Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 3

Rubrik: Und heute eine Lektion am Reck

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

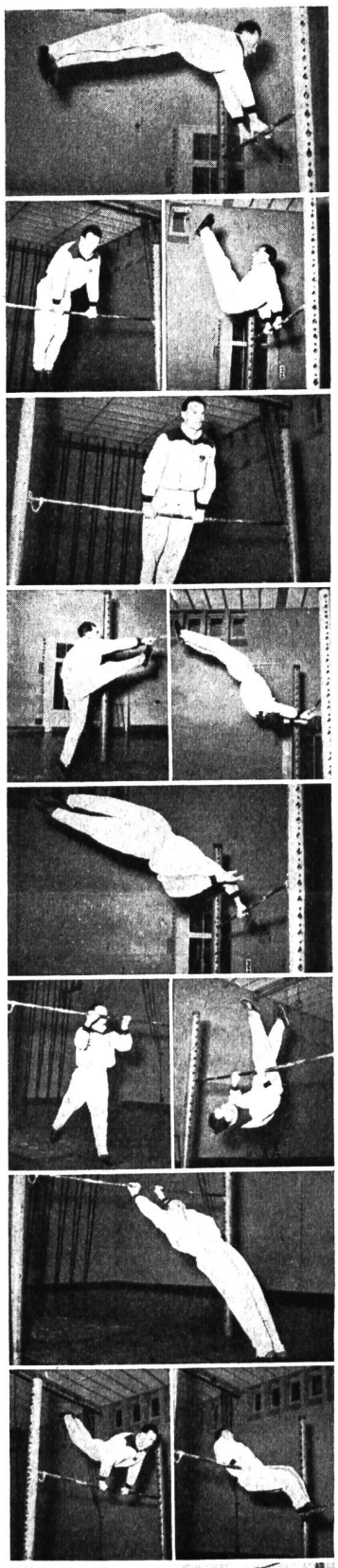
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Reck

Und heute eine L

von Jac

1. Ununterbrochener, fliessender Betrieb — 2. Temperament und Einsatz

Kopfhoch:

1. Aus Anlauf Sprung zum Stütz und abstossen zum Niedersprung rückwärts. Wuchtig ausgeführt, so dass man weit vom Gerät weg fliegt. Niedersprung auch mit 1/2 Drehung.

2. Sprung zum Stütz, Drehung um 180° zum Sitz, Drehung um 180° zum Stütz, fortgesetzt. Gewicht des Körpers bei der Drehung auf den Stützarm legen und Hüfte hochziehen. Aus dem Sitz Niedersprung vorwärts.

3. Sprung zum Stütz — Niedersprung — Sprung zum Stütz — Niedersprung, fortgesetzt 10 mal, ohne Griff zu lösen und ohne Doppelhüpfen. Kommando: 1 und 2 und 3 . . ., wobei die Zahl Stütz und «und» Niedersprung bedeutet. Im Stütz Griff bei der Hüfte, in den Schultern nicht durchhängen.

4. Unterschwung aus Stand. Weit weg stehen, Arme gestreckt, Spreizen mit einem Bein bis an die Stange und dann zweites Bein nachziehen. Hierauf vorhochschieben der Hüfte vermittelst kräftigem Durchziehen und Wegstossen mit den Armen. Häufiger Fehler: Gebeugte Arme schon zu Beginn, Anspringen im Hohlkreuz, Hüfte wird fallengelassen, Arme sind passiv. Einige Male üben lassen, bis gute Höhe erreicht ist.

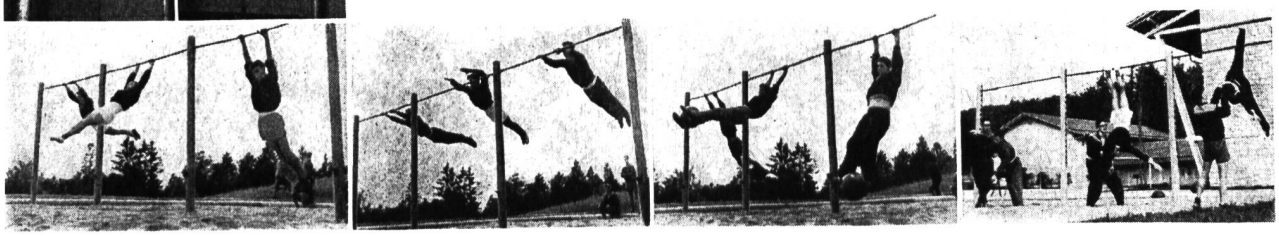
5. Unterschwung mit 1/2 Drehung. Unterschwung genau gleich ansetzen wie ohne Drehung. Hüfte gut nach vorn und oben stossen und erst dann die Drehung einleiten. Ein Griff bleibt fest, die freie Schulter dreht nach abwärts, und am Schluss Wegstossen mit der festhaltenden Hand.

6. Felgaufschwung. Das zurückgestellte Bein spreizt mit Vehemenz nach vornhoch, so dass es das andere Bein und die Hüfte mitreisst. Die Aufwärtsbewegung durch Armzug unterstützen und Hüfte sofort an die Stange pressen.

7. Fortgesetztes Vorlaufen im Standhang. Während der ganzen Bewegung sind die Arme getreckt. So weit nach vorn laufen, bis der Körper völlig gestreckt ist, jedoch nicht im Hohlkreuz, Kopf also in Normalhaltung. 12 mal hintereinander, Füsse sind stets in Bewegung.

8. Felge rückwärts (Bauchwelle). Kräftiges Ausholen im Stütz unerlässlich, beim Senken rückwärts Körper zusammenziehen, gewissermassen rund um die Stange legen, wobei die Hüfte kräftig an die Stange gepresst werden muss. Kinn auf die Brust gedrückt während der Drehung.

9. Sprunghoch:
Schwingen — Dasselbe, aber Griff lösen am Ende des Rückschwunges — Schwingen mit Medizinball zwischen den Füssen, oder Vorschwung im Beugehang, Rückschwung im Hang. — Zehenhang, mit unterstützender Hilfe eines Kameraden.

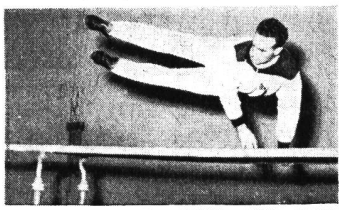


ktion am Gerät...

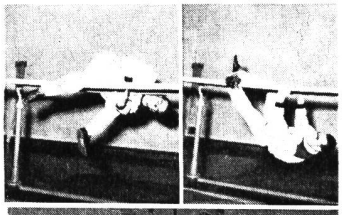
Barren

ünthard

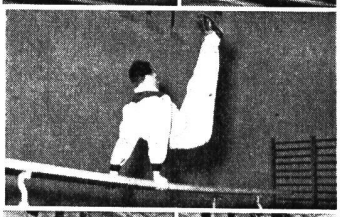
. Pro Gerät höchstens 6 Mann (also entsprechend viele Geräte aufstellen)



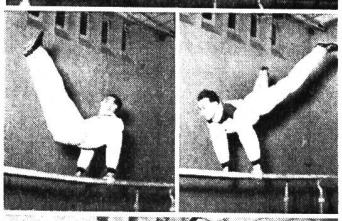
Brusthoch:



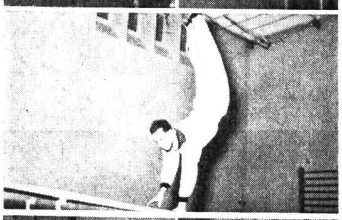
1. Flanke. Aus Anlauf Flanke über den einen Holm zum Stand zwischen den Holmen, dann Zwischenhupf und Flanke über den zweiten Holm. Anschliessend Flanke über beide Holmen, erst mit Griff auf dem nähern, dann auf dem entferntern Holm.



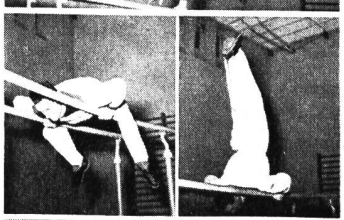
2. Umklettern. Aus Grätschsitz Umklettern der beiden Holme, ohne den Boden zu berühren. Wer touchiert, wiederholt die Uebung. Auch in Stafetten-Form.



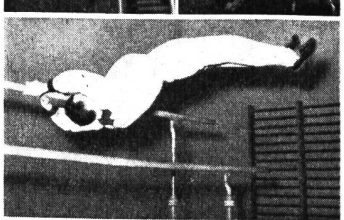
3. Aus leichtem Angehen in der Holmengasse, Sprung zum Vorschwung und Kehre nach rechts. Dasselbe mit 1/4 Drehung links (mit beiden Händen den Holm fassen), ebenso mit 1/2 Drehung. Füsse und Hüfte auf Kopfhöhe treiben, den Anlauf ausnützen.



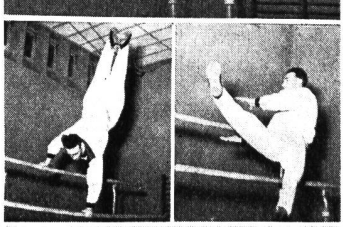
4. Schwingen. 8 mal mit geschlossenen Beinen schwingen, hierauf 8 mal mit Grätschen beim Vor- und Rückschwung. Achte dabei auf gestreckte Arme, guten Stütz in den Schultern, Kopfhaltung während der ganzen Bewegung natürlich. Im Vorschwung in der Hüfte leicht gebrochen, im Rückschwung gestreckt.



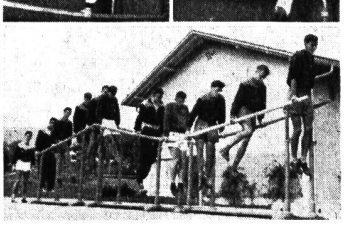
5. Wende. Beim 2. Rückschwung Wende. Wichtig ist hier die gestreckte Körperhaltung, Kopf leicht in den Nacken gedrückt (Körper also nicht zusammenziehen). Rückschwung laufen lassen fast bis zum Handstand.

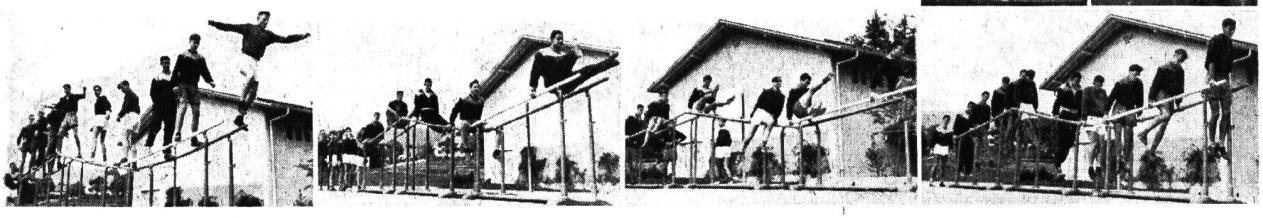


6. Schulterstand. Aus Grätschsitz: 1. Festen Griff fassen. Der Griff bleibt während der ganzen Uebung unverändert. 2. Kopf in den Nacken drücken, auch diese Haltung bleibt. 3. Ablegen auf die seitwärts gehaltenen Oberarme (Ellbogen auf gleicher Höhe wie die Schultern) und Hochschieben der Hüfte, bis Oberkörper senkrecht steht. Beine langsam seitwärts hochnehmen, bis Körper leicht im Hohlkreuz steht.



7. Barren ungleich hoch:
Unterschwung. Aus Schrägseitstand vor dem hohen Holm: Unterschwung über den niedern Holm. Ausführung wie beim Reck. Griff wie auf dem Bild. Einige Male ausführen lassen.



8. Hochsprung. Aus schrägem Angehen: Scherensprung über den niedern Holm und Fassen des höhern Holm zum Unterschwung. — Hochwende. Aus Seitlage auf dem höhern Holm, Ristgriff fassen am untern Holm, Kammgriff neben der Hüfte, abschnellen des Körpers zur Wende/ Hochwende.

9. Zwei oder drei Barren hintereinander anschliessen (wie Bild). Die ganze Länge: Stützen (auf beiden Händen gehen oder hüpfen) — Aussenquersitz (links-rechts, mit stetem Vorschieben) — Grätschsitz (vor den Händen, dann Vorgreifen, usw.) — Gehen — auf beiden Holmen gehen, mit Drehen in den Wendepunkten).