

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 1

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

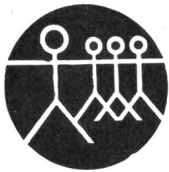
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

Geräteturnen für Fortgeschrittene

Text und Zeichnungen: Hans Ettlín

Ort: Turnhalle

Dauer: 1 1/2 Stunden

Klasse: 12 Schüler

Material: Langbänke, Schaukelringe, Kästen, Minitramp, Reck, Barren, Matten, Fussball.

Anmerkung: Arbeit in 2 Gruppen je 20 Minuten lang, dann gegenseitiger Wechsel.

Symbolerklärung:

♡ Kreislaufanregung

⊕ Geschicklichkeit

☯ Arme

☯ Kraft

△ Beweglichkeit

▶▶ Schnelligkeit

☯ Beine

♥ Ausdauer

1. Einleitung

20 Minuten

Kreislauf anregen

In der Halle frei aufgestellte Langbänke, schmale Seite oben.

- Freies Laufen um und über die Bänke
- dito im Marschieren, auf Klatschzeichen Spurt zu einer Bank und untendurchkriechen
- Hopserhüpfen um und über die Bänke
- Vierfüßlergang vorlings und rücklings mit Ueberklettern der Bänke
- Aus drei bis vier Anlaufschritten Laufsprung quer über die Bank

Beweglichkeitsschulung

- Doppelzweier: Gegenseitiges Händefassen und abwechselnd ziehen.



Ws vw

- Rückenschaukel: Rücken an Rücken sitzend und händefassend: gegenseitiges Aufladen auf den Rücken.



Ws rw

- Seitwippe: Im Stand Rücken an Rücken, Arme seitwärts gefasst: wippen seitwärts abwärts, links und rechts, oder auch mit Nachwippen.



Ws sw

- Seitspagat : Am Fuss gehalten, stützt sich der Uebende auf der Schulter des Partners. In rhythmischem Wechsel spannen und entspannen.



☯

- Zange: Die auf dem Rücken gefassten Arme des Partners nach vorne über den Kopf ziehen und wippen vorwärts abwärts.



☯

2. Leisten

60 Minuten

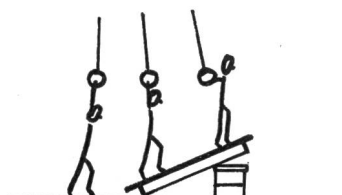
Gruppe 1: Schaukelringe

Stemme vorwärts in den Knickstütz

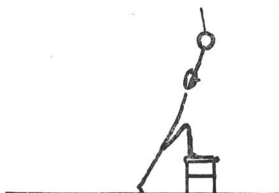
Methodische Uebungen:

- Vorlaufen über schiefe Ebene (Bank oder Kästen) mit Seitwärtsführen der Arme zum Knickstütz, Rückschwung im Knickstütz.

☯



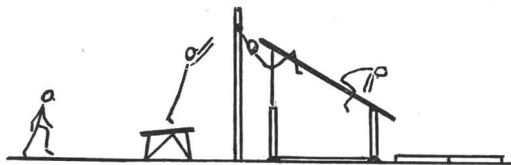
- Dito, aber eine etwas schnellere Ausführung.
- Vorschaukeln und Abstoßen von einem oder zwei Kastenelementen zur Stemme vorwärts in den Knickstütz und Rückschwung im Knickstütz.



- Versuch der Stemme vorwärts in den Knickstütz ohne Kastenhilfe, jedoch Unterstützung durch den Leiter beim Einleiten der Stemme.

Gruppe 2: Minitramp — Reck — Barren

- Anlauf und Absprung vom Minitramp, Reckstange fassen und Unterschwingung mit Aufgrätschen der Beine auf den Barrenholmen. Im Grätschsitz die Holmen hinuntergleiten.
- Anlauf und Absprung vom Minitramp, Reckstange fassen und Felge rückwärts zum Unterschwingung und Landung auf den Barrenholmen. Im Grätschsitz die Holmen hinuntergleiten.



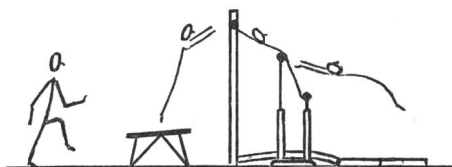
Anlage:

- Abstand des Minitramps muss individuell geregelt werden
- Reckstange sprunghoch
- Barren schiefgestellt und Holmen etwas von der Reckstange distanzieren
- Matten zwischen und unter den Geräten
- Anlauf und Absprung vom Minitramp, Reckstange fassen, Unterschwingung und Gesäss auf dem oberen Barrenholm aufsetzen (die Füße

am unteren Holm einrasten). Griffe am Reck lösen und halbe Längsdrehung zum Stütz vorlings am hohen Holm (Blick zum Reck), Felgabschwung vorwärts zum Stand, halbe Längsdrehung, fassen des hohen Holms und Unterschwingung über den tieferen Holm zum Stand.

- Anlauf und Absprung vom Minitramp, Reckstange fassen, Felge rückwärts zum Unterschwingung und Gesäss auf dem oberen Barrenholm aufsetzen. Griffe am Reck lösen zum Sitz auf dem Holm, langsames Senken rückwärts abwärts zum Kniehang, mit den Händen am Boden aufstützen, Beine lösen und drehen rückwärts zum Stand. Sprung zum Stütz am hohen Holm, senken vorwärts abwärts mit Fassen des tieferen Holms links und Hochwende rechts zum Niedersprung.

1



- Minitramp
- Reck, sprunghoch
- Stufenbarren, hoher Holm im obersten Loch, tiefer Holm im untersten Loch, Distanz zum Reck und Barrenholm ca. 120 cm (den Schülern anpassen).
- Matten zwischen und unter den Geräten

Spiel

Bänklifussball:

Als Tore gelten je eine Langbank mit Sitzfront als Torfläche; keine Out-Bälle; Anspiel nach jedem Tor; Ball darf nicht in die Höhe gespielt werden.



3. Ausklang

10 Minuten

- Spielbesprechung
- Besprechung des nächsten Trainings
- Duschen