Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 42 (1985)

Heft: 11

Rubrik: Beispiellektion

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

BEISPIELLEKTION

JO-Turnen – einmal anders

Regina Kindschi, J + S-Fachkommission Langlauf

Im Vorbereitungstraining unserer jungen Langläufer (10- bis 14jährig) bilden oft auch schon intensive Krafttrainings die Schwergewichte der jeweiligen Trainingsinhalte. Kinder sind jedoch nicht kleine Erwachsene und dürfen im Krafttraining noch nicht mit maximalen Gewichten und Wiederholungszahlen bis an die Leistungsgrenze belastet werden. Sehr wichtig ist jedoch in diesem Alter eine vielseitige Bewegungsschulung zur Förderung koordinativer Fähigkeiten wie Geschicklichkeit, Gewandtheit, Gleichgewichts-, Reaktions-, Anpassungs- und Orientierungsfähigkeit. Kraftübungen sind für Kinder viel wirksamer, wenn sie mit anspruchsvollen Bewegungsabläufen gekoppelt werden können und wenn sie häufig variiert und angepasst werden. Ausserdem sind die Chancen für eine solide sportliche Zukunft um so grösser, je abwechslungsreicher das Training gestaltet wird.

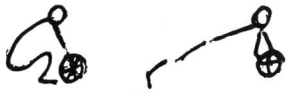
Diese Lektion soll eine Möglichkeit aufzeigen, wie mit viel Abwechslung und spielerischen Elementen koordinative Funktionen geschult und damit die Qualität von sportlichen Fertigkeiten beeinflusst werden können.

Einleitung

Gymnastische Übungen mit Medizinball und Musik

- Laufen vw und rw und Ballführen mit den Füssen (pro Schüler ein Medizinball)
- Laufen im Slalom vw, rw und sw um die Bälle herum (Bälle in der Halle verteilt)
- Hüpfen einbeinig und Ballführen mit dem andern Fuss vw, rw und sw (Richtungswechsel frei oder auf Zeichen des Leiters)
- Wechselhüpfen und mit einem Fuss auf den Ball tupfen, vw und sw (an Ort)
- Laufen frei ohne Ball – auf ein Zeichen macht eine Gruppe Wechselhüpfen mit einem Ball an Ort, die andere Gruppe macht Ballführen mit Hüpfen auf einem Bein im Slalom um die Partner (Wechsel von Lauf- und Hüpfmusik)

> Die Jugendlichen sollen die Sportarten in ihrem ganzen Umfang, das heisst in ihren Ausbildungs-, Test- und Anwendungsformen kennenlernen und erleben.
>
> Leitbild Jugend + Sport

– Kauerstellung, Hände auf dem Ball: Knie strecken und beugen	
– Kauerstellung: Mit den Händen auf dem Ball in Liegestützstellung laufen und zurück	
– Liegestütz auf dem Ball: Im Kreis um die Füsse eine ganze Umdrehung laufen nach l, r	
– Grätschstellung: Ball in Acht um die Beine rollen	
– Grätschstellung: Ball um den Körper kreisen	
– Rückenlage: Ball mit den Füssen durch Aufrollen in die Hände übergeben und zurück	
– Rückenlage: Ball unter den Knien festgeklemmt: Rumpfbeugen	

Geschicklichkeitsübungen ohne Musik

- Wer kann:
  Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen

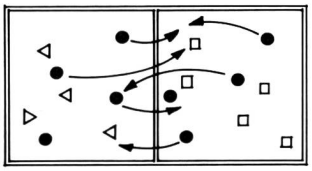
- Ball mit den Füssen hochwerfen

- Auf dem Ball mit kleinen Schritten vw laufen

- Aufstehen aus Bauchlage mit Ball im Nacken

- Vierfüsslergang: Ball auf dem Bauch: Dem Gegner mit dem Fuss den Ball wegkicken

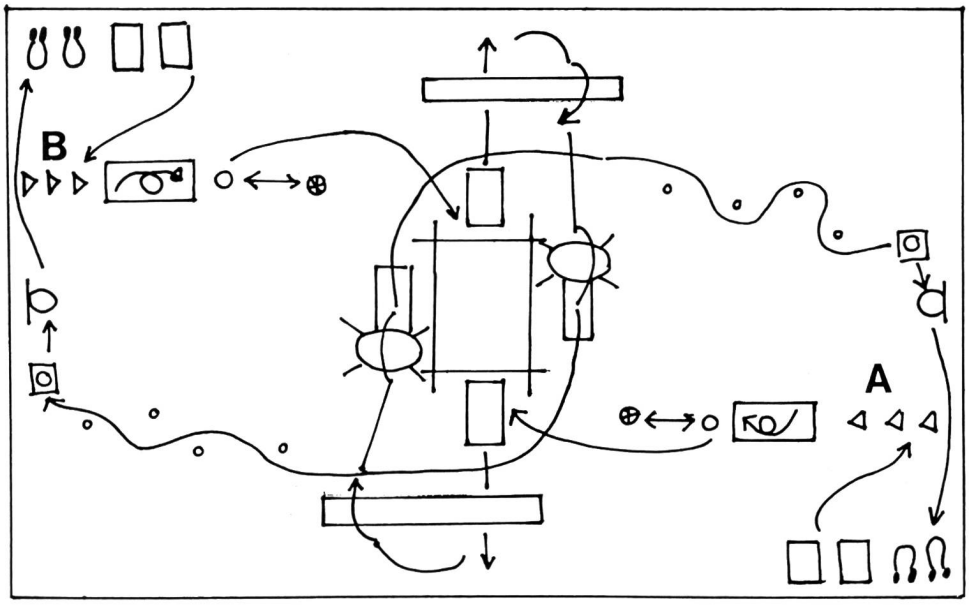
- Ballkrieg in zwei Gruppen: Welche Mannschaft hat nach bestimmter Zeit weniger Bälle im eigenen Feld?



Hauptteil

- Hindernisparcours zur Koordinationsschulung
- Spielformen

Hindernisparcours



Vorgehen:

Es starten immer zwei Schüler gleichzeitig bei Punkt A und B.

Laufweg:

Rolle vw auf Matte, Ball auffangen und an Partner zurückspielen, Barren besteigen und Partner kreuzen, Langbank unterkriechen – überspringen, Grätsche oder Hocke über den Bock, Slalom, Ball aufnehmen, Korbeinwurf, Zusatzaufgaben, Seilspringen, Rumpfbeugen, um Wartezeiten vor dem nächsten Durchgang zu vermeiden.

Spielformen am Parcours:

- Hochfangis mit Variationen
- Laufen im Takt der Musik. Sobald die Musik aufhört, «hoch» gehen. Wer zuletzt «hoch» ist, macht 5 Liegestütz.
- Laufen um die Geräte. Auf 1 Pfiff auf ein Gerät sitzen, auf 2 Pfiffe auf ein Gerät stehen, auf 3 Pfiffe an ein Gerät hangen.

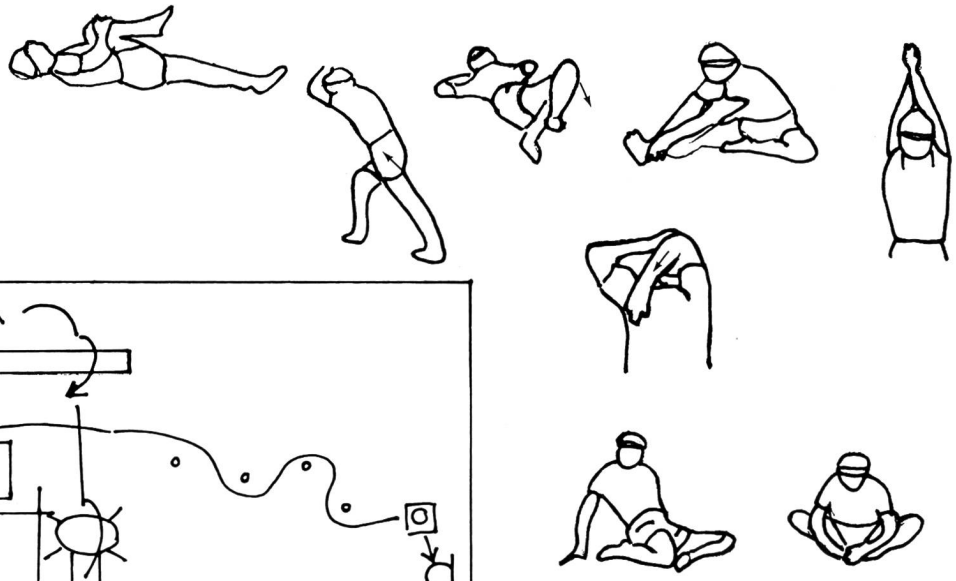
Spielformen

Ball über die Schnur mit Variationen.
Durch die Halle wird ein Seil gespannt. Spiel in kleinen Gruppen: je 2 bis 4 Schüler gegeneinander.

- Nach jeder Ballberührung Grundlinie berühren
- Nach jeder Ballberührung Wand berühren
- Nach jeder Ballberührung 1 Liegestütz
- Nach jeder Ballberührung Böcklispringen über den Partner

Ausklang

Stretching



Literatur

Anderson, Bob. Stretching. Waldeck, Hübner, 1980.
Bucher, Walter; *Murer,* Kurt. 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf, Hofmann, 1981.
Hahn, Erwin. Kindertraining. Probleme, Trainingstheorie und Praxis. Zürich, BLV, 1982.
Weineck, J. Optimales Training. Erlangen, Perimed, 1980.