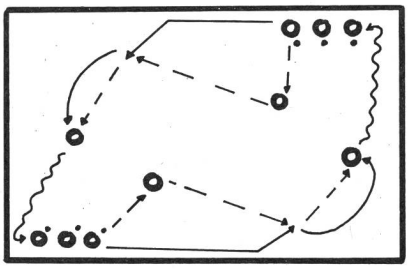
— 2 Bälle

Distanzen vergrössern bis 10 m

Koordination Zuspiel—Start

Intervall: 5 x 30''

Aktive Pause (30''): Ballzuspiele an Ort in der Gruppe



Das ganze Spielfeld benützen

3. Spiel:

(25 Minuten)

Sprungwurftore zählen doppelt

Regelinterpretation: 3-Schritt-Regel

Ausklang

Spielbesprechung

Duschen