

**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

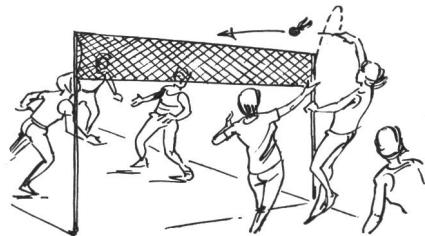
Friedhelm Kreiss

**Schwerpunkt:**  
Körper- und Bewegungsbildung

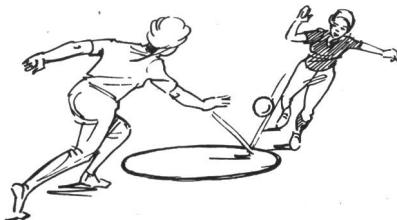
Aufwärmen und Interessieren  
**Indiaca** (siehe Seite 265)

**Geräte:**  
10—30 Gymnastikbälle, 2 Indiacas, 2 Hohlbälle, 8 Sprungseile, 8 Medizinbälle

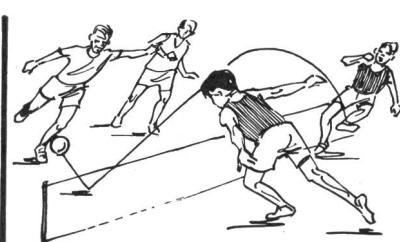
**Teilnehmer:**  
10—30 Personen



## Prelltennis



## Fussballtennis

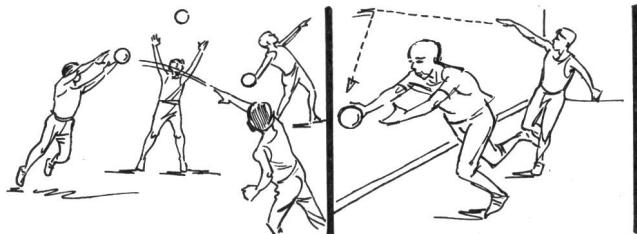


**Spielgerät:** Hohlball.  
**Spielfeld:** Reifen. **Spieler:** 1:1.  
**Regeln:** Der Ball muss mit der offenen Hand gepreßt werden und nach jedem Schlag im Kreisinnern auf- mal den Boden berühren. Im Flug springen. Nicht fangen, nicht wer- fangen, nicht über Reichhöhe spielen! 3 Sätze, jeweils bis 15 Punkte (zwei Punkte Vorsprung!)

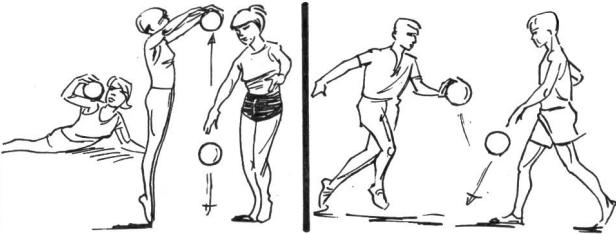
Zwei Parteien halten den Ball über eine Leine hin mit dem Fuss im Spiel (Höhe ca. 80 cm). Der Ball darf beim Weg von Spieler zu Spieler nur einmal den Boden berühren. Im Flug angenommene Bälle dürfen zweimal berührt werden.

## Üben und Belasten

Üben mit dem Ball



Werfen und Fangen im Stand, einzeln und partnerweise.



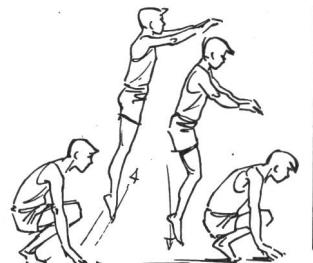
Werfen und Fangen im Gehen und Laufen. Im Vorbeilaufen gegen eine Wand werfen und auffangen.

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

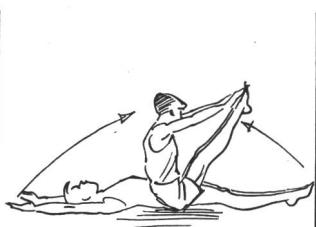
Prellen im Gehen und Laufen, vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit geschlossenen Augen.

## Belasten durch Circuit-Training

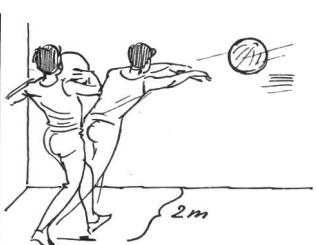
4 Stationen, 30 sec. Übungszeit, 60 sec. Pause (Steigerung: 30 sec. Pause, 3—4 Durchgänge)



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 Übungs- teilnehmer 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»