

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Unsere 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:** 05.04.2026

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



# Unsere Monatslektion

Text: Barbara Boucherin Dauer: 1 h. 30

Thema:

Ort: Turnhalle

Klasse: 15 Mädchen

Anregen mit Uebungen des Fitness-Musicals –  
Geräteturnen — Spiel

## Symbolerläuterung

♡ Kreislauf anregen

⊕ Beweglichkeit, Dehnen

1 Kraft

♡ lokales Stehvermögen

♡ Stehvermögen

### Anregen

20 Minuten

- Laufen, Hüpfen, Springen im ganzen Raum auf Musik (Bonnie and Clyde)
- Sprung in die Grätschhocke mit Tiefschlag zwischen die Beine und gleich weiter laufen.
- Kniestand links, Seitdehnen rechts mit Nachwippen, über rechte Schulter rollen in den Grätschsitz, Rumpfbeugen vw. mit Nachwippen, Kniestand rechts und ganze Uebung gegengleich.
- Sehr grosser Grätschstand, rw. absitzen und über eine Schulter rollen, ein Knie aufstellen und sich wieder in den Grätschstand erheben.
- Laufen, Schlussprung zum Strecksprung mit Armkreis rwh., Laufen ...
- do., aber Strecksprung mit halber Drehung.
- do., aber Strecksprung mit ganzer Drehung.
- Zu zweit: Bauchlage, Hände in Hochhalte fassen, ohne Griff lösen drehen zur Rückenlage und weiter in die Bauchlage.
- Rückenlage: Kerze, Senken rw. bis zum Berühren des Bodens, zurück in die Kerze und langsam senken in die Rückenlage.
- Mit Musik (Bonnie and Clyde); 1. Teil Fitness-Musical: Sprung in die Grätschhocke mit Tiefschlag (1), Strecksprung mit Armkreis rwh. (2), Hockstand (3), Bauchlage (4), halbe Drehung zur Rückenlage (5), halbe Drehung zur Bauchlage (6), Hockstand (7), Aufstehen (8) und gleich wieder bei 1 beginnen.  
Zur Musik: Es kann irgend eine Platte gewählt werden, bei der der Vierertakt mit 4 Sekunden übereinstimmt.



### Leisten

25 Minuten



#### Einführung Auskugeln an den Schaukelringen

Ringe kopfhoch, Matten

- Aus Stand: Aufziehen ins Päckli.
- Aus Stand: Aufziehen in den Sturzhang (Kontrolle: Arme ca. Mitte Oberschenkel).
- Im Sturzhang: 3mal wippen (Winkel Rumpf / Beine öffnen).
- Mit zwei Hilfen; links und rechts, gleiche Uebung und nach hinten hochstossen und auskugeln. Wichtig: Hilfe an Hüfte und Oberschenkel und mit Körper mitgehen, also nach hinten ziehen, dass das Mädchen, welches auskugelt, nicht ins Hohlkreuz fällt.  
Zur Erleichterung der Ausführung: Beim Auskugeln führen die gestreckten Arme einen grossen Kreis aus.
- do., aber nur noch 1mal wippen und gleich ausstossen.
- Vorlaufen, aufschwingen in den Sturzhang, Rückschwung, am Ende des Rückschwunges das Auskugeln andeuten, Zwischenschwung und mit Hilfe zweier Mädchen auskugeln. (Ein akkustisches Zeichen erleichtert das Finden des Punktes, in welchem ausgestossen werden muss.)

#### Typische Fehler:

- gebeugte Arme
- zu hohes Ausstossen → Sturz in die Schultergelenke
- zu flaches Ausstossen → keine Zeit zum Auskugeln
- zu frühes oder zu spätes Auskugeln → Gefahr des Abreisens

## Gerätecircuit

35 Minuten

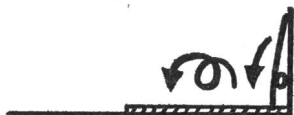
Material: Kletterstangen schräg / Kastendeckel / Reck schulterhoch / Bock und Sprungbrett / Matten / 2 Malständer

### 1. Kletterstangen schräg



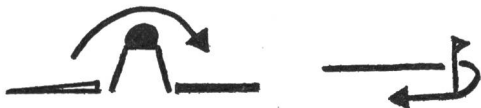
Wanderhangeln von A bis B = 1 Punkt

### 2. Drei Matten längs, Wand



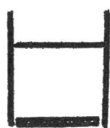
Handstand gegen Wand, Senken rw., Rolle rw. = 1 Punkt

### 3. Bock und Sprungbrett



Hocke und Lauf um Malständer = 1 Punkt

### 4. Reck



Felgaufzug, halbe Drehung zum Sitz, Purzelbaum rw. = 1 Punkt

### 5. Kastendeckel



Sprungrolle über Deckel und Lauf zum Malständer = 1 Punkt

## Vorgehen:

- Ganzer Parcours üben, ca. 2 Minuten pro Station (Hilfestellung probieren, ökonomischster Ablauf, beste Ablösungsmöglichkeit herausfinden).
- Auf Zeit: Pro Station 1 1/2 Minuten arbeiten, dann Erholung 1 Minute und gleichzeitig Wechsel zur nächsten Station.
- Auf Zeit, mit Punktwertung: Pro Station 1 1/2 Minuten arbeiten, dann Erholung 1 Minute und Wechsel zur nächsten Station. Punkte zusammenzählen.

## Regeln:

Es darf immer nur ein Mädchen pro Gruppe am Gerät oder auf dem Parcours sein. Der Wechsel darf, sobald das Gerät oder der Parcours frei ist, sofort erfolgen.

## Spiel

10 Minuten

### Schnappball (zwei Parteien)

- Eine Gruppe spielt sich den Ball zu. Pro gelungener Pass darf die Mannschaft einen Punkt zählen. Die andere Partei versucht den Ball zu schnappen. Beim Wegschnappen Ball sofort **a b l e g e n**. Die Zuspielergruppe zählt weiter. Dauer: 2 Minuten, dann Rollenwechsel.
- Revanche: Es werden die Punkte beider Mannschaften fortlaufend gezählt. Sobald eine Gruppe der andern den Ball wegschnappen kann, beginnt sie mit zuspielen und zählen. (Zum Beispiel: rot 1, 2, 3, 4 Wechsel → blau 1, 2 Wechsel → rot 5, 6, 7 Wechsel → blau 3, 4 usw.)

## Ausklang

- Mitteilungen
- Duschen



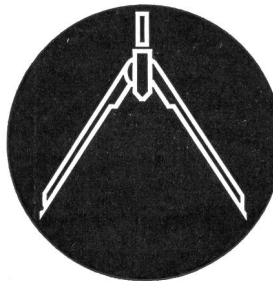
Helanca®



Zofina ist und bleibt der ideale Damendress für Turnen, Spiel und Sport.

Erhältlich in allen guten Fachgeschäften.

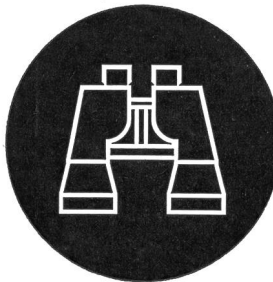
Schaub & Cie AG  
4803 Vordemwald / Zofingen



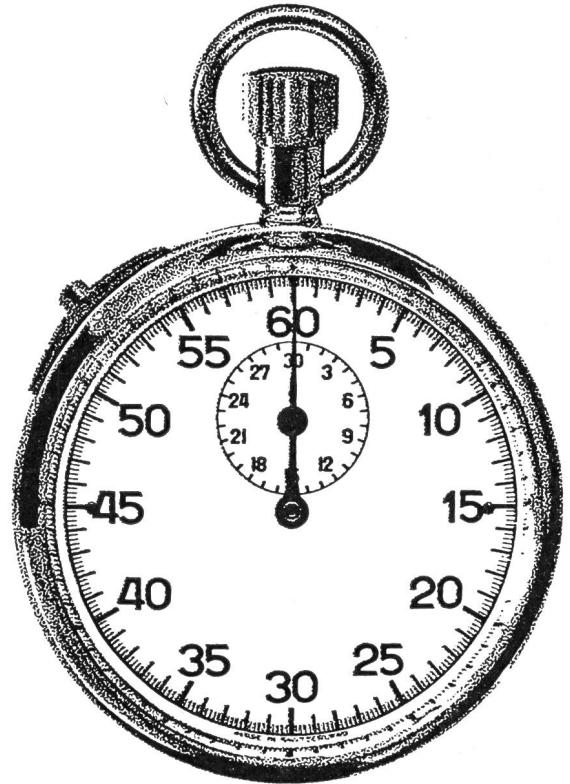
Kern-  
Reißzeuge:  
mehr Freude  
bei der  
Arbeit

Kern & Co. AG  
5001 Aarau

**Kern**  
SWISS

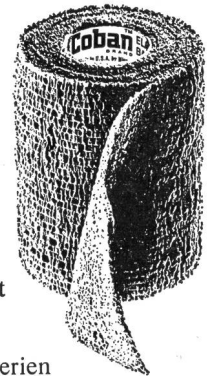


Kern-  
Feldstecher:  
mehr Vergnügen  
in der  
Freizeit



## TOP-FIT BEI SPIEL UND SPORT... MIT COBAN!

Torschützenkönige, Kranzkegler, Wandervögel, Wasserratten, Skikanonen – wer sportlich fit sein will, braucht Coban. Diese einzigartige elastische Binde aus poröser Kunstseide macht jede Bewegung mit. Coban stützt und schützt, ohne schlaff zu werden. Ist viel leichter als herkömmliche Binden. Trägt viel weniger auf. Lässt die Haut atmen. Und haftet ohne Klammern auf sich selbst. Darum nehmen Sportler, die Coban benutzen, alle Hürden ein wenig leichter. Und kommen ein wenig schneller zum Ziel.



# Coban™

Coban stützt, schützt... und hält fit

Erhältlich in Apotheken und Drogerien