

**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

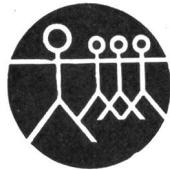
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

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



# Unsere Monatslektion

## Geräteturnen für Fortgeschrittene

Text und Zeichnungen: Hans Ettlin

Ort: Turnhalle

Dauer: 1½ 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

1 Arme

1 Kraft

△ Beweglichkeit

► Schnelligkeit

1 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
- Hopser hüpfen 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 abwech-  
selnd ziehen.



Ws vw

— Rückenschaukel:  
Rücken an  
Rücken sitzend  
und händefas-  
send: gegensei-  
tiges Aufladen  
auf den Rücken.



Ws rw

— Seitwippe:  
Im Stand Rük-  
ken an Rücken,  
Arme seitwärts  
gefasst: wippen  
seitwärts ab-  
wärts, links und  
rechts, oder  
auch mit Nach-  
wippen.



Ws sw

— Seitspagat :  
Am Fuss gehal-  
ten, stützt sich  
der Uebende auf  
der Schulter des  
Partners. In  
rhythmischem  
Wechsel span-  
nen und ent-  
spannen.



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



### 2. Leisten

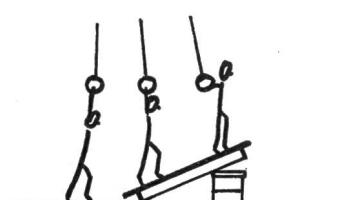
60 Minuten

#### Gruppe 1: Schaukelringe

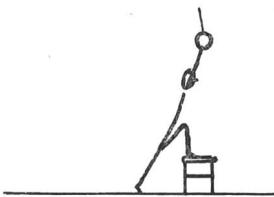
Stemme vorwärts in den Knickstütz

Methodische Uebungen:

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



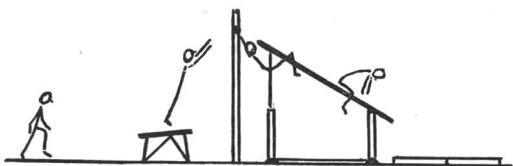
- Dito, aber eine etwas schnellere Ausführung.
- Vorschaukeln und Abstossen von einem oder zwei Kastenelementen zur Stemme vorwärts in den Knickstütz und Rückschwung im Knickstütz.



- 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 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.

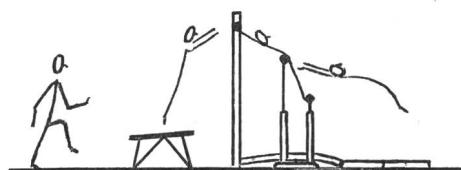


#### Anlage:

- 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). Griffen 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. Griffen 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
- 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