Eine wertvolle Unterrichtshilfe

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

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

Eine wertvolle Unterrichtshilfe

Marcel Meier

Gerold Guggenbühl, dipl. Sportlehrer ETS, hat mit seinem Erstlingswerk Fitness, Übungen und Spiele in Kartenform in einem Kästchen für all die vielen Leiter, die Woche für Woche in Vereinen, Riegen, Gruppen usw. unterrichten, eine wertvolle und handliche Unterrichtshilfe geschaffen.

Gerold Guggenbühl, der als Sportlehrer im Rehabilitationszentrum der SUVA in Bellikon tätig ist, hat in verschiedenen Gebieten Übungsstoff zusammengetragen und ihn in gutausgewogene Lektionen gegliedert; die einzelnen Übungen hat er dabei mit einfachen Strichzeichnungen auf Kärtchen grafisch dargestellt.

Die Kartensammlung erleichtert dem Leiter die Lektionsvorbereitungen: er kann entweder ganze Lektionen oder dann einzelne Lektionsteile übernehmen. Da die Karten ein handliches Format (Postkartengrösse) aufweisen, können sie in einem mitgelieferten Plastiktäschchen in die Übungsstunden mitgenommen werden, ohne dass sie dabei zerknittert oder beschmutzt werden. Die verschiedenen Lektionsbeispiele regen ferner dazu an, ähnliche Kärtchen selbst anzufertigen, so dass jeder Leiter mit der Zeit seine Sammlung ausbauen kann.

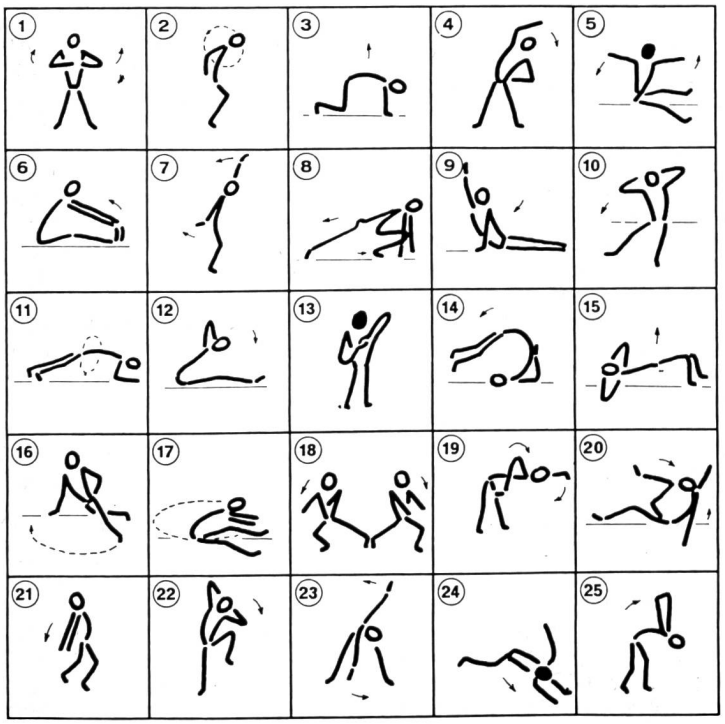
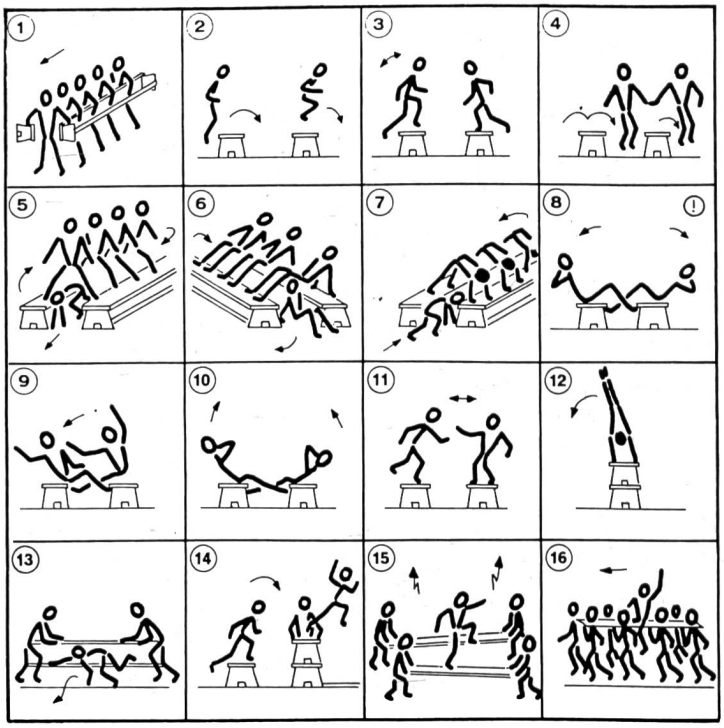
In der Kassette sind folgende Gebiete enthalten: Gymnastik (13 Karten), Geräteturnen, Leichtathletik, Kleine Spiele (je 8 Karten), Grosse Spiele (12 Karten).

Die Unterrichtshilfe von Gerold Guggenbühl gibt jedem Leiter und Lehrer neue Anregungen, vermittelt neue Ideen und verhilft ihm dazu, die einzelnen Lektionen interessanter und abwechslungsreicher zu gestalten.

(Bezugsadresse: Blaukreuz-Verlag, Bern, Postfach 1196, 3001 Bern, Tel. 031/23 58 66)

Gymnastik

1. Arme in Schlaghalte: Ellbogen beidseitig kräftig nach hinten drücken.
2. Schulterrollen: mit leichtem Kniebeugen.
3. Knieliegestütz: Katzenbuckel/Hohlrücken im langsamen Wechsel.
4. Grätschstellung, rechter Arm in Hochhalte, linke Hand Hüftstütz: Rumpfbeugen nach links mit Nachwippen (gegengleich).
5. Grätschsitz, Arme in Seithalte: Rumpfdrehen.
6. Langsitz: Zehenspitzen 2 bis 3 Sekunden gegen den Körper ziehen.
7. Schwingen vw. hoch (Handflächen nach vorn). Schwingen rw. hoch (Handflächen nach hinten).
8. Liegestütz vorlings: Sprung zum Kauerstand zwischen den Armen und zurück.
9. Seitenlage rechts, rechter Arm in Hochhalte, linker Arm vor der Brust aufgestützt: Rumpfbeugen sw. und senken (gegengleich).
10. Grätschsitz, Arme in Nackenhalte: Rumpfbeugen sw., bis der Ellbogen den Boden berührt.
11. Unterarmliegestütz: Beckenkreisen.
12. Langsitz, Hände im Nacken: Rumpf mit geradem Rücken nach vorne fallen lassen.
13. Fassen oder Berühren der Hände hinter dem Rücken über die Diagonale.
14. Kerze: Senken vw., mit den Füssen den Boden berühren.
15. Rückenlage, Arme in Nackenhalte, Knie gebeugt: Heben und Senken des Beckens.
16. Liegestütz seitlings: Mit kleinen Schrittchen einen Kreis um gestreckten Stützarm beschreiben.
17. Grätschsitz, Arme in Hochhalte: Möglichst grossen Kreis beschreiben.
18. Grosse Grätschstellung: Gewichtsverlagerung sw.
19. Grätschstellung, Oberkörper in Vorhalte: Lockeres Armkreisen vw., «Kraulschwimmen».
20. Rückenlage, Arme in Seitenhalte: Vorbeugen des Kopfes mit gleichzeitigem Anziehen eines Knies bis zum Berühren von Stirn und Knie.
21. Grätschstellung, Arme sw.: Rumpfbeugen rw. mit leichtem Kniebeugen. Hände berühren die Fersen.
22. Kleine Grätschstellung, Hände in Nackenhalte: Rumpfbeugen links sw. mit gleichzeitigem Knieheben links sw. (gegengleich).
23. Oberkörper in Neigehalte, Arme in Seithalte: Rumpfdrehen, verstärkt durch aktive Armbewegung.
24. Hürdensitz: Rumpfbewegung vw. mit Gegenarmzug.
25. Hände hinter dem Rücken gefasst: Gestreckte Arme rw. hoch schwingen.

Doppellangbank

1. «Tausendfüssler».
2. Überspringen der Langbänke vw.
3. Wechselhüpfen.
4. Überspringen sw.
5. Stafette, Gruppe im Grätschstand: Durchkriechen.
6. Stafette, Gruppe im Liegestütz rücklings: Durchkriechen.
7. Stafette, Gruppe im Liegestütz vorlings: Durchkriechen.
8. Sitz, Beine unter der andern Bank fixiert: Rumpfbeugen rw. und Senken bis in die Waagrechte.
9. «Ohrfeige» antäuschen: der Partner weicht möglichst weit nach hinten aus.
10. Bauchlage: Rumpfheben.
11. Stosskampf.
12. Hochwende über 1 Bank, dann über 2 Bänke (Bänke sichern).
13. Oben, Mitte, unten durchschlüpfen.
14. Überspringen der Bänke (Doppelbank sichern).
15. «Hoher Seegang»: zwei parallel gehaltene Bänke werden möglichst heftig auf und ab bewegt (Hilfestellung).
16. Mannschaftsspiel: einer (zum Beispiel der Sieger eines Spiels) wird davongetragen.