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: 02.10.2025

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



Unsere Monatslektion

Geräteturnen für Fortgeschrittene

Text und Zeichnungen: Hans Ettlin

Ort: Turnhalle

Dauer: 11/2 Stunden

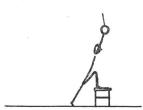
Klasse: 12 Schüler

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		Seitspagat : Am Fuss gehal- ten, stützt sich	
Kreislauf anregen		der Uebende auf	
In der Halle frei aufgestellte Langbänke, schmale Seite oben.		der Schulter des Partners. In rhythmischem Wechsel span-	1
— Freies Laufen um und über die Bänke		nen und ent-	
 dito im Marschieren, auf Klatschzeichen Spurt zu einer Bank und untendurchkriechen 		spannen.	
Hopserhüpfen um und über die Bänke		Zange: Die auf dem	
 Vierfüsslergang vorlings und rücklings mit Ueberklettern der Bänke 		Rücken gefass- ten Arme des	1
 Aus drei bis vier Anlaufschritten Laufsprung quer über die Bank 		Partners nach vorne über den Kopf ziehen und wippen vorwärts	
Downslightsiteechulung		abwärts.	
Beweglichkeitsschulung — Doppelzweier: Gegenseitiges Händefassen und abwech- selnd ziehen.	Ws vw		
— Rückenschaukel:		2. Leisten 60 Minuten	
Rücken an Rücken sitzend und händefas- send: gegensei-	Ws rw	Gruppe 1: Schaukelringe Stemme vorwärts in den Knickstütz	
tiges Aufladen auf den Rücken.		Methodische Uebungen:	
— Seitwippe: Im Stand Rük-		Vorlaufen über schiefe Ebene (Bank oder Kasten) mit Seitwärtsführen der Arme zum Knickstütz, Rückschwung im Knickstütz.	1
ken an Rücken, Arme seitwärts gefasst: wippen seitwärts ab- wärts, links und rechts, oder auch mit Nach- wippen.	Ws sw		

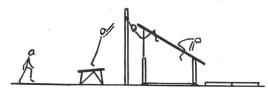
 Vorschaukeln und Abstossen von einem oder zwei Kastenelementen zur Stemme vorwärts in den Knickstütz und Rückschwung im Knickstütz.



 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 Unterschwung mit Aufgrätschen der Beine auf den Barrenholmen.
 Im Grätschsitz die Holmen hinuntergleiten.
- Anlauf und Absprung vom Minitramp, Reckstange fassen und Felge rückwärts zum Unterschwung 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, Unterschwung 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 Unterschwung über den tieferen Holm zum Stand.

— Anlauf und Absprung vom Minitramp, Reckstange fassen, Felge rückwärts zum Unterschwung 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.



- Minitramp

1

- 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

> ⊕ **>**