

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 5

**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:** 29.01.2026

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



# Unsere Monatslektion

# Fitnessstraining

Konditionsschulung Schwergewicht Werfen — Spielformen mit dem Fussball

Text und Zeichnungen: Heinz Suter

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Ort: Halle

Klasse: 12 Schüler

Material: Spielabzeichen, Pfeife, Kreide oder Klebband, 8 Malstäbe, 1 Medizinball, 4 leichte Fussbälle, 3 Kugelhanteln (8—12 kg), 3 Reckstangen, 2 Langbänke, 2 Kasten

## Symbolerklärungen

♥ Kreislaufanregung	⊕ Geschicklichkeit	△ Beweglichkeit	1 Kraft:	1 Arme	1 Beine
♥ Ausdauer	» Schnelligkeit	WS Wirbelsäule		1 Rücken	1 Bauch

## 1. Einleitung

25 Minuten

### Laufspiel

#### Bändeli-Raub

Jeder Spieler erhält ein Spielabzeichen, das am Rücken in den Bund der Turnhosen gesteckt wird (Länge mind. 15 cm). Es ist das Ziel, so viele Spielabzeichen wie möglich zu erbeuten, ohne dabei sein eigenes zu verlieren. Wer sein Spielabzeichen verloren hat, scheidet aus. Darauf achten, dass sich die Spieler nicht mit dem Rücken gegen die Wand pressen, nicht mit den Händen die Spielabzeichen festhalten. «Bändeli-Raub» kann auch als Mannschaft gespielt werden. Rot gegen Blau. Sieger ist diejenige Mannschaft, die am meisten Spielabzeichen erbeutet hat.

### Zweckgymnastik für Werfen

— Hampelmann

— Grätschstrecksitz: Rumpfbeugen vw mit Nachwippen, aus dem Grätschstrecksitz die gestreckten Beine nach oben-aussen schlagen, dabei immer wieder grätschen.

— aus dem Langsitz rollen rw zum Kniestand, Arme in Nackenhalte:  
— Rumpfbeugen rw  
— Rumpfbeugen vw  
— Oberkörper nach l. und r. drehen

— aus tiefer Hocke hoher Sprung. Beine in der Luft anhocken und blitzschnell nach l. und r. schlagen, dann erst wieder Landung in der tiefen Hocke

— schnelle Liegestütz während 30 Sekunden

— Grätschstand: Rumpfdrehbeugen, l. Hand zum r. Fuss und umgekehrt.



Beine  
Arme

WS vw



WS rw

WS vw

WS dr



WS vw

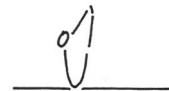
WS dr

— Grätschstand: Rumpfbeugen rw in Hohlkreuzbeuge, l. Hand berührt r. Ferse und umgekehrt.



WS rw

— Klappmesser



— Anlehnen an den Partner, Oberschenkel waagrecht (tiefer Sitz), 60 Sekunden in dieser Stellung verweilen.



— Liegestütz mit weit gegrätschten Armen und Beinen: isometrische Halte, federn, mit allen «Vieren» vom Boden abschnellen.

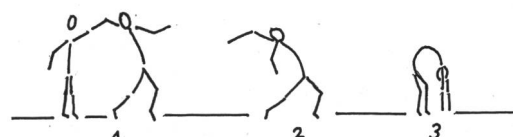


— aus einer starken Rumpfrückbeuge: vorschnellen, abspringen zu einem Grätschwinkelsprung

WS rw  
Beine



— Partner A hält die nach hinten gestreckte Wurfhand von B. B schlägt aus der Bogenspanne heraus die Wurfhand vor, bis die Hand den Boden berührt. A gibt Widerstand (1) zur ausgeprägten Bogenspanne (2) und lässt dann los (3)



— Partner A Stand, B Bauchlage: B versucht Oberkörper aufzurichten gegen Druck von A



- A Stand gegenüber B an der Wand. B drückt erhobene Arme von A an die Wand. A versucht die Arme gegen den Widerstand vorzuschnellen.



- Hopserhüpfen an Ort mit Ueberkreuzen der Beine vor dem Körper, Arme schwingen gegengleich.



Arme  
Beine

## 2. Leistungsphase

35 Minuten

Stationentraining

Konditionsschulung Schwergewicht Werfen

6 Stationen, 2 Durchgänge, auf möglichst schnelle Ausführung achten (Schnellkraft)

1. Wechselseitiges Hochstossen von Hanteln aus der Rückenlage.



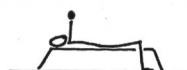
2. Rumpfheben über Medizinball aus der Bauchlage



3. Beidarmiges Hochschleudern der Hantel mit Rumpfbeugen vw



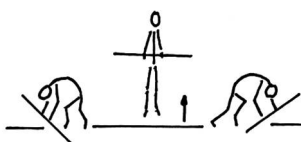
4. Bankdrücken mit 2 Reckstangen



5. Tiefe Hocke — Sprung in tiefe Hocke auf den Kasten — Niedersprung mit halber Drehung in die tiefe Hocke



6. Aufnehmen einer Reckstange mit Rumpfdrehen und Hochspringen

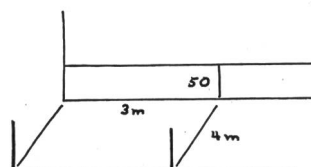


## Spielformen mit dem Fussball

30 Minuten

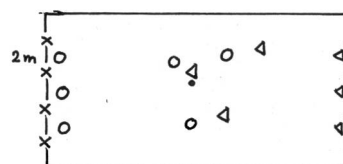
### Wandtennis

In einem Feld (3 x 4 m) spielen drei Spieler in festgelegter Reihenfolge den Ball an die Wand. Der Ball darf die Wand jedoch nur oberhalb einer 50 cm hohen Linie berühren und muss in das Feld zurückspringen. Zwischen jedem Stoss darf er nur einmal den Boden berühren. Bei regelwidrigem Spiel erhält man einen Minuspunkt. Spielzeit: 2 x 5 Minuten.



### Spiel drei gegen drei auf drei Tore

Drei Tore auf jeder Seite (2 m). Pro Mannschaft 3 Feldspieler. Postenwechsel für Torhüter und Feldspieler. Spielzeit: 4 x 5 Minuten.



## 3. Ausklang

Material versorgen, Mitteilungen, Körperpflege

Literatur:

LHB J+S Leichtathletik: Konditionsschulung Schwergewicht Werfen

Verfasser: K. Borgula, Kriens