

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 12

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: 06.02.2026

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



Unsere Monatslektion

Beispiel für Turner auf mittlerem Niveau

Jean-Claude Leuba
Uebersetzung: Barbara Boucherin

Dauer: 1 Std. 45 Min.
Ort: Turnhalle

Geräteturnen

Themen:

Boden: Einführung Handstand
Minitramp: Einführung und Grundsprünge
Spiel: Volleyball

Material:

2 Minitramps, 2 Kästen, 2 Schaumgummimatten, 2 Medizinbälle, 6 Matten, 6 Volleybälle, 1 Netz

Einlaufen

15 Min.

1. Laufschritt — Gehen

2. Reaktionsübungen: frei herumgehen in der Gruppe ohne den Kameraden zu berühren, täuschen

- a) Wenn der Leiter «eins» sagt, 1/2 Drehung und in der Gegenrichtung weitergehen
- b) Wenn der Leiter «zwei» sagt, 1 ganze Drehung und in der gleichen Richtung weitergehen
- c) Zwei Partner gehen Seite an Seite: der eine führt die Übung, der andere muss immer mit dem linken Arm gegen den rechten Arm des Partners bleiben

3. Synchronisationsübungen

- a) Hampelmann: In den Grätschstand springen mit Armen in Seit hochalte und zurück
- b) do., aber Arme in Seithochalte und Beine geschlossen
- c) Hüpfen an Ort mit fortgesetztem Beinspreizen links und rechts, seitwärts
- d) Armschwingen seitwärts links und rechts und Armkreis vor dem Körper
- e) do. c) und d) zusammen

4. Beweglichkeit

- a) Im Hüpfen rollen des Fussgelenkes links und rechts
- b) Auf einer Linie, Fussspitze nach aussen: Kniebeugen und -strecken ohne Verlust des Gleichgewichtes
- c) zu zweit, Rücken an Rücken, ein Arm in der Höhe, der andere unten, Hände gefasst: Positionswechsel mit Hüftbeugen seitwärts
- d) Zu zweit, Grätschstellung gegeneinander, Hände auf den Schultern des Partners: Rumpfbeugen vorwärts
- e) do., aber mit Rumpfdrehen
- f) Zu zweit, Rücken an Rücken, Grätschstellung so dass die Fersen sich berühren, sich mit gestreckten Armen in Hochalte fassen und versuchen, den Partner gegen sich zu ziehen (Schulter-, Rücken- und Bauchmuskeln)
- g) Zu zweit: Hände fassen, je mit einem Bein über die gefassten Hände steigen und in die Ausgangsstellung zurückdrehen
- h) Lockerung für die Handgelenke: Hände falten und Handgelenke rollen, Handfläche nach aussen drücken, dabei Arme nach vorne strecken, nach oben strecken

5. Geschicklichkeitsübungen

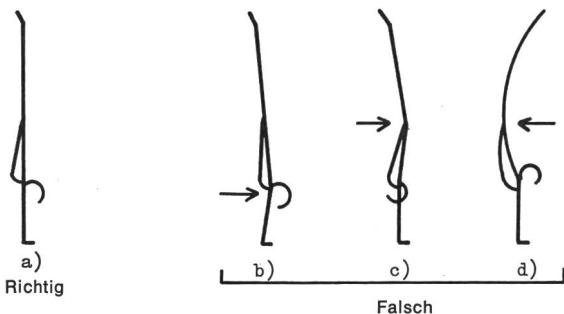
Mit der linken Hand die rechte Fussspitze halten und versuchen mit dem linken Fuss darüber zu springen ohne den Griff zu lösen

Boden: Einführung des Handstandes

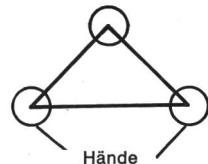
20 Min.

Technik: Im Handstand befindet sich der Körper in einer Linie (kein Winkel im Schulter- und Hüftgelenk), siehe Zeichnung 1a, b, c, d. Der Kontakt der beiden Hände auf dem Boden und der von den Augen fixierte Punkt bilden ein Dreieck (siehe Zeichnung 2).

Zeichnung 1



Zeichnung 2
Durch Blick fixierter Punkt



1. Stellung der Hände auf dem Boden:
Die gespreizten Finger zeigen nach vorn. Distanz der Hände = Schulterbreite

2. Training des Handstandes

Die Arme sind immer gestreckt (die Ellbogen nach innen drehen)



2.1 Aus der Kauerstellung:
Abstoss mit beiden Füßen, Hüften über Stützpunkt bringen



2.2 Wie 2.1, Knie bleiben geschlossen

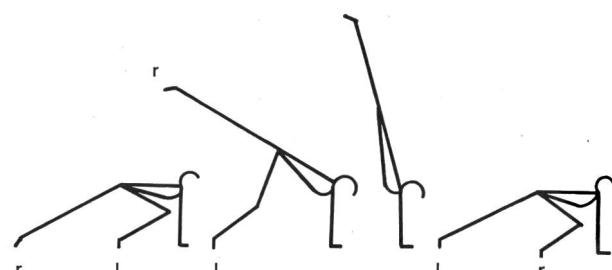


2.3 Wie 2.2, aber schnell die Beine in den Handstand strecken, bevor wieder die Kauerstellung eingenommen wird



3. Training des Schwunges

3.1 Aus dem Ausfallschritt, rechtes Bein gestreckt nach hinten: im Stütz auf den Armen Wechsel der Beine



3.2 Wie 3.1, vergrössern der Schwungshöhe

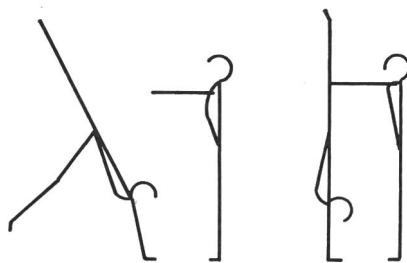
3.3 Wie 3.1, aber mit Scherenbewegung, d. h. Abstoss auf linkem Bein und landen auf linkem Bein

- 3.4 Wie 3.1, die Beine werden im Handstand geschlossen (1 Sek.)
 3.5 Aus Grundstellung, Arme in Hochhalte, Schritt links vorwärts, Aufsetzen der Hände auf Boden und 3.4



4. Training des Gleichgewichtes

- 4.1 Zu zweit, A schwingt in den Handstand auf, B hält ihn auf Höhe der Oberschenkel und korrigiert seine Stellung im Gleichgewicht

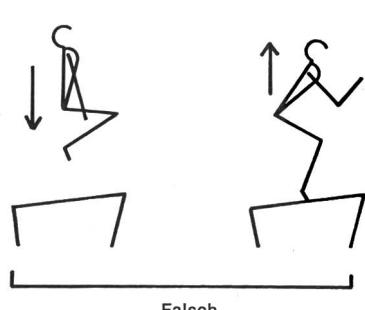
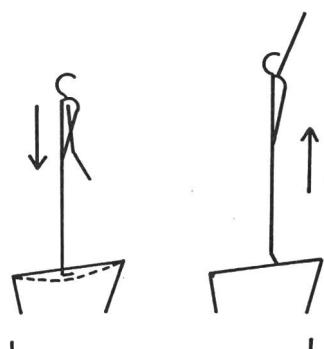


4.2 Rollenwechsel

- 4.3 Jeder übt gegen die Wand und versucht langsam den Kontakt zu lösen; Hände zirka 40 cm vor der Wand aufsetzen

Minitramp: Einführung und Grundsprünge 30 Min.

Technik: Aufsprung aufs Tuch vertikal, Füsse leicht gebrätscht. Der ganze Fuß setzt aufs Tuch (nicht auf Fussspitze springen). Bei der Wirkung des Gerätes ist der Körper gestreckt, die Muskulatur gut kontrolliert.

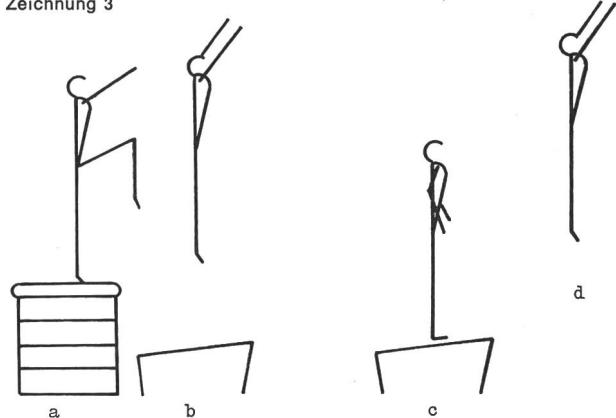


1. Vorbereitung des Sprunges

Der Turner steht aufrecht, Arme in Hochhalte, auf 3 oder 4 Kastenelementen (Zeichnung 3a). Er springt auf das Tuch mit gleichzeitigem Armsenken seitwärts (Zeichnung 3b/c)

Nach dem Sprung muss der Turner mit einer tiefen Kniebeuge in der Schaumgummimatte landen (Hände berühren die Matte)

Zeichnung 3



Grundsprünge

- 2.1 Strecksprung (Zeichnung 3d)



- 2.2 Grätschsprung



- 2.3 Hocksprung



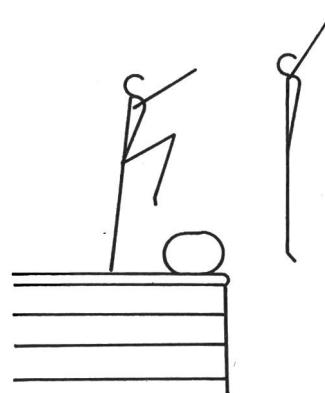
- 2.4 Bücksprung



- 2.5 Grätschwinkelsprung

3. Verbessern des Anlaufes

- 3.1 Mit Hilfe eines Medizinballes



- 3.2 Normaler Anlauf, einige Schritte, Absprung wie 3.1. Achten auf einen hohen und kurzen Absprung, keine Horizontalgeschwindigkeit

Volleyball

25 Min.

Zu zweit, 1 Ball
 Training des Zuspiels, der Manchette und des Anschlages (10 Minuten)

Spiel: 6 gegen 6

Schlussdiskussion, Duschen

15 Min.