Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 7

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

Schwimmen

Dauer: 45 Minuten
Text: Hans Altorfer
Stufe: 3A

Themen:

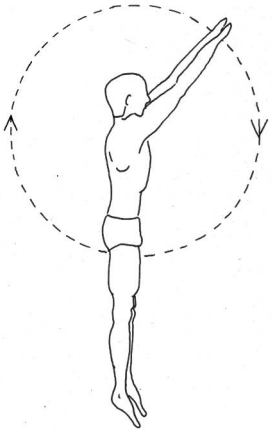
- Einführung Crawl-Startsprung mit Armschwung
- Schulung Brustgleichschlag und Crawl

1. Startsprung

1.1. An Land (5 Minuten)

Vorübungen für den Startsprung

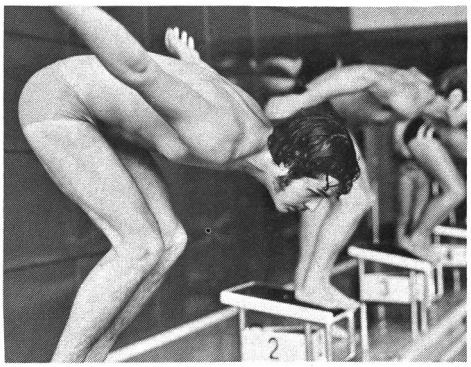
- Hüpfen an Ort mit Armkreisen rw. Den Armschwung von unten nach oben jedesmal betonen. Dieser Schwung wird abgestoppt, wenn sich die Hände auf Kopfhöhe befinden.

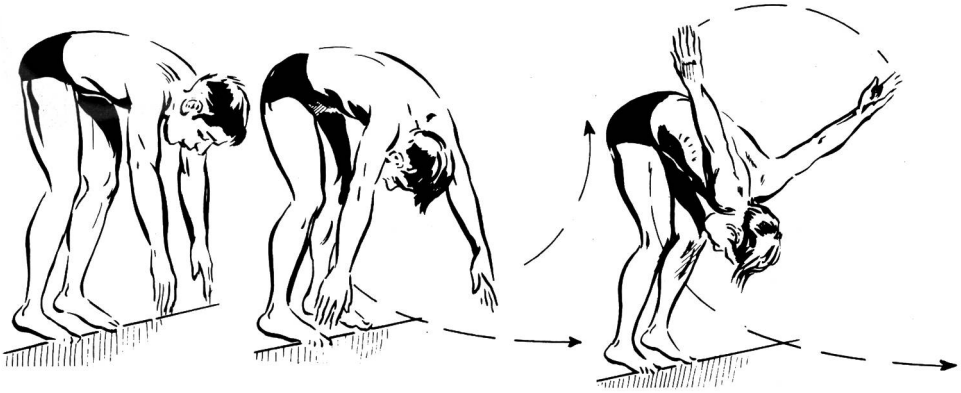


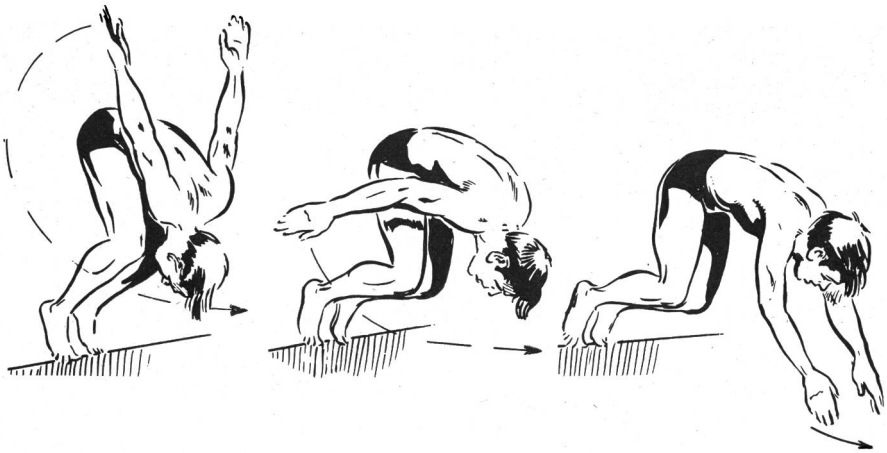
- Startstellung, Arme senkrecht nach unten: Armkreis rw mit Vortiefbeugung des Oberkörpers (Kopf gegen die Knie), Sprung in die Höhe wie oben.

Wettkampf-Startsprung

Es wurde darauf hingewiesen, dass sich der Wettkampfstartsprung vom einfachen hauptsächlich durch die Armbewegung unterscheidet.
Die folgenden Bilder weisen auf diesen Unterschied hin.
Auf das Startkommando kreisen die Arme vorwärts-rückwärts zur Hochhalte.







- Beweglichkeitsübung: Hände hinter dem Rücken fassen und nach oben drücken; 5- bis 10mal je 6 bis 8 Sekunden drücken. Anschliessend lockeres Schulterkreisen.

1.2. Im Wasser (20 Minuten)

- Repetition Hechtschiessen (5mal)
- Repetition Startsprung mit Arme in Rückhalte (einfacher Startsprung); 2mal für Crawl mit flachem Eintauchen, 2mal für Brustgleichschlag mit steilerem Eintauchwinkel
- Startsprung mit Armkreisen für Crawl (flach) einige Male nur auf den Armschwung und die Ausholbewegung des Körpers achten einige Male auf das Abstoppen des Armschwunges und den Blick nach vorne achten einige Male auf die Körperstreckung und das Eintauchen achten
- Wer kommt am weitesten mit seinem Startsprung

2. Schwimmen

- 200 m Brust und Crawl, immer nach 25 m Wechsel der Schwimmart. Ziel: ganz locker schwimmen.
- 150 m Brustgleichschlag, normale Bewegung und Doppelbeinschlag; Wechsel immer nach 25 m; Korrekturen.
- 150 m Crawl, normale Bewegung und «Rattrap» (ein Arm bleibt vorne liegen, währenddem der andere Arm den Armzug ausführt); Wechsel immer nach 25 m, Korrekturen.
- 200 m 2-Lagen, Brustgleichschlag und Crawl ohne anzuhalten; evtl. auf Zeit.