Mitteilungen

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

UNSERE MONATSLEKTION

Lernziel:

Handstand

Barbara Boucherin, Magglingen
Egon Rohr, Küttigen

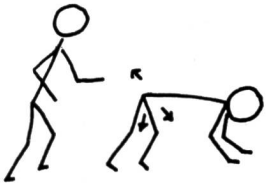
Vorbemerkung

Diese Lektion steht im Zusammenhang mit dem technischen Artikel dieser Nummer.
Dieser Aufbau für den Handstand ist vorallem als Beispiel für die Erarbeitung eines guten Körpergefühls gedacht. Der Stoff lässt sich gut auf mehrere Lektionen verteilen. Es lohnt sich, viel Zeit für das Bewusstmachen des Körpers einzusetzen, dem Schüler genügend Möglichkeiten zu geben, seinen Körper kennen zu lernen, zu spüren.

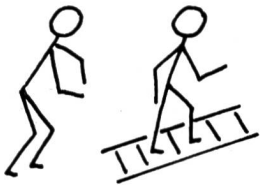
I. Vorbereitende Übungen

Im Vierfüsslergang:
Alle bewegen sich frei in der Halle

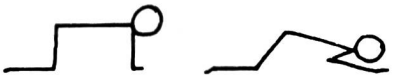
B läuft im Vierfüsslergang wie auf Schienen.
A versucht, B aus dem Geleise zu bringen (B kann das mit guter Spannung verhindern, A soll B nicht überraschen).



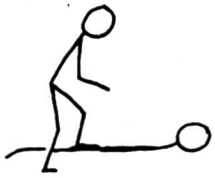
B geht wie auf Schienen.
A versucht B aus dem Geleise zu bringen.
B versucht dies mit guter Spannung zu verhindern.



Knieliegestütz:
A versucht durch Druck und Zug am Rumpf Wirbelsäule von B geschmeidig zu machen.

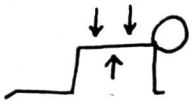


B Bauchlage: Gesäss spannen.
A steht B auf das Gesäss.



II. Vorübungen

B Knieliegestütz
A versucht durch Drücken und Ziehen beim Übenden einen gespannten und geraden Rükken hinzumodellieren.



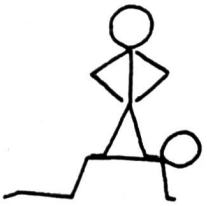
A kriecht im Knieliegestütz.
B hat Beine auf A aufgestützt und bewegt sich, auf den Händen gestützt, um A herum.

Belastungsproben:
Balancieren
- auf dem Kreuzbein

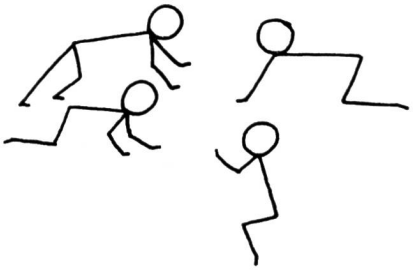
- Rücken an Rücken

- Bauch auf Rücken

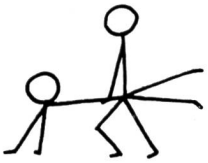
- stehend auf Schultern, Kreuzbein



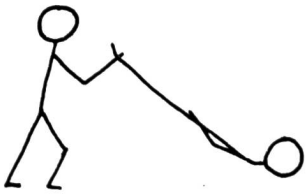
In Gruppen im Knieliegestütz kreuz und quer durcheinander kriechen. Einige klettern über die Gruppenmitglieder oder kriechen unter ihnen durch. Achtung auf eine gute Spannung im Rücken.



Karrenschieben:
A hält B – an den Hüften
– an den Füssen



B in Rückenlage, total gespannt.
A hebt B an den Füssen hoch (Haltung)
A soll das Gewicht von B mit geradem Rücken aufheben.



B liegt am Boden.
A formt den Körper von B.
B soll diese Form (mit Spannung) halten.

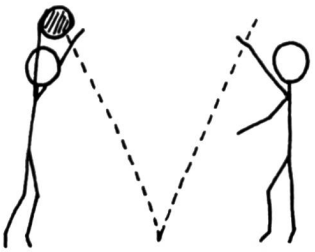
A + A′ heben den gespannten Körper von B vom Boden.
B die Hüfte nicht fallen lassen?
- in Rückenlage
- in Bauchlage

B in gestreckter, gespannter Körperhaltung.
A + A' bewegen B hin und her.
Achtung: stetiger Körperkontakt zwischen A und B, denn B soll Sicherheit haben, dass er gehalten wird.

A bewegt den gestreckten, gespannten Körper von B hin und her (bedingt Platzwechsel von A).
B die Füsse bleiben an Ort.

III. Übungen mit dem Ball

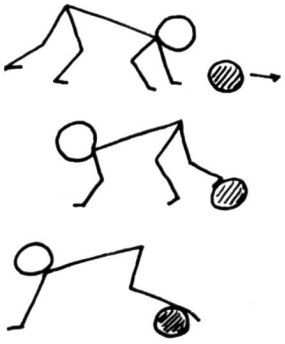
Mit Gymnastikball: hohes Prellen.
Achtung auf die richtige Streckphase ohne Hohlkreuz!
Varianten:
- links
- rechts
- beidhändig
- Partner fängt Ball, dito mit Richtungsänderung = aktiver Partner.



Kopffussball im:
- Vierfüssler
- Knieliegestütz

Kräftigung der Schulter und Arme
Als Variante:
Ball mit den Füssen rw. zuspielen.

Mit den Füssen auf den Ball hüpfen.
Mit den Füssen auf dem Ball balancieren.



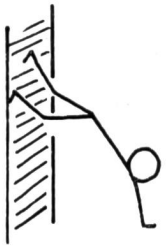
B im Knieliegestütz.
A bewegt den Ball auf dem Rücken von B.
B versucht den Ball in jeder Position festzuhalten (Geschmeidigkeit der Wirbelsäule).

IV. Handstandähnliche Übungen

Sechsfüsslergang:
Der Reiter hat seine Arme nahe beim Partner (auch mit mehreren Schülern möglich).

Das Pferd (A) läuft mit den Beinen nahe zu den Händen und streckt dann seine Beine. Dadurch bringt es den Reiter (B) über den Handstand zu einer Rolle vw. auf eine Matte.

B steigt rw. an der Sprossenwand empor (ohne Hohlkreuz).
A steht Hilfe und kontrolliert die Haltung von B.

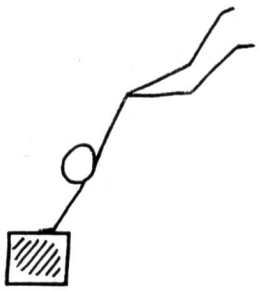


B im Liegestütz.
A hebt B in den Handstand hoch.

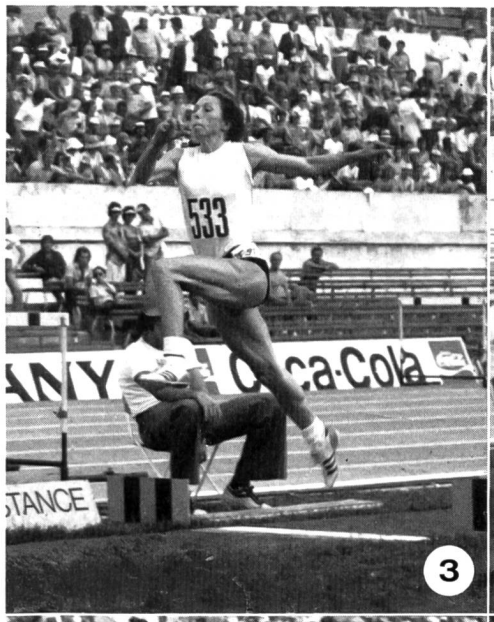
B hüpft Richtung Handstand.
A steht Hilfe.

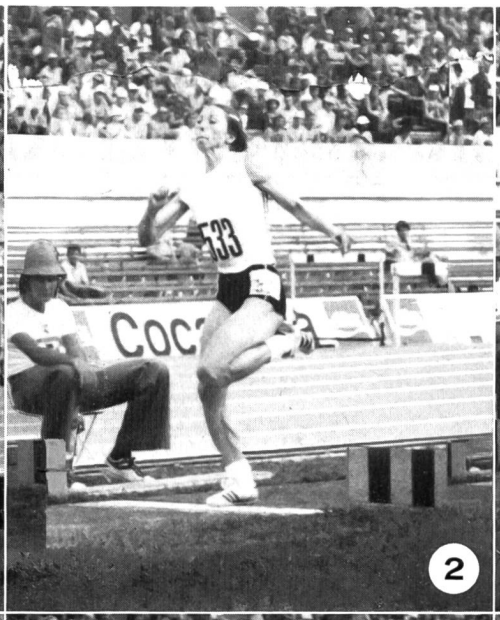
B in den Handstand aufschwingen.
A + A' «richten» B ganz auf und kontrollieren seine Haltung.

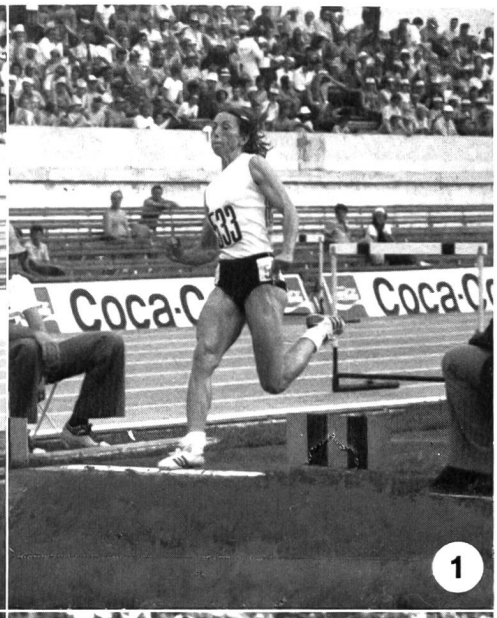
B mit rhythmischem Anlauf auf der Langbank Richtung Handstand schwingen.
A steht Hilfe.

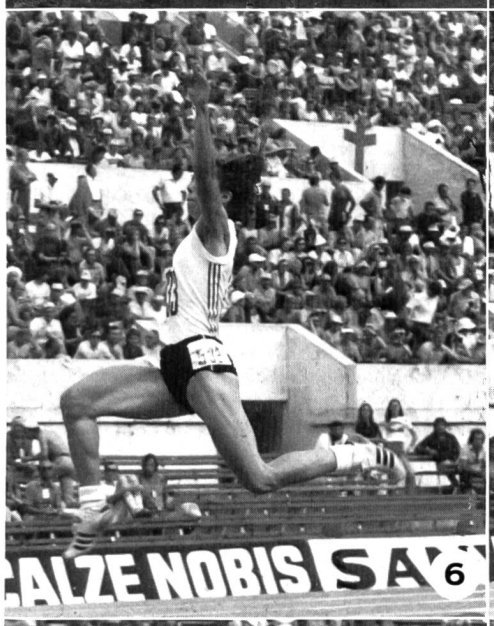


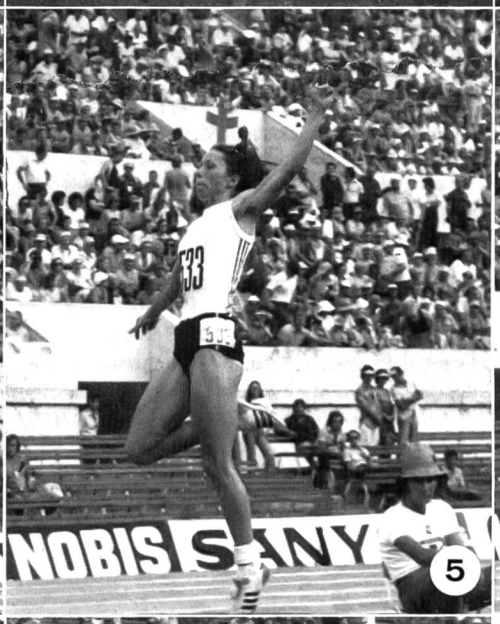
Übungsverbindung:
Handstand auf Bank, ½-Drehung Seitgalopp, Handstand am Boden, mit rhythmischer Begleitung.











Weitsprung

Laufsprungtechnik

Bearbeitung: Ernst Strähl
Copyright: Toni Nett