Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 6

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

Geräteturnen

Text: Jean-Claude Leuba
Zeichnungen: Jean-Claude Leuba
Übersetzung: Ernst Banzer
Thema: Trainingslektion mit Gerätebahnen
Stufe: Geräteturnen 4/5
Dauer: 1 Std. 30 Min.
Material: Matten/Schaumgummimatten, Kasten/Pferd, Minitrampolin, Ringe, Barren, Reck

Einlaufen (zirka 20 Minuten)

Traditionelles Einlaufen

- Anregung des Herz-Kreislaufsystems
- Progressive Erwärmung aller Gelenke und Muskelgruppen; zuerst mit kleiner und dann grösserer Belastung
- Atmungsübungen

Handstände

- Schwingen zum Handstand mit Scheren: Abstossen mit einem Bein und landen auf dem andern
- Schwingen zum Handstand und vor dem Heruntergehen 2- bis 3mal scheren
- Schwingen zum Handstand und 3 Sekunden halten: wer die 3 Sekunden nicht bleibt muss 5 Liegestützen ausführen
- Schwingen zum Handstand, 2 bis 3 Schritte laufen auf den Händen und dann für 3 Sekunden anhalten
- aus der Grätschstellung Schwung seitwärts zum Handstand
- 3mal heben zum Handstand, Arme gebeugt oder gestreckt, Körper gebeugt, Beine gegrätscht

Leistungsphase (zirka 50 Minuten)

Trainingslektion für die Automatisierung und Schulung verschiedener, bekannter Bewegungen.

Benützung der 4 Möglichkeiten, welche uns die Gerätebahn erlaubt:

1. Gleiche Geräte – gleiche Bewegungen
2. Gleiche Geräte – verschied. Bewegungen
3. Verschied. Geräte – gleiche Bewegungen
4. Verschied. Geräte – verschied. Bewegungen

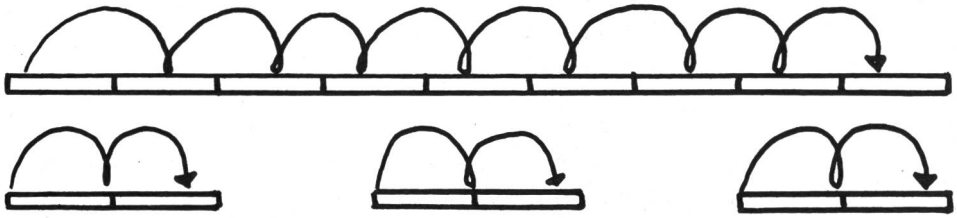
Der Leiter versucht, den verfügbaren Platz, Geräte und Material am wirksamsten auszunützen. Die folgenden, vorgeschlagenen Beispiele sollen den Leiter in Mitarbeit mit seinen Turnern anregen, andere Lösungen zu finden (Themen – Geräte).
Je nach der Arbeitsorganisation, der Plazierung der Anlagen und der Übungswahl, besteht auch die Möglichkeit, das Problem der Rhythmus- und Koordinationsschulung mit einzubeziehen.

Gleiche Geräte – gleiche Bewegungen

Schwerpunktsetzung auf die Intensität = Erhöhen der Wiederholungen (quantitativer Faktor)

Thema:

- Mattenbahn für das Bodenturnen (eine Bahn oder eine Serie von 3 Matten)
- Drehungen rückwärts
  Streuli
  Flic-Flac



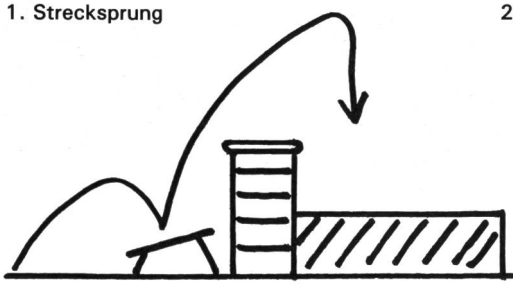
Gleiche Geräte – verschiedene Bewegungen

Schwerpunktsetzung auf die Abwechslung = Verbindung mehrerer Bewegungen (qualitativer Faktor)

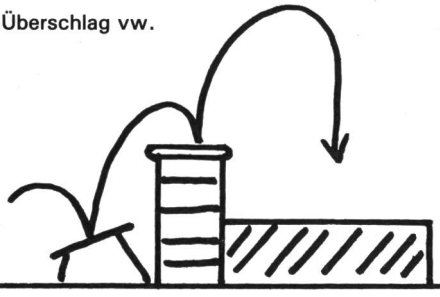
Thema:

- Minitrampolin – Kasten
- Strecksprung / Überschlag vw. / Salto

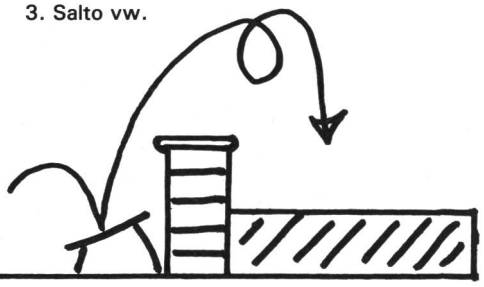
1. Strecksprung



2. Überschlag vw.



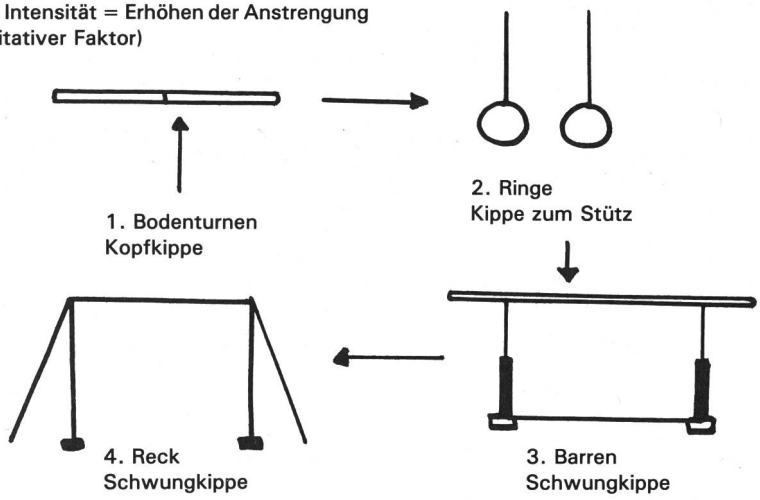
3. Salto vw.



Verschiedene Geräte – gleiche Bewegungen

Schwerpunktsetzung
- auf die Ausführung = vervollkommnen der Bewegung (qualitativer Faktor)
- auf die Intensität = Erhöhen der Anstrengung (quantitativer Faktor)

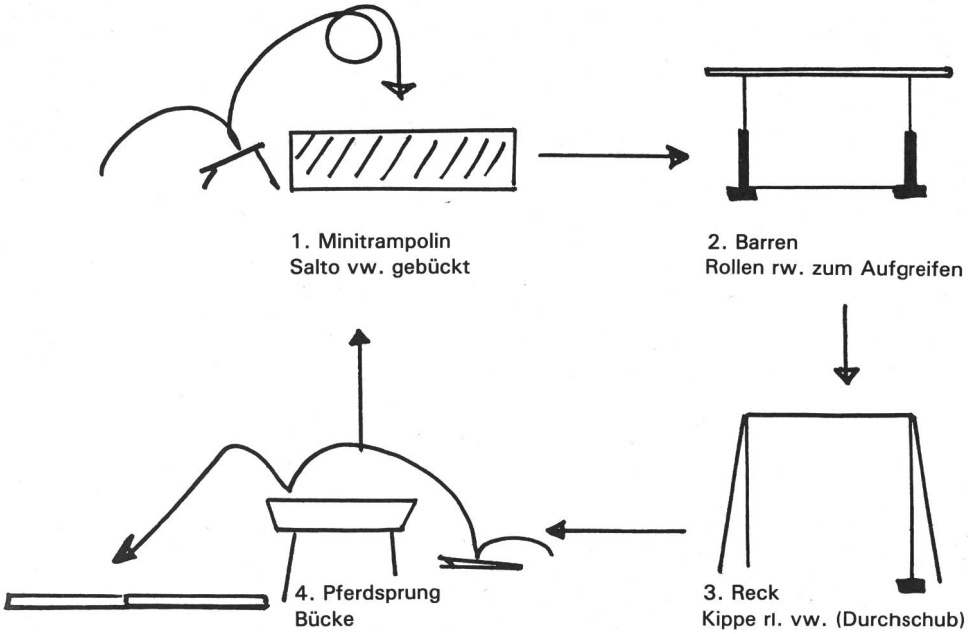
Thema:
- Bodenturnen / Ringe / Barren / Reck
- Kippbewegungen



Verschiedene Geräte – verschiedene Bewegungen

Schwerpunktsetzung
- auf die Intensität = Erhöhen der Anstrengung (quantitativer Faktor)
- auf die Abwechslung = Verbindung mehrerer Bewegungen (qualitativer Faktor)

Thema:
- Minitrampolin / Barren / Reck / Pferdsprung
- Salto vw. gebückt / Rollen rw. zum Aufgreifen / Bücke / Kippe rl. vw. (Durchschub)



Spiel / Abschluss der Lektion
(zirka 20 Minuten)

Volleyball

Schwerpunktsetzung auf die Arbeitsorganisation der Mannschaft

Thema:
- Abnahme des Aufschlages mit der Manchette
- zuspielen in der eigenen Mannschaft, bevor man das Netz überspielt

Ausklang
- Diskussion der Lektion
  - Ablaub, Organisation, Trainingserfolg
- Vorbereitung der nächsten Lektion
  - vorgesehene Themen
  - individuelle Vorbereitung zu Hause (Kraft/Beweglichkeit)
- Pflege der Hände
- Duschen

Hürdenlauf

Bearbeitung: Ernst Strähl
Copyright: Helmar Hommel