

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 9

Rubrik: Übungsstunde mit Spielen

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: 07.02.2026

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

Übungsstunde mit Spielen

Friedhelm Kreiss

Schwerpunkt:

Körper- und Bewegungsbildung

Geräte:

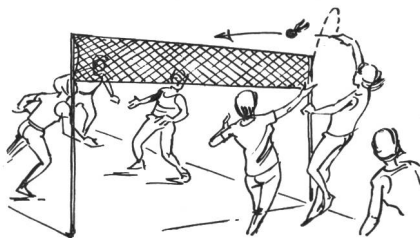
10—30 Gymnastikbälle, 2 Indiacas, 2 Hohlbälle, 8 Sprungseile, 8 Medizinbälle

Teilnehmer:

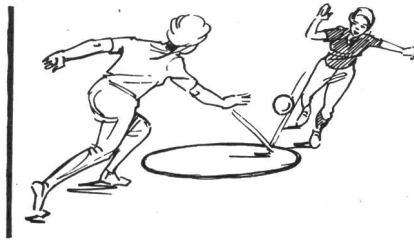
10—30 Personen

Aufwärmen und Interessieren

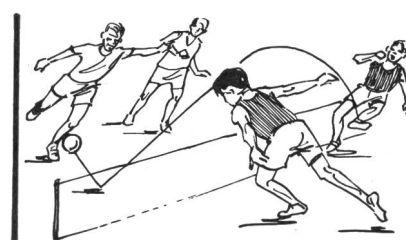
Indiaca (siehe Seite 265)



Prelltennis



Fussballtennis



Spielgerät: Hohlball.

Spielfeld: Reifen. Spieler: 1:1.

Regeln: Der Ball muss mit der offenen Hand geprellt werden und nach jedem Schlag im Kreisinnern aufspringen. Nicht fangen, nicht werfen, nicht über Reichhöhe spielen! 3 Sätze, jeweils bis 15 Punkte (zwei Punkte Vorsprung!)

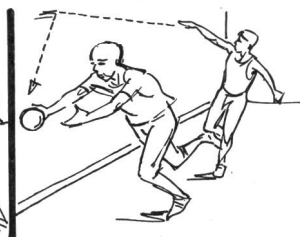
Zwei Parteien halten den Ball über eine Leine hin mit dem Fuss im Spiel (Höhe ca. 80 cm). Der Ball darf beim Weg von Spieler zu Spieler nur einmal den Boden berühren. Im Flug angenommene Bälle dürfen zweimal berührt werden.

Üben und Belasten

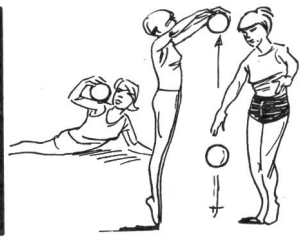
Üben mit dem Ball



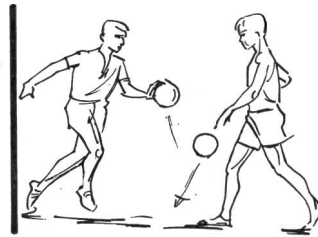
Werfen und Fangen im Stand, einzeln und partnerweise.



Werfen und Fangen im Gehen und Laufen. Im Vorbeilaufen gegen eine Wand werfen und auf-fangen.



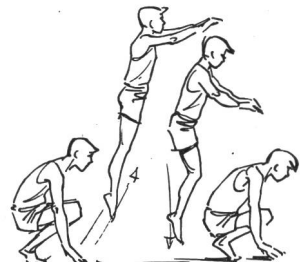
Prellen im Stand beidhändig, einhändig mit Nachfedern. Kraftvolles Aufprellen; Prellen in der Bauchlage, im Liegestütz. Prellen mit geschlossenen Augen.



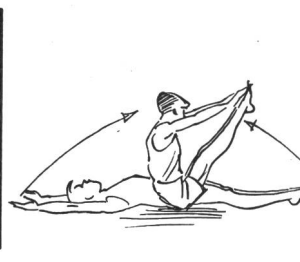
Prellen im Gehen und Laufen, vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit geschlossenen Augen.

Belasten durch Circuit-Training

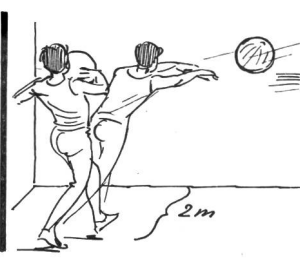
4 Stationen, 30 sec. Übungszeit, 60 sec. Pause (Steigerung: 30 sec. Pause, 3—4 Durchgänge)



1. Station Strecksprung aus der tiefen Hocke in die Hocke.



2. Station In der Rücklage «Klappmesser».



3. Station Im Stand beidarmiges Stossen eines Vollballs gegen eine Wand. Entfernung: 2 m.



4. Station In der Bauchlage «Aufbäumen».

Spielen Sitzfussball

Fussballspiel, bei dem die Spieler sich nur im Sitzen fortbewegen dürfen.

Spielgerät: Hohlball. Spieler: Die anwesenden Übungsteilnehmer werden in zwei gleich starke Mannschaften eingeteilt.

Spielfeld: Die ganze Halle. Tor: Jeweils eine Stirnseite der Halle bis zur Kopfhöhe der zwei Torwarte. Die Torwarte dürfen stehen, aber nicht weiter als 2 m in das Spielfeld gehen. Auch mit zwei Bällen spielbar! «Der Übungsleiter»