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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 9

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

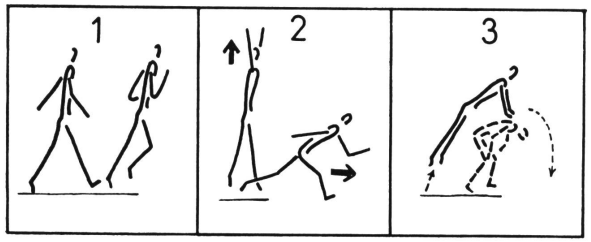
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

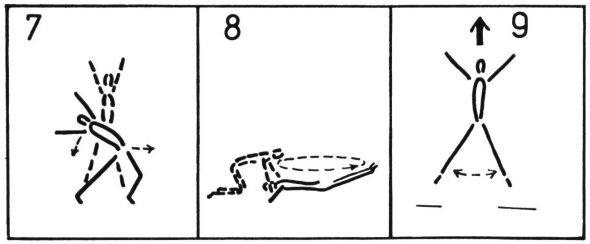
Download PDF: 07.08.2025

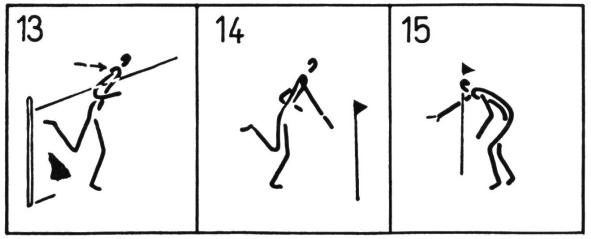
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

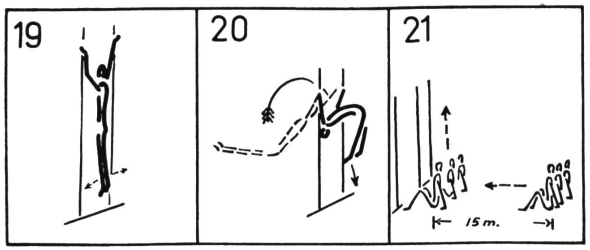
Die Monatslektion

v. Pierre Joos, Max[illegible] und Marcel Meier









I. EINLAUFEN

1. Energischer Marsch und leichter Lauf im Wechsel. (Indianerlauf).
2. Gehen als Riese oder Zwerg.
3. Böckli-Sprung.

II. FREIÜBUNGEN

4. Armkreisen swh., einw. und ausw.
5. Kleine Grätschstellung, Arme in Hochhalte: Rumpfschwingen vw. abw. m. Nachwippen (Arme zwischen den Beinen nach hinten stossen).
6. Bauchlage, Hände in Schulterhöhe aufgestützt: abwechslungsweise Beinspreizen rwh.
7. Seitgrätsche, Arme in Hochhalte: Kniebeugen l. mit Rumpfneigen r. sw.
8. A liegt auf dem Rücken, Arme in Seithalte, Beine gestreckt, ohne den Boden zu berühren.
   B drückt — nahe den Schultern — kräftig die Oberarme des A nieder: A Beine kreisen!
9. Hüpfen an Ort zum Spreizsprung mit Armschwingen swh.

III. LAUF

10.—12. Die wesentlichen Startphasen (auf die Plätze! — Fertig! — Los! —).

13. Ueben des Ziellaufes nach 30—50 m.
14. Stafetten: a. Uebt die Stabübergabe und -abnahme im Gehen auf kurze Distanz (15 m).
15. b. Wie a, aber nach und nach mit leichtem Lauf. Klappt die Uebergabe fehlerlos, Distanz und Geschwindigkeit vergrössern.

IV. KLETTERN

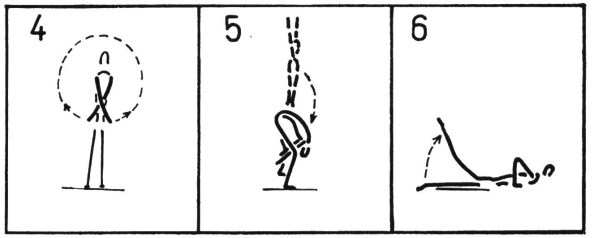
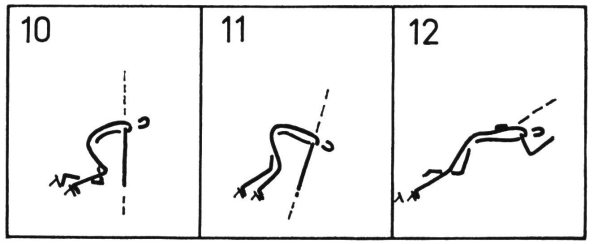
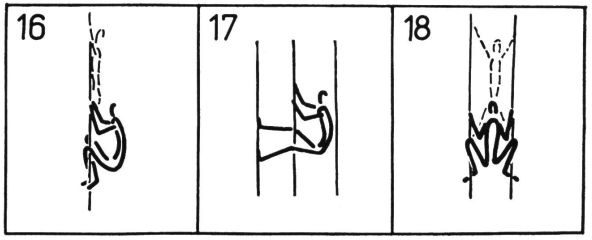
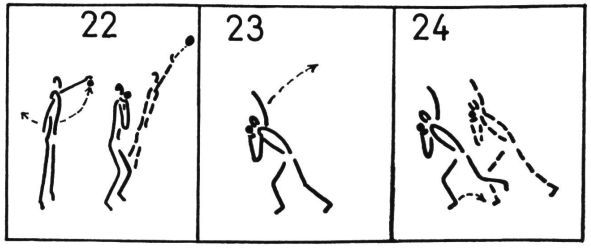
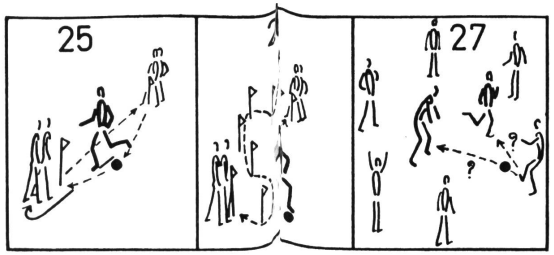
16. Stange oder Tau mit möglichst wenigen aber langen Zügen erklettern.
17. An drei Stangen klettern.
18. An zwei Stangen klettern, Knie an den Stangeninnenseiten.
19. An zwei Stangen aufsteigen mit seitl. Hangeln.
20. Sprung z. Hang an 2 Stangen: Schwingen vw. u. rw. Beim letzten Vorschwung überdrehen nach rw. z. Stand.
21. «Affe und Panther». Fluchtklettern in Gruppen: Auf Pfiff klettern die Affen und werden von den Panthern verfolgt. Wer einen Affen «abschlagen» kann, hat einen Punkt gewonnen für seine Partei.

V. KUGELSTOSSEN

22. Kleine Grätschstellung. (Blick in Stossrichtung). Kugel in der l. Hand pendelartig in Stossrichtung schwingen. Beim letzten Vorschwung Kugel in beide Hände legen (Handrücken oben), Arm beugen und Ausstossen mit übertriebener Körperstreckung.
23. Gleich wie 22, aber die Kugel mit der r. Hand übernehmen, auf dem l. Fuss drehen, r. Fuss ein Schritt zurück zur Querstellung. Nach energischer Streckung des rechten und Blockierung des linken Beines erfolgt der Stoss.
24. Wie 23, aber nach dem Rückschritt r. kleiner Ansprung r. in die Stossrichtung, l. Bein blockieren — Stoss.

VI. FUSSBALL

(Vorbereitende Uebungen)

25. Stafette. Ballführen mit der Innen- oder Aussenseite des Fusses. Der Ball muss möglichst am Fuss bleiben. Mit beiden Füssen üben!
26. Wie 25, doch als Slalom-Stafette um Stäbe oder Spieler etc. herum.
27. Spiel. Die Schüler stehen im Stirn-Kreis. In der Mitte bewegen sich zwei Spieler und versuchen, dem Ball auszuweichen. Wer trifft, darf mit dem Getroffenen Platz wechseln.
28. «Freude» steht als Wahlspruch über jeder Lektion. Deshalb ein fröhliches Lied zum Abschluss!

(Uebers. ny.)