Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 6

PDF erstellt am: **03.06.2024**

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

Einlaufen / Einturnen — Grätschen — Spiel

Ort: Turnhalle
Dauer: 90 Minuten
Klasse: 15
Material: 2 Barren, 2 Kasten, 1 Pferd, 3 Reck, 1 Langbank, Matten, 1 Minitramp, 1 kleines Sprungbrett
Text: Barbara Boucherin
Zeichnungen: Hansruedi Hasler

---

1 Einlaufen / Einturnen — 20 Minuten

- Gehen und Laufen (auch mit allmählichen Temposteigerungen) im Wechsel
- dazu wechselseitiges Armkreisen, Schulterheben und -senken, Schulterkreisen
- verschiedene Formen von Hüpfen in raschem Wechsel: Froschhüpfen, Doppelhüpfen, Schlusshüpfen mit Richtungswechsel, Hüpfen mit Beinkreisen und Beinschwingen
- zu zweit: Schattenlaufen
- Grundstellung: a) Armschwingen links in die Hochhalte, rechts in die Rückhalte; b) Senken in den Winkelstand, Gegenschwingen; c) entspanntes Vorfallen des Rumpfes, Gegenschwingen
- Hockstand mit Stütz auf dem Boden: Strecken der Knie, dabei das Körpergewicht auf die Arme verlagern, Rückbewegung

- Hocksitz, die Hände stützen unter dem Körper: Beugen des Rumpfes (Rumpf wird gelockert, ausatmen); Aufrichten des Rumpfes (Brust heraus und einatmen)
- Schneidersitz, Nackenhalte: Beugen vw, Senken der Arme bis Unterarme den Boden berühren; Aufrichten in die Ausgangslage
- zu zweit, Hocke gegenüber: gleichzeitiges Rollen rw bis die Füsse den Boden berühren, zurück rollen, Hände fassen und miteinander Strecksprung
- zwei Mannschaften: Tag und Nacht (aus Bauchlage, aus Rückenlage)
- Bauchlage, Arme in Hochhalte: Heben und Senken des Rumpfes, Füsse bleiben am Boden
- Hocksitz, Fassen der Füsse von innen: Beine schräg nach oben strecken, anhocken und wieder ausstrecken (ohne Gleichgewicht zu verlieren)
- Stehen auf einem Bein: durch dauerndes Verändern des freien Beines und der Arme Gleichgewicht schulen
- Beine knapp über Boden: Velofahren
- Aus tiefer Kniebeuge: Strecken zum Zehenstand
- Hürdensitz: Erheben zum Grätschstand und Senken auf die andere Seite
- Grätschsitz: langsame Grätschrolle rw bis in den Grätschstand und wieder vw bis in den Grätschsitz

2 Grätschen — 50 Minuten

Station 1

Reck hüfthoch

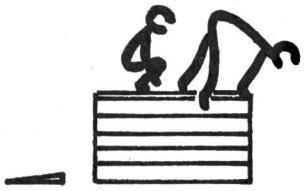
a) – Aufgrätschen zum Niedersprung vw

b) – aus Stütz: Aufgrätschen

Kasten breit

a) – Aufgrätschen zum Niedersprung vw

Station 2



Kasten längs

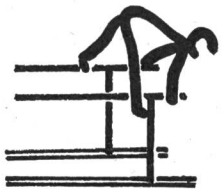
a) – Aufhocken, Abgrätschen

Pferd längs, schräge Beine

a) – Aufhocken, Abgrätschen

b) – Grätsche

Station 3



Parallelbarren

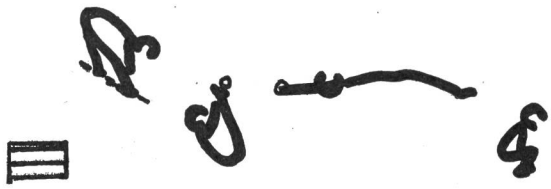
a) – Vorschwung, Rückschwung mit Grätschen der Beine Rückschwung zum Grätschstand
– Abgrätschen über einen Holm

b) – Abgrätschen über beide Holmen

Station 4

Reck schulterhoch, Langbank

a) – Grätschhangpendel
– Grätschhangpendel, nach 2. Vorschwg Nsprg vw
– Aufgrätschen ab Langbank, Grätschunterschwung



b) Grätschunterschwung ohne Geräte- und Partnerhilfe

Hilfestellung:

Stand vor dem Gerät, Griff an einem Oberarm, Zughilfe, rückwärts weglaufen

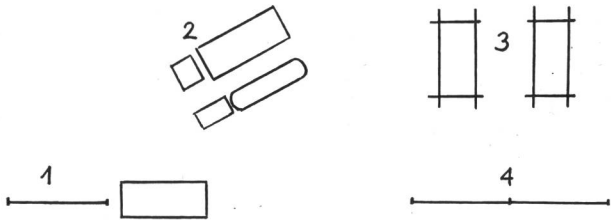
Für Grätschhangpendel und Grätschunterschwung ab Langbank: Hilfe von hinten an den Hüften

Für Aufgrätschen: Stützhilfe am Oberarm (von vorn)

Vorgehen:

- Vorzeigen der *Übungen a)* an jeder Station
- Vorzeigen und Organisieren der Hilfestellung
- Erarbeiten der Grobform in 3er-Gruppen an jeder Station
- Arbeitszeit: 20 Minuten
- Vorzeigen der *Übungen b)*
- Vorzeigen und Organisieren der Hilfestellung
- Arbeit in den gleichen Gruppen
- Arbeitszeit: 20 Minuten
- Vorzeigen der *Gerätebahn*
- individuelles Üben des gesamten Ablaufes
- Suchen eines geeigneten Rhythmus
- Arbeitszeit: 10 Minuten

Geräteorganisation:



Gerätebahn:

pro Station eine Form auswählen

zwischen Station 2 und 3 kann zur bessern Verbindung folgende Bodenübung eingebaut werden: Schrittwechselhüpfer, Strecksprung mit ½ Drehung und Grätschrolle rw

3 **Spiel** (Basketball) 20 Minuten

3 Mannschaften

Vorbereitung:

Eine Mannschaft: Korbeinwurf aus Stand und aus Lauf

Die andern zwei Mannschaften spielen Schnappball ohne Körperkontakt (Basketballregeln)

Rollenwechsel, so dass alle den Korbeinwurf üben können

Spielzeit: je 3 Minuten

Spiel

Basketball

Mannschaftswechsel nach jedem erzielten Korb: Die Verlierer wechseln sofort fliegend aus

4 **Ausklang** 5 Minuten

Blinzeln

Im doppelten Innenfrontkreis stehen je zwei Spielerinnen hintereinander. Eine alleinstehende Spielerin blinzelt einer Kameradin des Innenkreises zu, worauf diese versucht, zu ihr zu laufen. Die Partnerin im Aussenkreis, die die Hände auf dem Rücken hat, kann durch rasches Zugreifen die Flucht verhindern. Gelingt ihr das nicht, so muss sie mit Blinzeln eine neue Partnerin gewinnen.

Für unseren J+S-Bergsteigerkurs vom 24. bis 31. Juli und 31. Juli bis 7. August 1976 suche ich noch eine

Köchin / Koch

Für die Verpflegungsberechnungen stehen teilweise Unterlagen zur Verfügung.

Interessentinnen oder Interessenten für die eine — oder andere Woche melden sich bitte baldmöglichst bei:

Alfred Fluck
Im Hägli 3, 8207 **Schaffhausen**
Telefon (053) 3 50 11