Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 10

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

Kunstturnen

Text: Jean-Claude Leuba
Übersetzung: Ernst Banzer
Zeichnungen: Auszug aus dem Klassifizierungsprogramm des ETV

Ort: Turnhalle
Teilnehmer: Turner
Material: Siehe Zeichnungen

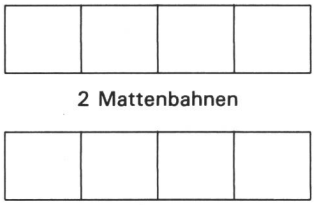
Ablauf der Lektion

Einlaufen	zirka 20 Minuten
Boden:	zirka 10 Minuten
– Verbindungsteile	
Pferdpauschen:	zirka 35 Minuten
– Elemente mit gespreizten und gegrätschten Beinen	
Spiel:	zirka 20 Minuten
Auswertung:	zirka 5 Minuten

Einlaufen
(zirka 20 Minuten)

a) Gehen, laufen hüpfen
b) Atmen
c) Der Leiter verlangt von den Turnern Übungsvorschläge für jedes Gelenk und jede Muskelgruppe; die Turner müssen die Übungen vorzeigen und die Ausführung kontrollieren.
d) Der Leiter dirigiert selber das Handstandprogramm indem er den Akzent auf die Konzentration und die technisch richtige Ausführung legt.
e) Zum Abschluss des Einlaufens, Fangspiel mit Handstand:
   - Spielfeld begrenzt (zum Beispiel ½ Volleyballfeld)
   - Der Jäger versucht einen der Hasen zu fangen
   - Der Hase kann nicht gefangen werden, wenn er im Handstand steht
   - Der Jäger darf nicht länger als ¾ Sekunden beim Hasen warten, um diesen beim Herunterfallen zu fangen
   - Erwischt der Jäger einen Hasen, so werden die Rollen getauscht

Bodenturnen
(zirka 10 Minuten)



2 Mattenbahnen

Die Klasse in zwei Gruppen aufteilen (nach Leistungsklassen).

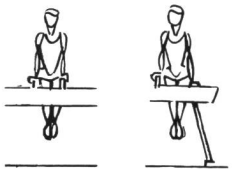
Die Kameraden beobachten und korrigieren, der Leiter überwacht.

Wiederholen der obligatorischen Bodenübungen mit Akzent auf die Verbindungen der Elemente.

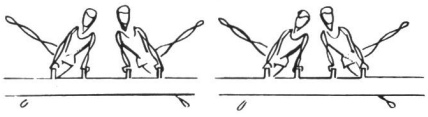
a) Aneinanderhängen von zwei bis drei Elementen, zwei- bis dreimal nacheinander wiederholen
b) Gleiche Übung, (verschieden für jede Leistungsklasse), zwei Turner gleichzeitig auf den beiden Mattenbahnen
   - Der Leiter oder ein Turner gibt den Rhythmus
c) Gleiche Übung in Stromfolge: Die zweite Gruppe startet für die erste Verbindung, wenn die erste Gruppe die zweite Ausführung beginnt.

Pferdpauschen
(zirka 35 Minuten)

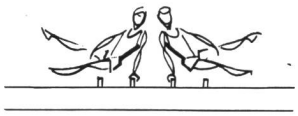
Stützübungen:



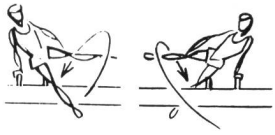
a) Vom Stütz zwischen den Pauschen, Wechsel zum Stütz auf dem linken und rechten Pferdende



b) Vom Stütz spreizen der Beine nach links und nach rechts
c) Gleiche Übung im Stütz rücklings



d) Im Seitstütz und mit quergegrätschten Beinen, schwingen der Beine nach links und nach rechts



e) Im Stütz vorlings, spreizen des linken Beines unter der linken Hand, des rechten Beines unter der rechten Hand und zurück

Kreisen beider Beine

Wiederholen des Kreisens beider Beine mit materieller Hilfe.

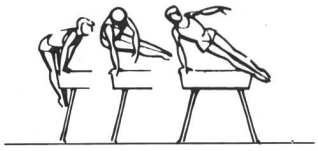
a) Barren/Bock
- der Turner hängt im Oberarmhang und macht das Kreisen beider Beine über den auf die richtige Höhe eingestellten und zum Barren quergestellten Bock. (Zur Befreiung der Hüften beim Kreisen.)

b) Ringe/Bock
- gleiche Übung. Der Turner steckt die Arme bis zu den Schultern in die Ringe

c) Pferdpauschen

- zwei Kreisen beider Beine und spreizen einwärts eines Beines zum Seitstütz mit quergegrätschten Beinen
- gleiche Übung, aber spreizen auswärts eines Beines zum Seitstütz mit quergegrätschten Beinen

d) Bock
- aus der Grundstellung; springen zum Stütz und mehrere Kreisen beider Beine
- gleiche Übung und Schwabenflanke
- gleiche Übung und Tschechenkehre



Spiel
(zirka 20 Minuten)

Basketball

Auswertung

- Diskussion über die geleistete Arbeit
- Information über das nächste Training
- Eventuell individuelle Hausaufgaben geben

Zoltan Magyar (Ungarn), Olympiasieger und Weltmeister

Foto J. Waldis