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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

Heft: 10

Rubrik: Unsere Monatslektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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

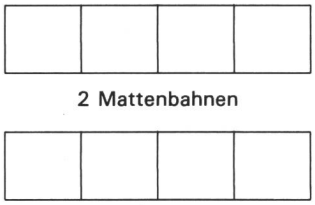
Ablauf der Lektion

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).

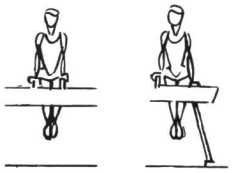
Die Kameraden beobachten und korrigieren, der Leiter überwacht.

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

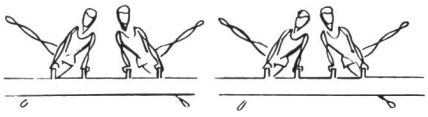
a) Aneinanderhängen von zwei bis drei Elementen, zwei- bis dreimal nacheinander wiederholen
b) Gleiche Übung, (verschieden für jede Leistungsklasse), zwei Turner gleichzeitig auf den beiden Mattenbahnen
   - Der Leiter oder ein Turner gibt den Rhythmus
c) Gleiche Übung in Stromfolge: Die zweite Gruppe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

Pferdpauschen
(zirka 35 Minuten)

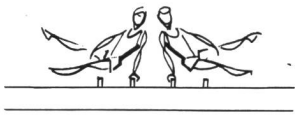
Stützübungen:



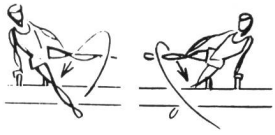
a) Vom Stütz zwischen den Pauschen, Wechsel zum Stütz auf dem linken und rechten Pferdende



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.

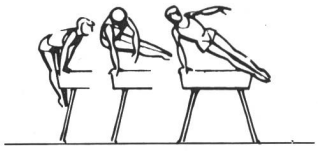
a) Barren/Bock
- der Turner hängt im Oberarmhang und macht das Kreisen beider Beine über den auf die richtige Höhe eingestellten und zum Barren quergestellten Bock. (Zur Befreiung der Hüften beim Kreisen.)

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