Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Leichtathletik

Text: E. Strähl

Übersetzung: U. Hefti

Copyright: Toni Nett

Thema: Einführung in die Hürdentechnik

Ort: Im Freien oder in der Turnhalle

Dauer: 90 Minuten

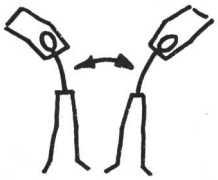
Material: 1 Springseil pro Athlet, Hürden, Kasten, Medizinbälle

Bemerkungen: Die einfachen Formen des Seilspringens müssen beherrscht werden. Das Material ist vor der Stunde bereitzulegen.

Einlaufen (20 Minuten)

Einlaufen mit Springseilen:
- laufen an Ort mit Zwischenschritt (Abstoss immer mit dem gleichen Fuss)
- vw. laufen mit Zwischenschritt, auch mit halber Drehung (ohne Unterbruch), und zurücklaufen
- wie die vorherigen Übungen, aber 1 Schritt pro Seilschwung (von einem Bein auf das andere springen)
- an Ort: Hüpfen mit geschlossenen Füssen, mit und ohne Zwischenhupf

Gymnastik
(Seil vierfach):



- leichte Grätschstellung, Arme in Hochhalte, Seil gespannt: Rumpfbeugen sw. mit nachwippen
- mit geschlossenen Füssen auf dem Seil stehen, das Seil nahe bei den Füssen fassen: Beine strecken

Zwischenübung: An Ort hüpfen, sich auf Handzeichen nach links oder rechts, vorwärts oder rückwärts bewegen

- Langsitz, Arme nach vorne gestreckt, Seil gespannt: Strecken und beugen der Beine abwechslungsweise über und unter dem Seil durch (Bauchmuskulatur)

- Hürdensitz, Arme in Hochhalte, Seil gespannt: Rumpfbeugen sw. gegen das abgewinkelte Bein

- Hürdensitz, Arme nach vorne gestreckt: Rumpfbeugen vw., das gespannte Seil vor den Fuss des gestreckten Beines legen

- Bauchlage, Arme hinter dem Rücken, Seil gespannt: Langsames Heben des Rumpfes, anspannen der Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur
- einbeiniges Hüpfen an Ort mit Zwischenhupf

- einbeinig vw. hüpfen, nachhüpfen mit auspendeln des freien Beines (Knie heben, Unterschenkel locker vorpendeln), mit und ohne Seil

Hauptteil (60 Minuten)

Athleten in 2 Gruppen aufteilen. In einer Gruppe halten je 2 Athleten ein Seil 30 bis 40 cm über dem Boden:
- über die sich in unregelmässigen Abständen folgenden Seile laufen (Gruppenwechsel)
- gleiche Übung mit fester Distanz zwischen den Seilen (7 bis 8 m), überlaufen im 3-Schritt-Rhythmus

Variante: Elastische Seile im Kreis spannen; dies erlaubt eine individuelle Wahl der Distanz (Radius kann gewählt werden)

Übungen für das Schwungbein

Ohne Hürde:
- im Gehen und im Laufen: Bewegung des Schwungbeins üben (Knie hochheben – vorpendeln des Unterschenkels – entgegengesetzter Arm nach vorne)
- gleiche Übung gegen die Wand oder die Sprossenwand, zuerst mit freiem Anlauf, dann im 3-Schritt-Rhythmus

Mit Hürde:
- laufen über umgekippte Hürden im 3-Schritt-Rhythmus

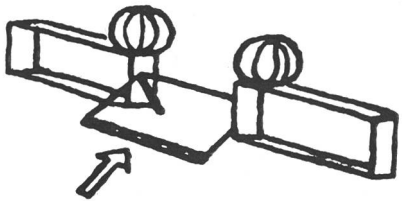
Übungen für das Nachziehbein

Ohne Hürde:
Zu zweit, ein Athlet stützt sich mit beiden Händen ab (Wand, Sprossenwand), der Partner steht hinter ihm:

- Bewegung des Nachziehbeines mit Hilfe und Kontrolle des Partners (Oberschenkel horizontal – Fussspitze auf Kniehöhe – Knie

unter der Schulter vor die Brust führen – den nach vorne gerichteten Fuss abstellen – keine Schulterrotation während des ganzen Bewegungsablaufs)
- gleiche Übung mit leichtem Widerstand (der Partner hält das Nachziehbein leicht zurück)
- gleiche Übung ohne Partner

Mit Hürde:
- über umgekippte Hürden laufen; das Nachziehbein wird über die auf beiden Seiten aufgestellten Kastenteile geführt



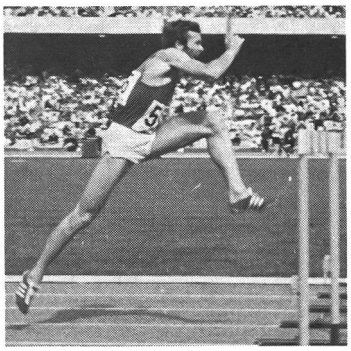
- gleiche Übung mit Medizinbällen auf den Kastenteilen (Korrektur des Nachziehbeins, des Schwungbeins und der Armbewegung)

Abschluss (10 Minuten)

Mit dem Seil: Geschicklichkeitsübungen (grätschen; kreuzen; kreuzen der Arme usw.) und Leistungsformen (Seilspringen in der halben oder ganzen Hocke; möglichst viele Sprünge in einer bestimmten Zeit, zum Beispiel 1 Min.; zweimaliges Durchziehen des Seils pro Sprung usw.)

Die Technik des Hürdenschrittes

Schwungbein: Knie hochreissen
Nachziehbein (Sprungbein): Langer und dynamischer Abstoss («warten»)



Schwungbein: Passive Streckung (vorpendeln)
Nachziehbein: Der Oberschenkel wird nach aussen gedreht, bis er horizontal über der Hürde ist

Schwungbein: Aktives Bodenfassen auf der Fussballe, hoch abstützen
Nachziehbein: Knie nach vorn-hoch beschleunigen

Nach der Hürde: So schnell wie möglich von der Hürde weglaufen («sich wegtragen lassen»)

Lehrbildreihen Leichtathletik

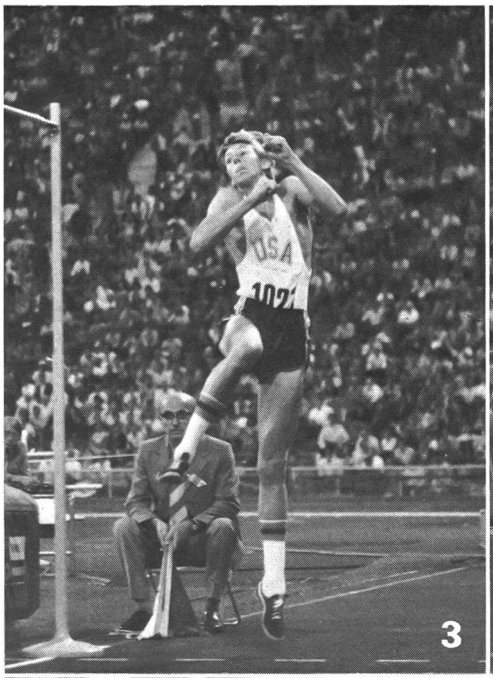
Mit dieser Ausgabe von «Jugend und Sport» beginnt eine Serie von Leichtathletik-Lehrbildreihen. Jeden Monat soll eine andere Technik dargestellt werden, damit innert Jahresfrist die Bildreihen aller Disziplinen vorhanden sind.

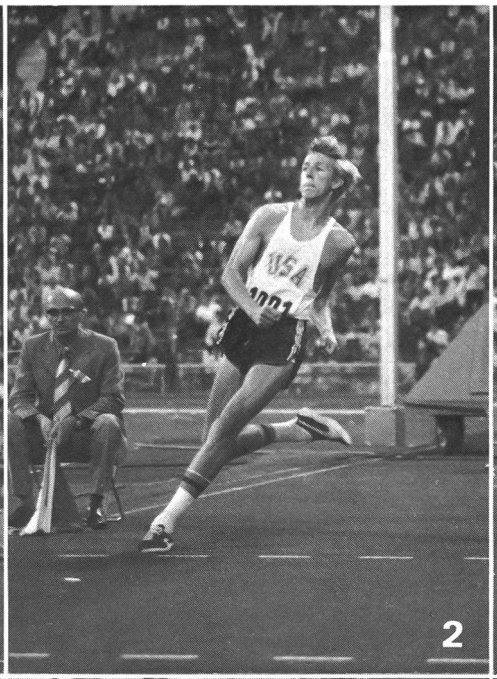
Die grossformatigen Bildreihen sind identisch mit denjenigen der Arbeit

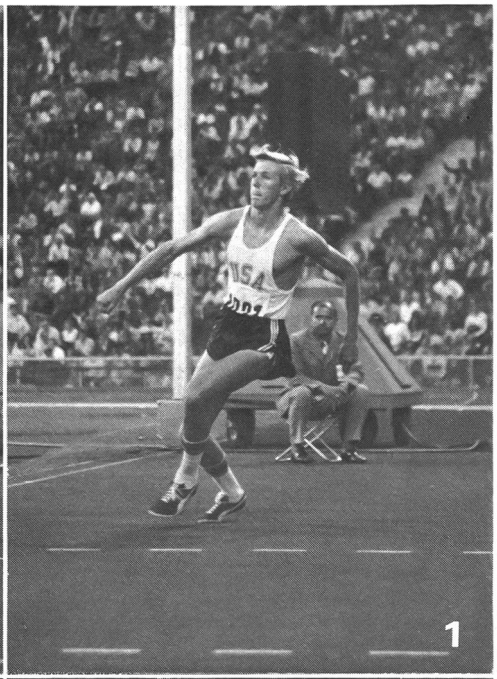
Fehlerkorrektur in der Leichtathletik
(Jugend und Sport Nr. 5, Mai 1977)

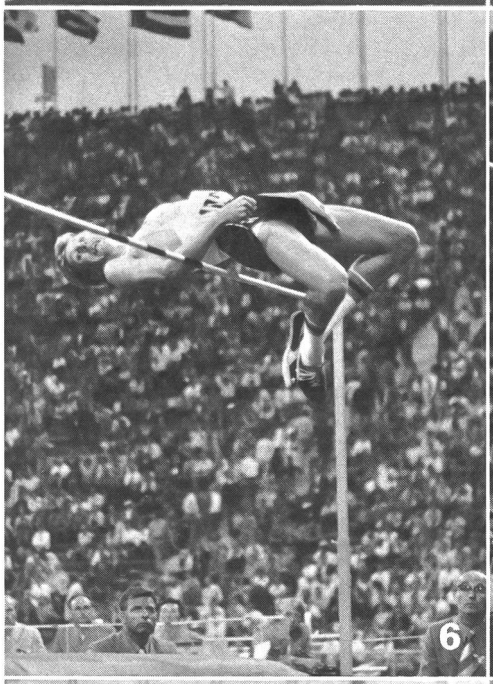
Ein technischer Kommentar erübrigt sich deshalb. Die grosse Nachfrage veranlasste uns zu einem Nachdruck.

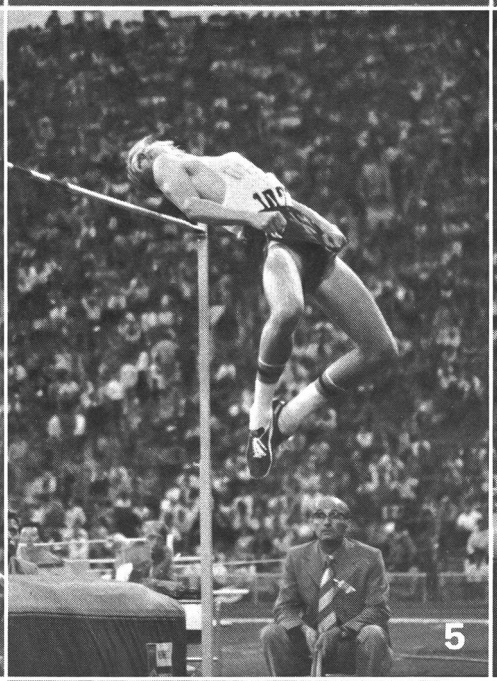
Separatdrucke der Arbeit «Fehlerkorrektur in der Leichtathletik» sind ab sofort wieder zum Selbstkostenpreis von Fr. 2.– erhältlich bei der Bibliothek der ETS, 2532 Magglingen.

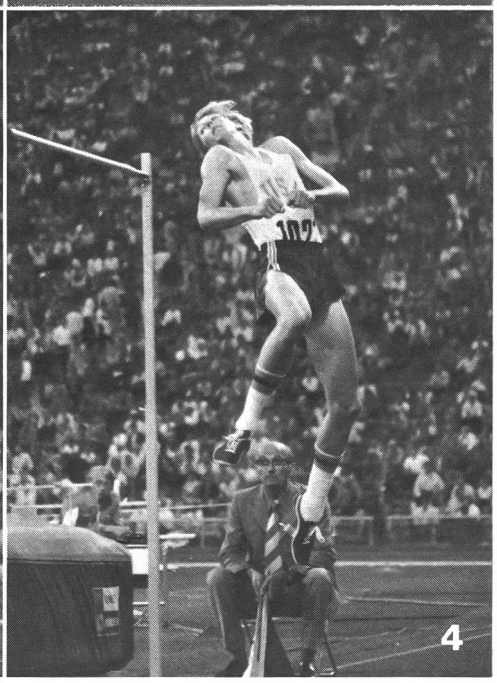


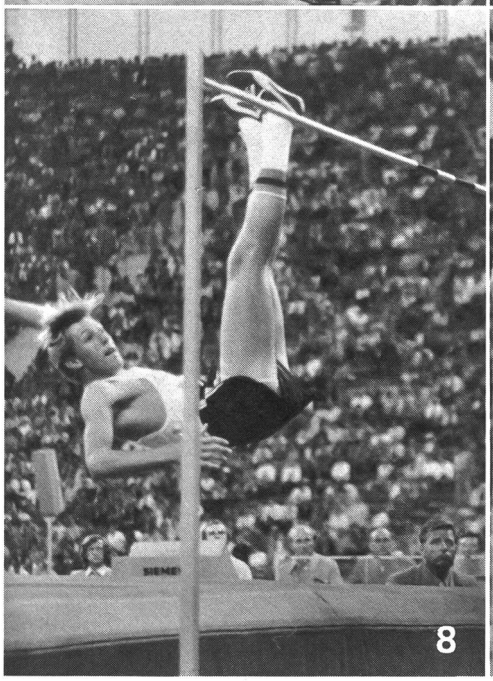












Hochsprung

Flop-Technik

Bearbeitung: Ernst Strähl
Copyright: Toni Nett

NISSEN

Nissen Trampoline AG
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen für:
- Trampolines
- Minitramps
- Rahmenpolster für Minitramps
- Doppelminitramps
- Tischtennis-Tische
- Bodenturnmatten
- Schaumgummimatten
- Kraftgeräte usw.

Verlangen Sie den ausführlichen NISSEN-Katalog

NISSEN

Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:
- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

Einturnen mit Musik

4 Programme: Übungen auf Band gesprochen
Ausführliche Beschreibung dazu

Musik: speziell für Jugendliche verschiedene Instrumente erprobt in Schule und Herbstkurs des STLV bei Urs Illi in Kreuzlingen

Preis: MusiCassette Fr. 20.–

Bestellungen bei: Kurt Staubli, Thuraustrasse 53, 9500 **Wil**

In Liechtenstein Ihr Ferien- und Sportlager?

Gut ausgerüstetes Pfadfinderheim in Schaan nimmt gut geführte Jugend- oder Erwachsenengruppen auf.
Für Kurse, Lager usw. Küche, Duschen, Spielfelder, Fertigverpflegung usw. Preisgünstig.

Anfragen an Walter Wenaweser,
Telephon 075 / 2 12 98
zwischen 18.30–19 Uhr

Warum nicht mal ins Maderanertal

das herrliche Wandergebiet für jung und alt, Ausgangspunkt zu 5 Klubhütten oder zum Golzernsee.

Preisgünstige neue Matratzenlager und Fertigverpflegung usw.

Auskunft: Hch. Tresch-Rey
Restaurant «Alpenblick»
6499 **Bristen**
Tel. 044/6 42 40

LEYSIN

Für Ihr nächstes Trainings-Camp!

Leysin offeriert sein grosses Sport-Zentrum.

Gedeckte Eisbahn (Sommer und Winter), Curling, Mehrzweck-Sporthalle (45 × 27 m), Fussballplatz, Wurf- und Sprunganlagen, Tennisplätze (Sommer und Winter), Schwimmbäder, Minigolf.

Alle Unterkunftsmöglichkeiten vom Massenlager bis zum Erstklass-Hotel.

Auskünfte:
Centre des Sports, 1854 **Leysin,** ✆ 026/6 14 42

Sport/Erholungs-Zentrum
berner oberland Frutigen 800 m ü. M.

Information:
Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ✆ 033/71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume

Sportanlagen: Hallen- und geheiztes Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Hoch- und Weitsprung.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**
(Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2100 m ü. M.)