Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 1

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 Geräteturnen Mädchen

Thema: Stationentraining und Gerätebahn

— Schwebebalken (oder Langbank)

— Stufenbarren

— Bodenturnbahn

Material: 2 Schwebebalken / 1 Stufenbarren / 4 Sprungbretter / Matten

Text: Barbara Boucherin

Dauer: 90 Minuten Ort: Turnhalle Schülerinnen: 15

---

1. Einleitung mit Matten 15 Minuten

Alle Matten in der Halle verteilen:

— Laufen, hüpfen, springen in freier Ordnung um die Matten

— Kleine Sprünge über die Matten (breit und längs)

— Mit Fussballen auf Mattenrand stehen: Erheben zum Ballenstand und wieder senken

— Kerze: Senken rw. zum Berühren des Bodens mit gestreckten Beinen

— Mühlkreisen im Wechsel mit Armkreisen vor dem Körper

— Arme in Nackenhalte: Knieheben r. und Rumpfbeugen r.sw. zum Berühren des Knies mit dem Ellbogen; ggl.

— Laufen von Matte zu Matte: auf den Matten Strecksprünge, Hocksprünge, Grätschwinkelsprünge

— Rückenlage: zum Päckli zusammenziehen, wieder ausstrecken in Rückenlage, 1/2 Dr. zur Bauchlage, zwischen den Händen durchlaufen zur Rükkenlage, usw.

— Ziehkampf um eine Matte (5er-Gruppen)

— Katzenbuckel langsam (jeden Wirbel einzeln spüren) und schnell

— Stafette: 3 5er-Gruppen mit je einer Matte
4 Mädchen tragen die Matte, das 5. sitzt darauf, Rollenwechsel, so dass alle einmal getragen werden (kurze Laufdistanz bestimmen)

2. Leistungsteil

Stationentraining 50 Minuten

Geräteaufstellung:

Aufgabe Balken:

Ueben der schon bekannten Elemente: Gehen; 1/2 Dr. im Ballenstand; aus Hockstand Strecksprung in den Hockstand; Abgang: Schrittwechselhüpfer und Schritt zum Spreizsprung.

Aufgabe Stufenbarren:

Ueben der schon bekannten Elemente: Aus Kauerhang Felgaufschwung zum Stütz am h.H., Senken wieder in den Kauerhang; Sprung an den h.H. zum Vor-, Rückschwung, Vorschwung mit Ueberhocken der Beine in den Liegehang; aus Liegehang: Napoleon.

Aufgabe Boden:

Ueben der schon bekannten Elemente: Rolle vw., 1/2 Dr., Rolle rw.; Anlauf zum Rad, Schrittrolle vw.; Handstand, abrollen.

Arbeitsweise:

Jede Gruppe arbeitet 10 Minuten an jeder Station. Der Leiter überblickt das Training an allen Stationen.

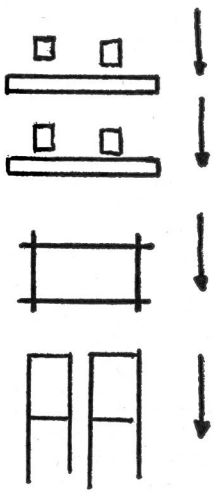
Ziel: Verbesserung der Bewegungsqualität.

2. Durchgang: jede Gruppe arbeitet nochmals 5 Minuten an jeder Station mit der Aufgabe, die einzel geübten Elemente zu einer kleinen Uebungsfolge zu verbinden.

Ziel: Leistungssteigerung durch erhöhte Anforderung an Koordination.

Gerätebahn: 20 Minuten

Geräteaufstellung:



Anlauf, Aufhocken Strecksprung

Anlauf, Aufhocken Strecksprung

Anlauf und Sprung z. Vor-, Rückschwung, Vorschwung mit Ueberhocken zum Liegehang, Napoleon

Rolle vw.

Anlauf zum Rad, Schrittrolle vw.

Ziel: Rhythmischer Ablauf und Feinformung der Uebungen.

3. Ausklang 5 Minuten

— Eintragung der Elemente ins Kontrollblatt

— Geräte wegräumen

— Duschen