

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 12

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

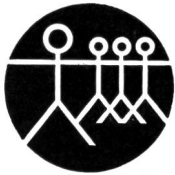
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 08.02.2026

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



Unsere Monatslektion

Handball

Einführung in das 6:0-Verteidigungssystem mit Hilfe einer Spielreihe mit parallellaufender Übungsreihe

Spielreihe: Jägerball – Schnappball – Burgball als Parteispiel

Übungsreihe: Manndeckung – Freilaufen – Balldeckung – Raumdeckung = Verteidigungstechnik – Verteidigungstaktik

Text und Zeichnungen: Heinz Suter

Grundprogramm für 14 Schüler Ort: Halle oder Hartplatz Dauer: 90 Minuten

Material: pro zwei Spieler 1 Ball, 4 Medizinbälle, Spielabzeichen, Pfeife, Stoppuhr

Symbolerklärung

♡ Kreislaufenregung	△ Beweglichkeit	⊕ Geschicklichkeit	▶♥ Allg. Stehvermögen
▶▶ Aktionsschnelligkeit	⚡ Reaktionsschnelligkeit	♥ Dauerleistungsvermögen	WS Wirbelsäule

1. Einleitung

15 Minuten

«Herr und Hund»



- Laufen vw, rw, sw
- Laufen – Laufen mit Schwerpunkt tief – Weiterlaufen
- Laufen – kleinen Kreis laufen mit Schwerpunkt tief – Weiterlaufen
- Laufen vw – drei Nachstellschritte l sw – Laufen rw – drei Nachstellschritte r sw

Körperfront gegeneinander



Der Leiter überwacht die gymnastischen Übungen, die die Schüler selber finden müssen, und gibt das Zeichen, wenn eine neue Übungsgruppe beginnt.

Zum Beispiel Übungen für die Beine – 60 bis 90“, Übungen für die WS vw – 60 bis 90“

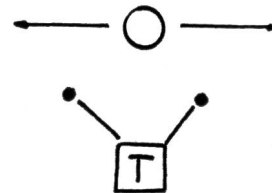
○ beginnt mit der Übung, ▽ versucht reaktionsschnell die Übung nachzumachen.



Arme
WS vw
Ws rw
WS sw
WS dr
Beine

Verschieben sw

- Aus Grundstellung drei Nachstellschritte l sw zum Schlussprung (kein hoher Sprung)
- wie oben, drei Nachstellschritte r sw
- Ball dirigiert Verteidigungsbewegung l sw und r sw



Anstechen

- Aus Grundstellung zwei Schritte vw zum Schlussprung (Grundstellung, eine Hand auf gegnerische Hüfte, andere Hand auf den Ball gerichtet) – zwei Schritte rw zum Schlussprung.
- wie oben, Tempo steigern
- Ball dirigiert Verteidigungsbewegung vw



2. Leistungsphase

75 Minuten

Schnappball

10 Minuten

Manndeckung – Freilaufen

Zwei Mannschaften. Spielzeit: 3×3 Minuten

Spielregeln nach dem Leistungsstand der Klasse angepasst (zum Beispiel Pellen nicht gestattet, 1×pellen gestattet usw.)

Nach der ersten Spielzeit Spielfeld von 20×10 m auf 12×6 m verkleinern.

Verteidigungstechnik

15 Minuten

Bewegungselemente der Verteidigung: Grundstellung – Verschieben sw – Anstechen

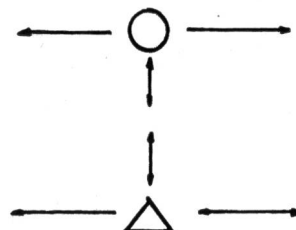
Ohne Ball, Aufstellung im Schwarm

Grundstellung in der Verteidigung = Grätschstellung (40 cm), Hände in Brusthöhe

– Laufen an Ort, auf visuelles Zeichen (Leiter lässt Ball aus der Hand auf den Boden fallen). Grundstellung einnehmen.



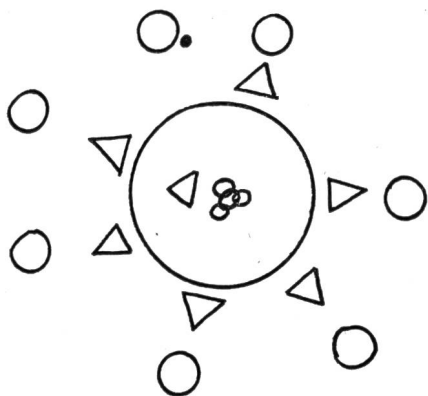
- paarweise Übungskombination: Grundstellung – Schieben sw – Anstechen



Burgball als Parteispiel

15 Minuten

Einführung Torraum Balldeckung – Raumdeckung



Die angreifende Mannschaft (in Überzahl) spielt den Ball solange hin und her, bis eine gute Schussposition herausgespielt wird. Die verteidigende Mannschaft und der Torhüter versuchen, Torerfolge (Treffer der vier Medizinbälle von ausserhalb des Kreises) zu verhindern.

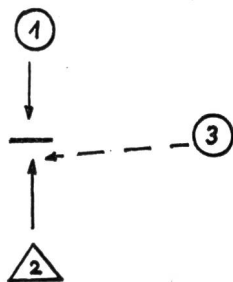
Spielregeln dem Leistungsstand der Klasse angepasst.

- mit einem Ball
- mit zwei Bällen

Verteidigungstaktik

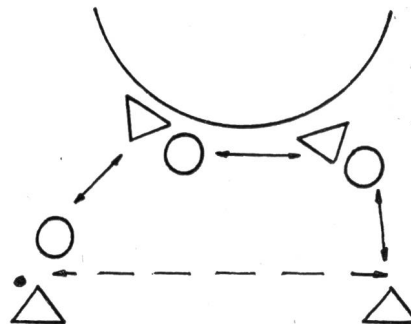
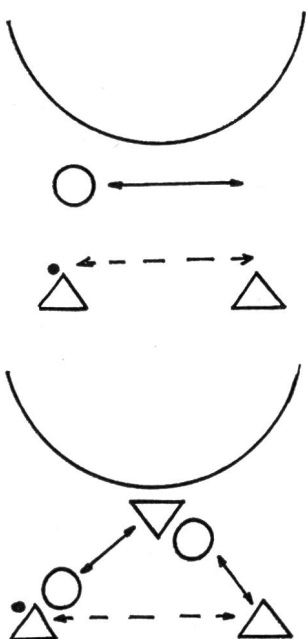
20 Minuten

Spieler Nr. 3 spielt zum anlaufenden Spieler Nr. 2. Spieler Nr. 1 als Verteidiger sticht an (Balldeckung). Zuspield zu Nr. 3 zurück. Nun bekommt Spieler Nr. 1 den Ball zugespielt und Nr. 2 wird Verteidiger. Nach 10 Zuspielen Rollenwechsel.

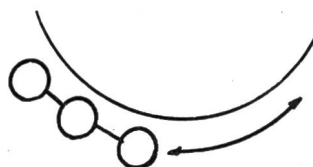


Ball dirigiert Verteidigungsbewegung

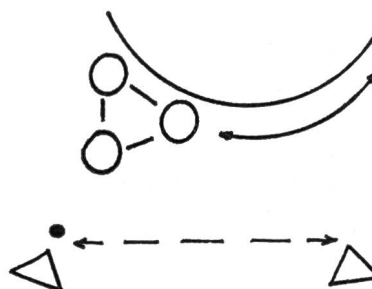
Dauer der einzelnen Übung für die betreffenden Spieler: 45 bis 60“.



– seitliches Verschieben als Block



– Dreieck bilden



Spiel

15 Minuten

Hallenhandball

Anwendung der erarbeiteten Elemente

Grundstellung – Verschieben sw – Anstechen

Spielregeln dem Leistungsstand der Klasse angepasst

3. Ausklang

Spielbesprechung
Duschen

Literatur

J. Dolenc; H. Suter: Raumdeckungssysteme im Handball in «Jugend und Sport» (1970) 9; (1971) 3.



Sport für alle — auch in Zunzgen

Der 23. September bedeutete für das kleine Zunzgen bei Sissach schon etwas mehr als ein gewöhnlicher Samstag. Herrliche äussere Umstände und weit über hundert Personen gaben sich richtig sportlich. Der zweite schweizerische Fitnessparcours Intersport konnte der Bevölkerung übergeben werden. (Der Prototyp Lindberg Winterthur wurde hier bereits vorgestellt.) Eines ist sicher, diese sehr gut angelegte Freizeitsportanlage auf den Anhöhen des Hards dürfte auch von den vielen Ausflüglern aus dem Baselbiet rege benützt werden. Realisiert wurde sie in über 1000 Freizeitstunden der Mitglieder des Turnvereins! Wie es dazu kam? Seit die Autobahn das Dorf Zunzgen tangiert, hat sich das Leben für die Einwohner verändert. Lärm und Abgase machten sich bemerkbar. Bauen wir also abseits von diesen Nebenerscheinungen eine Sportstätte für jedermann, hiess die Devise der weitblickenden Leute. Der vor einem Jahr gebauten Finnenbahn wurde nun noch eine Fitness- und Hindernisbahn angegliedert. Das Werk ist vollendet und «Sport für alle» um eine wertvolle Einheit reicher. Bereits am Tag vor der offiziellen Eröffnung sprach Sportlehrer Marcel Meier zu den Einheimischen über das Thema Fitness.



Fitness-Pyramide auch in Oesterreich

Im Rahmen der Sport-für-alle-Aktion «fit — mach mit» hat die Bundessportorganisation von Oesterreich die Fitness-Pyramide nach schweizerischem Vorbild übernommen und vorerst eine Auflage von 2,5 Millionen Stück drucken lassen. Erstmals werden die Kontrollkarten für die sportliche Betätigung von jung und alt am Nationalfeiertag an den Startorten aller Volksläufe und -märsche aufgelegt. Später erfolgt die Verteilung über die Vereine, Schulen und Sportgeschäfte.

Ab 1973 neues Abzeichen für Fitness-Pyramide

Die SLL-Kommission «Sport für alle» stellte an ihrer Herbstsitzung in Bern das Aktionsprogramm für 1973 zusammen. Die Fitness-Pyramide als Leistungsausweis für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit Selbstkontrolle soll noch weiter ins bewegungsfreudige Volk hineingestreut werden, sowohl als Einzelkarte wie auch als Anhang zu der rasch beliebt gewordenen Schriftenreihe Fit-Parade. Das türkisfarbene Abzeichen als Lohn für die ausgefüllte Fitness-Pyramide wird noch bis Ende Winter 1972/73 abgegeben. Vom Frühjahr 1973 kann auf ein Abzeichen mit neuer Farbe hingearbeitet werden. Dass sich die Fitness-Pyramide zunehmender Beliebtheit erfreut, beweist der tägliche Posteingang beim SLL, figurieren doch jetzt täglich 5 bis 10 Anträge auf Abgabe des Abzeichens in der Briefpost.

Ueber eine Neuauflage der Volksolympiade (geplant für Frühjahr 1974) wird erst entschieden, nachdem der Rapport über die erste Austragung im Oktober 1972 vorliegt. Neuesten Schätzungen zufolge dürften in der ganzen Schweiz etwa 120 000 Volksolympiade-Einsätze geleistet worden sein.

Die «Sport-für-alle-Werbung» soll 1973 intensiviert werden, und zwar nicht nur in der Presse, Radio und Fernsehen, sondern auch über den Handel und die Industrie. So steht jetzt schon fest, dass einige weitere 100 000 Joghurt-Becher der Marke «Cristallina» mit Übungen aus einem Turnprogramm für jedermann versehen werden.

Der zweite Versuchskurs für Leiterausbildung in Magglingen ist für die Tage vom 7. bis 12. Mai 1973 geplant. Der Fortbildungskurs der Gesellschaft für Sportmedizin vom 24. bis 26. Mai 1973 in Magglingen steht ebenfalls unter dem Thema Fitness.

Bedauerlicherweise musste die Sport-für-alle-Kommission SLL vom Rücktritt des aus dem SLL-Zentralkomitee ausgeschiedenen Präsidenten Max Reinhard (Bern) Kenntnis nehmen. Sein Nachfolger wird im Dezember bezeichnet, doch kann die Kommission noch auf die weitere Mitarbeit des seit der Gründung mitarbeitenden Max Reinhard zählen.

Unser Fitness-Tip

Stress und Fitness-Parcours

Wohin der Arbeits-Stress führen kann, zeigt folgender Brief eines Geschäftsmannes:

«Trotz eines gesunden Lebenswandels ohne Alkohol und Nikotin, verbunden mit viel Wandern im Sommer und im Winter, hatte ich als selbständiger Unternehmer infolge der starken nervlichen Beanspruchung ab meinem 50. Lebensjahr unter stetig zunehmenden Kreislaufstörungen gelitten. Gegen niedrigen Blutdruck, dauerndes Kopfweh, Schwindel und schliesslich auch depressive Störungen konnte der Arzt mit Medikamenten wenig erreichen. Auch längere Ferien brachten keine anhaltende Besserung.

Im Alter von 58 Jahren wurde ich zeitweise arbeitsunfähig und sah mich darum genötigt, meine Arbeits- und Lebensgewohnheiten umzustellen. Ein wichtiges Element dieser Veränderungen ist das wöchentlich vier- bis sechsmalige Körpertraining auf dem Parcours, das ich bewusst wenn immer möglich nicht morgens früh oder abends spät absolviere, sondern zur Unterbrechung der Tagesarbeit benütze. Ich laufe barfuss wöchentlich 16 bis 20 Kilometer auf der Finnenbahn (Programm 4), der Fitnessbahn unterziehe ich mich nur ein- bis zweimal pro Woche, wobei ich mir als alter Knabe reichlich Zeit lasse. Nach halbjährigem Training dürfen der Arzt und ich feststellen, dass sich die Arbeitsfähigkeit wieder verbessert hat. Die lästigen Störungen haben an Intensität verloren und verschonen mich sogar während der Hälfte der Zeit. (Welch unglaubliches Geschenk nach acht Jahren ununterbrochener Beschwerden!). Schliesslich haben meine Familie und die Mitarbeiter in der Firma wieder einen ruhigen, aufnahmefähigen Gesprächspartner gefunden! «Ich bin Innen», so schliesst der Briefschreiber seine Zeilen an die Erbauer eines Fitness-Parcours, «sehr zu Dank verpflichtet. Ich möchte allen vielbeschäftigten und stark belasteten Geschäftsleuten zurufen: Nehmen sie sich Zeit für ein regelmässiges Fitness-Training auf einem Fitness-Parcours».

Ähnliche Auswirkungen durch Stress und Bewegungsmangel sind bei einer immer grösser werdenden Zahl von Menschen festzustellen. Je schlechter sie sich gesundheitlich fühlen, desto mehr sinkt bei ihnen der Mut, sich zu einem Fitness-Training aufzuraffen. Sie fühlen sich derart müde und abgeschlagen, dass sie jede körperliche Betätigung meiden. Vielleicht überzeugt sie der obige Brief davon, dass die angeschlagene Gesundheit sowie die verminderte Leistungsfähigkeit nicht durch Schonung, sondern nur durch ein gut dosiertes, dem Alter angepasstes Training verbessert werden kann.

«Sport für alle — gilt besonders auch für sie!»

Marcel Meier