Beispiellektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 11

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.

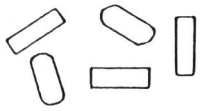
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

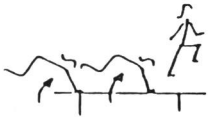
Handstand-Stütz-Bewegungen Teil 3: Gestalten

Körperbezogene Voraussetzungen

Im Gerätegarten
Ideen zur Einleitung



- versucht mit immer neuen Stützformen die Geräte zu überqueren (zu Musik)



- zu dritt: Übernehmt die jeweilige Form des Führenden
- sucht Formen, bei welchen Ihr Euch berühren könnt

- erstarrt auf dem nächsten Gerät zu einem Bild, sobald die Musik stoppt

Bewegungsaufgaben

- formt zu dritt mit verschiedenen Stützformen ein Bild auf/am/um das Gerät
- sucht 2 weitere Bilder und zeigt sie Euren Kameraden

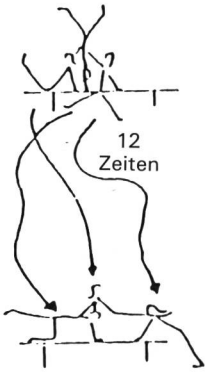
Vorzeigen und Zeitlimite (5 Min.) verlangen zielbewusstes Arbeiten

Zielsetzungen

- Erziehen der Jugendlichen zur (angeleiteten) Selbsttätigkeit
- Hinführen der Jugendlichen zu einem erweiterten, unkonventionellen Bewegungsrepertoire:
  Sie sollen befähigt werden, das beherrschte, genormte Bewegungsgut in neuartige Variationen und Kombinationen umzuwandeln. Die Bewegungsmuster sollen variabel verfügbar sein und situationsangepasst angewendet werden können
- Anregen der Bewegungsphantasie
- Heranbilden der Kooperationsfähigkeit der Jugendlichen:
  Abstimmen und Anpassen des eigenen Handelns auf den Partner oder die Gruppe

Bewegungsbezogene Voraussetzungen

Bewegungsaufgaben



- Gestaltet mit langsamen Bewegungen einen wiederholbaren Übergang von einem Bild ins nächste

eventuell Backgroundmusik

- wir versuchen, unsere Bewegungen der Musik anzupassen. Zum Beispiel: 4 Zeiten im Bild verharren und 12 Zeiten für den Übergang

Langsame Musik mit klaren Musikbögen, zum Beispiel Bluesrhythmen

- versucht dasselbe zu einer andern Musik

Zum Beispiel Robotermusik
→ Gegensatz

- in der Übergangsphase zwischen den Bildern verlassen wir einzeln das Gerät und finden uns zum nächsten Bild am selben oder einem andern Gerät wieder zusammen

Auch hier ist ein Anpassen an verschiedene Musikcharaktere möglich

Anwendungen

Bewegungsaufgaben

- versucht, Stützelemente aus den Gerätetests ins Bild einzubauen

- versucht, festgegebene Elemente aus dem Bodenturnen in die Übergangsphase zu integrieren
  (zum Beispiel Rad, Rolle vw., Überschlag)

Am besten beschränkt man sich auf *ein* solches Element

■