

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 2  
  
**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**

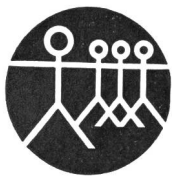
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

## Fitnessstraining

Einleitung mit der Langbank — Aufbau der Sprungrolle — Circuittraining — Kleine Spiele mit grossem Ball.

Text und Zeichnungen: Heinz Suter

Ort: Halle

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Klasse: 16 Schüler

Material: 4 Langbänke, 4 bis 8 Medizinbälle, Matten, Sprossenwand, oberster Teil eines Sprungkastens (Sprungkastenkopf), 2 Gymnastikstäbe (Schlagballhölzer), 3 Handbälle, Spielabzeichen, Pfeife, Stoppuhr, Kreide oder Klebstreifen.

### Symbolerklärungen

♡ Kreislaufanregung

⊕ Geschicklichkeit

△ Beweglichkeit

Kraft:

Arme

Beine

♥ Ausdauer

▶▶ Schnelligkeit

WS Wirbelsäule

Rücken

Bauch

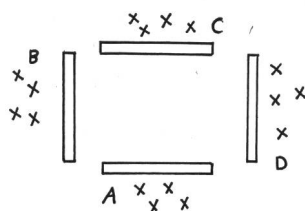
## 1. Einleitung

20 Minuten

Langbank

4 Gruppen bilden.

Anordnung der Langbänke (Schmalseite oben):



— jede Gruppe überspringt ihre Bank, auf dem Rückweg durch die Bank kriechen.

— Plätze wechseln:

— umlaufen der eigenen Bank. Welche Gruppe sitzt zuerst auf der Bank?

— umlaufen aller Bänke im Uhrzeigersinn. Welche Gruppe steht zuerst auf der Bank?

— Gruppen A und C (überspringen, durch die Bänke kriechen)

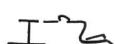
— Gruppen B und D

— alle vier Gruppen gleichzeitig

Gymnastik an der Langbank



— Liegestütz rücklings: wippen und vorlaufen



— Kniestand, Handfläche auf der Bank: Rumpfwippen

— Ueberlaufen der Langbank auf der Schmalseite:

— Zehengang vw

— Hopserhüpfen vw und rw

— Galopphüpfen sw

— Vierfüßlergang



— Langbank, Breitseite oben:  
Je zwei Uebende sitzen im Reitsitz gegenüber, Arme auf den Schultern des Vordermannes, die beiden Vordersten reichen sich die Hände: Rumpfbeugen vw und rw.



— Das Heben der Langbank als Gruppenwettkampf

Die Uebenden stehen hintereinander auf der Bank. Nach links abspringen, Rumpfbeugen rechts seitwärts, die Bank an den beiden Rändern fassen und über die Köpfe auf die andere Seite heben, absetzen, noch einmal die Bank über die Köpfe auf die andere Seite heben, absetzen und auf die Bank in den Stand springen.



— Reitsitz: Medizinball weitergeben mit Rumpfdrehen l und r.  
Wenn der Ball beim Hintersten ankommt, rechtsumkehrt gleiche Uebung im Stand auf der Bank.



— als Gruppenwettkampf

Jede Gruppe stellt ihre Bank so auf, dass drei Uebende sie halten und der «Kleinste» hochklettert. Welche Gruppe hat ihren Matrosen auf dem Ausguck?



WS rw  
vw

WS sw

WS dr



## 2. Leistungsphase

### Aufbau der Sprungrolle

Diese Übungen sind unbedingt auf Matten zu turnen. Voraussetzung für den Aufbau der Sprungrolle ist die sichere Beherrschung der Rolle vw.

Vorbereitende Übungen auf der Mattenbahn.

- aus dem Hasenhüpfen mit weiten Sprüngen Rolle vw anfügen.
- Hasenhüpfen und eine Rolle vw über ein kleines Hindernis (Trainingsbluse usw.).
- Rolle vw über einen Mattenzwischenraum hinweg.
- aus dem Angehen heraus eine Rolle vw über Medizinbälle.



### Vorübungen

- Abrollen vw aus dem Kniestand auf der Langbank
- wie oben, aus dem Hockstand
- aus dem Stand hinter der Langbank (Schmalseite oben): Vorfallen lassen und aus dem Fallen heraus eine kleine Sprungrolle über die Langbank.
- Langbank schräg gestellt an der Sprossenwand. Sprungrolle aus dem Abwärtsgehen von der Langbank auf einen langgestellten Sprungkastenkopf.
- Sprungrolle von einer Matte über einen kleinen Zwischenraum hinweg auf einen Sprungkastenkopf hinauf (oder 2 Langbänke mit Matten).

### Übungsform

- Sprungrolle über einen entgegenrollenden Medizinball.

### Circuittraining: Partnerübungen

lokales Stehvermögen — allgemeines Stehvermögen

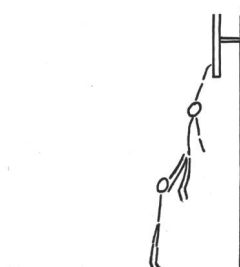
Die 8 Stationen werden mit einem Paar besetzt. Die Reihenfolge der Stationen ist vorgeschrieben. Nach 30 Sekunden wird gewechselt. Die Übenden erholen sich und wechseln gleichzeitig die Stationen (30 Sekunden).

Bei den «unsymmetrischen» Übungen der Stationen 2 und 6 erfolgt der Partnerwechsel im zweiten Durchgang.

### Stationen:



1. B nimmt den Ball an und legt ihn zwischen seine Füße, dreht sich im Sitz um 180 Grad und gibt ihn auf die gleiche Weise zurück an A.

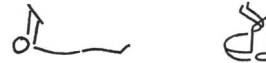


2. A springt mit einer kräftigen Unterstützung von B beidbeinig aus dem Stand, um die Anschlagmarke (Kreidestrich an der Wand) mit der Hand zu berühren.

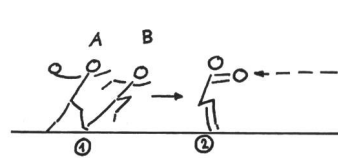
3. Die zwischen den beiden Partnern beidhändig hin- und hergeworfenen Medizinbälle müssen vor jedem Wurf den Boden berühren. Die Ellbogen sind beim Wurf vom Boden abzuheben.



4. A und B bringen die angehockten Beine über den Gymnastikstab, ohne ihre Hände zu lösen. Nach jedem Durchgang müssen sich die Füße der Partner kurz berühren.

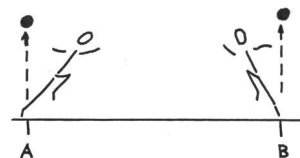


5. A und B stehen auf der Linie 1. A wirft den Ball an die Wand, B läuft vw zur Linie 2 und fängt den Ball, läuft rw zur Linie 1 und wirft A den Ball an die Wand. Ballfassen an der Linie 2 mit Sprung auf beide Beine (Schwerpunkt tief).

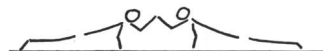


6. B steht im Grätschstand über den geschlossenen Beinen von A. A grätscht die Beine, während B gleichzeitig in die Grundstellung zwischen die Beine von A springt, usw.

7. A und B stehen sich gegenüber, Abstand 5 m. Beide werfen ihren Ball auf Kommando am Ort hoch. Rasches Platzwechseln und versuchen, den Ball des Kameraden zu fangen.



8. A und B verlagern ihr Körpergewicht auf eine Hand und drücken im Wechsel ihre rechten bzw. linken Hände gegeneinander (5 Sekunden). Kurze Ruhepausen in der Bauchlage können eingeschaltet werden.



### Kleine Spiele mit dem grossen Ball

25 Minuten

#### Schnappball

Zwei Mannschaften in 4 Spielgruppen einteilen. Es spielen jeweils nur zwei Gruppen in einem Feld von mindestens 10 x 15 m 3 Minuten gegeneinander. Die ruhenden Spieler zählen fortlaufend je die Punkte ihrer Mannschaft. Wer nach 12 Minuten Spieldauer am meisten Punkte (Fangbälle) hat, ist Sieger.

Jede der beiden Gruppen sucht möglichst viele Fänge zu machen. Dies verlangt rasches und kluges Freistellen, gutes Zuspiel und sicheres Fangen des Balles. Ist die Mannschaft nicht im Besitze des Balles, so sucht sie ihn durch geschicktes Abdecken des Gegners abzufangen.

#### Handball mit «lebendem» Tor.

Die beiden Parteien (je 8 Spieler; Spielfeld mindestens 24 x 12 m) kennzeichnen einen ihrer Mitspieler deutlich (mehrere Spielabzeichen). Das lebende Tor kann sich frei in der Halle bewegen. Der Gegner muss danach trachten, dieses bewegliche Tor zu treffen. Nach jedem Torerfolg wird das Spiel in der Platzmitte durch jene Mannschaft neu eröffnet, die das Tor erhalten hat. Hallenhandballregeln. Es können auch 2 Bälle verwendet werden.

### Ausklang

- Spielbesprechung
- Material versorgen
- Körperpflege