Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk: Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 4

Rubrik: Die 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

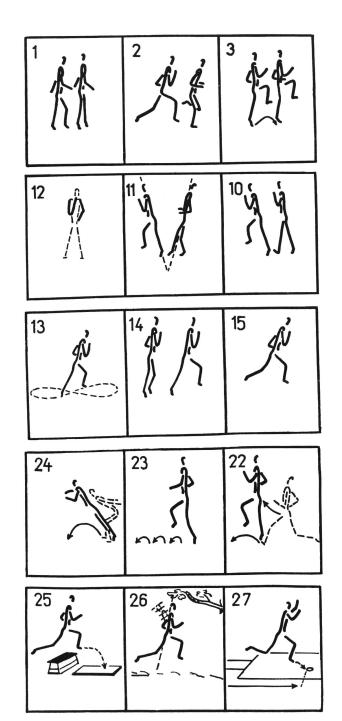
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.12.2025

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



DIE MONA SLEKTION

zusammengestellt von Pierre Joos, in Zummenarbeit mit Kaspar Wolf, Taio Eusebio, Jack Günthard, Marcel Meier, Max er, Armin Scheurer und Jean Studer

> Motto: Tentando superabis! EINFÜRUNG Strebe, und du wirst siegen!

Etwas Neues? Jawohl! Bis heute haben in die Lektionen in einem prosaischen Stil verfasst. Diese «erste» Monats-Lektion in ist die Frucht der Zusammenarbeit der Sportlehrer der ETS, die sich zur Pflicht inacht haben, Euch ab und zu auf instruktive und leicht fassliche Art Anregungerfür Eure Arbeit zu vermitteln. Wir hoffen dadurch, die Vorbereitung Eures Unterchtes zu erleichtern, dem jungen Leiter Anleitung und den «Alten» die letzten techischen Neuheiten und unsere Erfahrungen

Die vorliegenden 30 Uebungen sind in v^{ts}chiedene Gruppen eingeteilt, die miteinander verkettet sind und zusammen ein Ganzes bilden. Die Dauer einer Lektion beträgt 90 Minuten und wir überlassen etuch, das Hauptgewicht auf die eine oder andere Gruppe zu legen. Wenn Euch Heleiter zur Verfügung stehen, könnt Ihr Eure Schüler eventuell in verschiedene Meitsgruppen einteilen.

Wir berücksichtigen in erster Linie die runterrichts-Disziplinen und hernach die Zusatzfächer unserer Leiterkurse. Diese ektionen sind Teile eines Generalplanes und jede von ihnen bringt neue Uebungeldie automatisch zu unserem Ziele führen: Vorbereitung für die Schlussprüfung, Vibesserung der körperlichen Vorbereitung für kollektive und individuelle Sportartel

I. Einlaufen

- 1) Normales Gehen im Wechsel mit Zeheng:
- 1) Normaies Genei III weisse im 25 feb.
 2) Leichtes Laufen und Gehen ww. und pfund rechts. Das gebeugte Schwungbein wird vorwärts-aufwärts geschwungen, um 6 bessere Streckung zu erreichen.

II. Freiübungen

- 4) In Zweiergruppen: A ist im Liegestützbeugte Arme. B hält ihn an den Fussgelenken.

- In Zweiergruppen: A ist im Liegestütt^abeugte Arme. B hält ihn an den Fussgelenken. A streckt die Arme und stösst ab, bis he Hände den Boden verlassen (hüpfen).
 Sitzstellung: Beugen des Oberkörpers ^{vin}d Berühren der Fussgelenke mit den Händen, dann Ueberrollen rw. bis die Füsse his dem Kopf den Boden berühren.
 Knien, mit Sitz auf den Absätzen, Händs Nacken: Gessis heben u. Oberkörper beugen rw.
 Knien r., linkes Bein seitlich ausgestät, Arme in der Hochhalte; Beugen des Oberkörpers nach l. m. Nachwippen (gegestich).
 Grätschstellung, Arme in Vorhalte: Disk des Oberkörpers nach links mit Schwung der Arme und Nachwippen. (Keine Fügeshen!)
 Hüpfen an Ort, dann Sprung mit Ansich der Knie (Platz!)

- 10) Gehen und Laufen auf den Fussball hit elastischem Wippen aus dem Fussgelenk. Korrekte Armführung. Beim Laufen affaubere Streckung des Standbeines achten, Knie des Schwungbeines vor-hoch.

- des Schwungbeines vor-hoch.

 11) Rückwärtslaufen (Rücklage) treten an und Gewichtsverlagerung bis Vorlage und wegsprinten. Diese Uebung fördert das Gegefühl für die richtige Laufhaltung.

 12) Korrekte Armführung: Arme rechtwige. In den Schultern locker. Die Bewegung der Hand führt von der Hüfte (Tasche) zu inspitze, Elibogen leicht vor die Brust.

 13) Leichter Stillauf in Achterform. Gute ung für das Körpergefühl beim Laufen. Kontrolle der Rumpf-, Becken-, Bein- und minhaltung.

 14—15) Aus leichtem Trab Körper leicht förlage bringen mit Beschleunigung der Fahrt (Rhythmuswechsel). Bei der leichten läge nicht in den Hüften abwinkeln. Das Spiel mit dem Tempo (Rhythmus), das Ausferen der Vorlage (mehr oder weniger) nennen wir «Fahrtsoiel». wir «Fahrtspiel».

IV. Kugelstossen

- Kugelstossen
 16) Kleine Grätschstellung, Kauern; die el ruht in beiden Händen: Werfen vorwärtshoch (vollständige Streckung) und en der Kugel, Kein Hohlkreuz. Dasselbe mit Stossen, Handfläche nach oben.
- Stossen, Handfläche nach oben.

 Nteine Grütschstellung; die Kugel rub einer Hand (auf den Fingerwurzeln und nicht in der Handballe): In die Höhe stosse urfeite stark gestreckt, Fangen der Kugel mit der anderen Hand, mit Abfedern denzen Körpers.

 Bi Grütschstellung, Kugel in der rechte der Kugel über den Kopf in die andere Hand. Starke seitliche Bewes es Koppers.

 J Aus Gehen seitliches Drehen des Stos es. Fuss auswärts setzen; (Stosstellung Stoss-
- Weitergehen in der Stossrichtung).
- Weitergehen in der Stossrichtung).

 20) Aus dem Gehen: gleiche Beinarbeit debung 19, aber Stossen der Kugel über einen Ast in ca 3 m Höhe. (Achtung Baumsden!)
- Ast in ca 3 m Hohe. (Achtung Baum-Gul)

 21) Aus dem Gehen: gleiche Beinarbeit du Uebung Nr. 19 Hüpfen auf dem Sprungbein und Stoss. Gefahr: zu frühes Veh des Gewichtes auf das Stemmbein. Resultat:
 Auswertung des Schwunges nach vor anstatt nach vorwärts-hoch.

V. Weitsprung

- 22) Nach leichtem Lauf: Absprung mit A en des Fusses von Absatz auf Zehen Sprung Landung auf dem gleichen Bein.

 23) Mehrmaliges Hüpfen auf dem gleiche

- 23) Mehrmaliges Hüpfen auf dem gleiche "d.
 24) Sprung aus dem Stand. Ziel: Beine n von werfen, Landung auf beiden Beinen.
 25) Leichtes Laufen, dann Lauf-Sprung en Hindernis (Maximalhöhe 50 cm).
 26) Leichtes Laufen Laufsprung Ben eines Zweiges mit dem Kopf und nicht mit der Stirn, um das Hohlkreuz zu verm.
 27) Laufsprung in der Sprunggrube. Wer^{tlugt} am weitesten.

VI. Volleyball

- I. Volleyball

 28) Passen im Sprung mit beiden Händer Chtig: zuerst springen, dann schlagen.

 29) Einhändiger Pass im Sprung (linke Cente Hand).

 30) Spielregeln für die Einführung: Jeden Jachaft darf den Ball nicht dreimal, sondern nur einmal berühren. (Jeder Schlag Metz) Jeder Ball, der innerhalb oder ausserhalb des Spielfeldes den Boden berühren die einen Fehler begeht, führt den Jese aus, indem sie den Ball von irgend einer Stelle aus hinter dem Netz ins Spiel

