Mitteilungen

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 10

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

Fitnesstraining

Hansruedi Hasler

Diese Lektion ist als Teillektion zu verstehen. Dabei wäre sie in der ersten Hälfte der Leistungsphase durchzuführen, Dauer ca. 45 Minuten.

Zielsetzungen

- *Verbesserungen der Sprungkraft durch Sprungformen an Matten und Langbänken.*
- *Aktivierung der Teilnehmer durch ihren Einbezug bei der Stoffauswahl und ihrer Mitarbeit in den verschiedenen Arbeitsgruppen.*
- *Einige Schüler sollen als Gruppenleiter kleine Führungsaufgaben übernehmen.*

Ablauf der Teillektion

1. Gruppenbildung

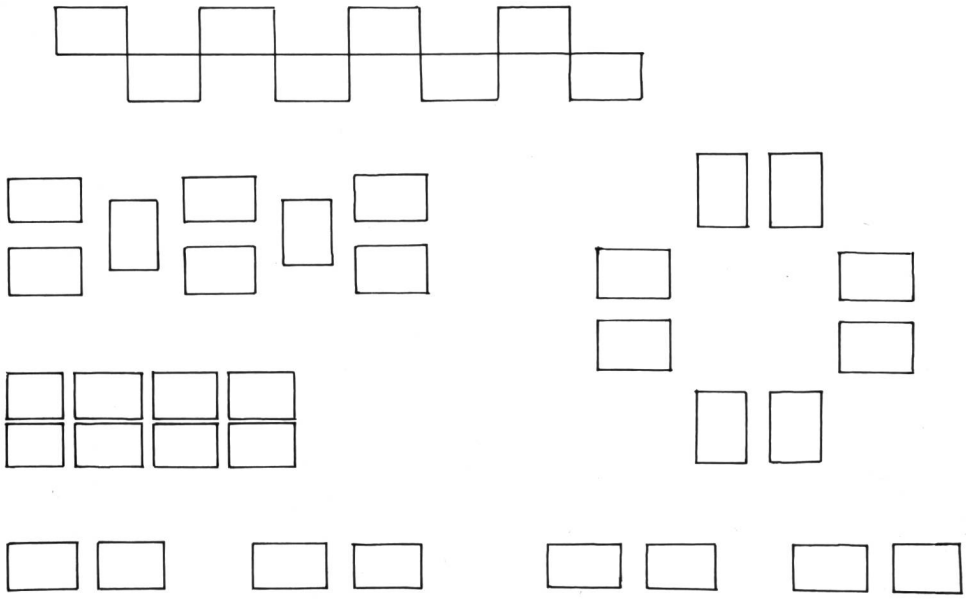
Je nach Klassengrösse muss der Leiter 2 bis 4 Arbeitsgruppen zu 4 bis 5 Teilnehmern bilden. Die Gruppen sollten einigermassen zusammenarbeiten können und leistungsmässig ausgeglichen sein.

2. Aufgabenstellung

Diese Phase ist für den Lektionserfolg sehr wichtig. Der Leiter muss schrittweise einfache und präzise Aufgaben stellen, die aber auch genügend Freiraum und Anreiz für die Teilnehmer offen lassen.

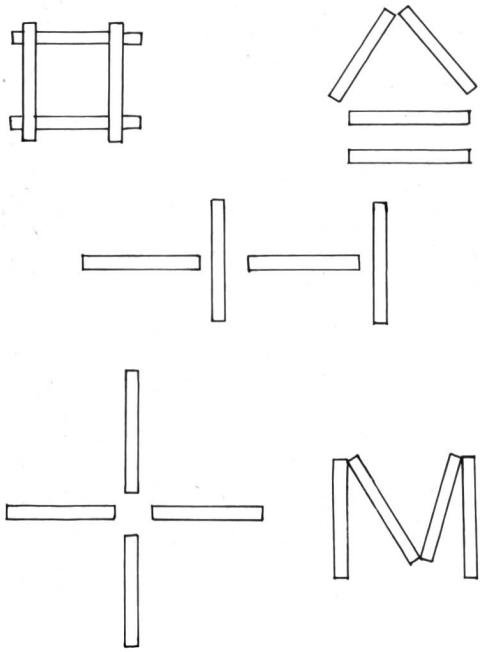
2.1. Die erste Gruppe (eventuell deren zwei) muss mit 8 bis 10 Matten *eine* interessante, aussergewöhnliche Mattenkombination finden und aufstellen, an der später gesprungen werden kann.

Einige mögliche Lösungen:



2.2. Eine weitere (eventuell zwei) Gruppe muss mit 4 Langbänken *eine* interessante, aussergewöhnliche Langbankkombination finden und aufstellen, an der später ebenfalls gesprungen werden kann.

Auch hier einige mögliche Lösungen:



2.3. Nachdem sich jede Gruppe für *eine* definitive Lösung entschieden und diese auch aufgestellt hat, erfolgt der nächste Schritt der Aufgabenstellung:

Jede Gruppe sucht nun an der von ihr gewählten Gerätekombination 5 verschiedene Sprungformen.

Spezielle Anforderungen:

- die Sprungformen müssen für alle Teilnehmer ausführbar sein,
- jede der 5 Sprungformen muss 8 bis 12 sich folgende Sprünge enthalten,
- die Formen müssen von der gesamten Gruppe ausprobiert und durchgeführt werden, bevor ein endgültiger Entscheid getroffen wird.

Der Leiter zirkuliert währenddessen von Gruppe zu Gruppe und bietet sich als Berater an.

Einige mögliche Sprungformen auf den Matten:

a) gestreckt
b) gestreckt rückwärts
c) gestreckt seitwärts
d) mit halber und ganzer Drehung
e) mit Anhocken (Knie anreissen)
f) gehechtet (Winkelsprung)
g) gegrätscht (Grätschwinkelsprung)

Einige Möglichkeiten an den Langbänken:

a) beidbeiniges Hüpfen seitwärts/vorwärts über die Bank (Beine gestreckt oder mit angewinkelten Unterschenkeln)
b) wie a, aber Froschhüpfen
c) Auf der Schwebekante stehend: Grätschsprung auf den Boden und zurück auf die Kante (in Vorwärtsbewegung)
d) Grätschstellung auf dem Boden, Bank zwischen den Beinen: Absprung und flüchtiges Schliessen der Beine über der Schwebekante, Landung in der Grätschstellung auf dem Boden (in Vorwärtsbewegung)

Diese Sprungformen sollten zudem in eine möglichst logische Übereinstimmung mit der Gerätekombination gebracht werden (Rhythmus).

3. Training

Nachdem jede Gruppe sich auf 5 Sprungformen festgelegt hat, wird pro Gruppe ein Gruppenleiter bestimmt. Dieser bleibt bei der Station, der Rest der Gruppe wechselt zu der nächsten (siehe Beispiel unten).

Die Gruppenleiter führen nun mit der neu zu ihnen gestossenen Gruppe die 5 Sprungformen aus.

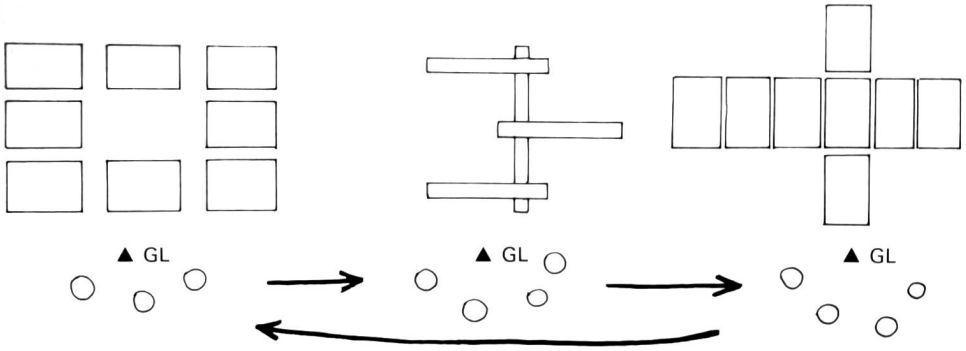
Anforderungen:

- der Gruppenleiter zeigt die Sprungform zuerst vor, nachher wird sie von der ganzen Gruppe hintereinander zweimal durchgeführt,
- diese ergibt je nach Anzahl Stationen 150 bis 250 Sprünge in der ganzen Trainingsphase.

Der Leiter versucht, die Teilnehmer zusätzlich anzuspornen und korrigiert individuell, wo dies notwendig ist.

4. Gruppenwettkampf

Der Leiter wählt für jede Station die für den Wettkampf geeignetste Sprungform aus.
Welche Gruppe springt die ausgewählte Sprungform rhythmisch am besten?

Die Gruppen erhalten noch etwas Zeit, um unter der Leitung ihrer Gruppenführer zu üben.

Dann hat eine Gruppe um die andere den Test zu absolvieren. Der Leiter nimmt zusammen mit den zuschauenden Gruppen die Bewertung vor.