

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 4

Rubrik: Unsere Monatslektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.05.2025

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



Unsere Monatslektion

FITNESS M Reaktion - Koordination - Basketball (Technik und Spiel)

Ort: Turnhalle Dauer: 90 Minuten Teilnehmerinnen: 15
 Material: Springseile, Kastenteile, Matten, Malständer, 1 Basketball für 2 Teiln.
 Text: Barbara Boucherin

Symbolerklärung: ♡ Kreislaufanregung Ws Wirbelsäule ▶▶ Schnelligkeit
 △ Beweglichkeit ⊕ Geschicklichkeit ♥ Ausdauer

1. Einlaufen — Einturnen 30 Minuten

Mit Springseil:

- Freies Tummeln in der Halle
- Hüpfen an Ort: l, r, geschlossen. Achten auf die Fussgelenkarbeit
- Laufen auf der Umzugsbahn: Seilschwung horizontal über dem Kopf im Wechsel mit Seilschwung horizontal zum Überspringen
- Schneidersitz, Arme in Hochhalte, Seil doppelt gefasst: Gestreckte Arme rw. Senken und wieder Heben zur Hochhalte; nach drei Wiederholungen Entspannen vw.; Seil immer enger fassen
- Hürdensitz, Seil 4fach: 2 × Wippen vw. über das gestreckte Bein, Aufrichten und wiederholen. Beim zweiten Aufrichten Wechsel des Hürdensitzes und gegengleiche Ausführung
- Hüpfen an Ort mit gekreuzten Armen
- Hüpfen an Ort, Sprung zur Quergrätschstellung l. vw., Hüpfen an Ort, Sprung zur Quergrätschstellung r. vw., usw.
- Bauchlage, Seil 4fach hinter dem Rücken gefasst: Aufrichten des Oberkörpers durch Abwärtsziehen des Seiles, Füße bleiben auf dem Boden
- Rückenlage, zu dritt einen Stern auslegen (Beine gegrätscht, je ein Fuss hat Kontakt mit dem einer Partnerin), Seile doppelt: Ziehen nach links, Ziehen nach rechts (Seitbeugen)

– Hüpfen in der Hockstellung

– Hüpffolge:

- | | | |
|--|--|---|
| 1 Hüpfen an Ort und Sprung zur Quergrätschstellung | | 1 |
| 2 Hüpfen an Ort und Sprung zur Grätschstellung | | 2 |
| 3 Hüpfen an Ort und Sprung zur Quergrätschstellung | | 3 |
| 4 Hüpfen an Ort und Sprung zur Grätschstellung | | 4 |
| 5 Hüpfen mit gekreuzten Armen und Hüpfen mit offenen Armen | | 5 |
| 6 Hüpfen mit gekreuzten Armen und Hüpfen mit offenen Armen | | 6 |
| 7 Doppelhüpfen in der Hockstellung | | 7 |
| 8 und Doppelhüpfen | | 8 |

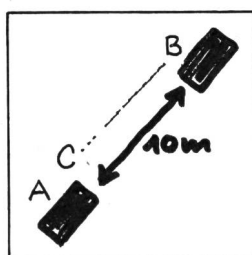
– Zu zweit: A springt die Folge, B kontrolliert – Rollenwechsel (3 ×)

♡
△
⊕
Arme
Ws vw
Beine
Ws rw
Ws sw
⊕

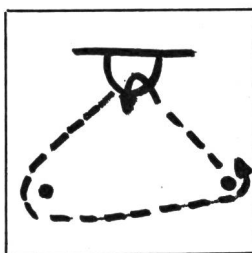
2. Leisten 20 Minuten

Stationentraining in 3er-Gruppen

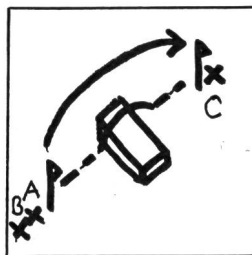
1. Stationen zeigen und üben lassen
2. Pro Station 1 Minute Arbeit, 30 Sekunden zum Stationenwechsel, Punkte zusammenzählen



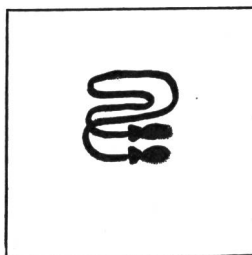
① A und B liegen auf den Matten, C ist bei A startbereit. C läuft so schnell wie möglich zu B, legt sich neben sie, B sprintet zu A usw. Punkte: pro Sprintstrecke 1 Punkt



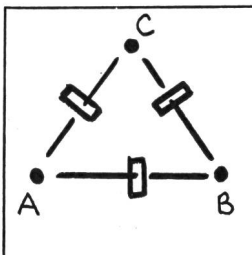
② Dribbling mit Basketball, Einwurf aus Stand, Dribbling um zweiten Malstab und wieder beginnen. Alle drei arbeiten gleichzeitig Punkte: pro Einwurf und fertig gelaufenem Parcours 1 Punkt



③ A, B stehen hintereinander, C gegenüber. A passt C zu und läuft sofort seinem Ball nach, C zu B, usw. Achtung: Hindernis überspringen Punkte: pro gelungenem Fangball 1 Punkt



④ Seilfolge, wie oben beschrieben und im Einturnen geübt Alle drei arbeiten gleichzeitig Punkte: pro gelungener Folge 1 Punkt



⑤ Im Dreieck, drei Kastenteile hochgestellt zwischen A, B und C, 2 Basketbälle: Prellpass durch die Kastenteile zum Fangen Punkte: pro gelungenem Fangball 1 Punkt

⊕
▶▶

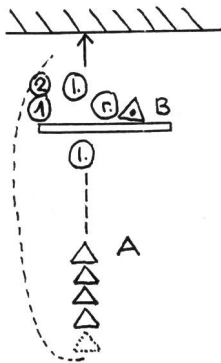


Einführung des Zweischritt-Rhythmus

Mit dem Ball in der Hand dürfen **nur zwei Schritte** gemacht werden. Die zwei Schritte werden **nach** der Ballübernahme gezählt, wenn sie **in der Luft** erfolgt. Nach dem zweiten Schritt muss der Ball gespielt werden.

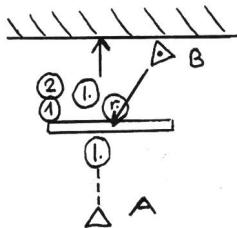
- ① Langbank, zirka 5 m von der Wand entfernt; mit Springseilen Kreise auslegen (siehe Skizze)

A läuft gegen die Wand und mit Hilfe der ausgelegten Seile springt sie im Zweischritt-Rhythmus über die Bank. Nach dem zweiten Schritt Sprung und Wurf an die Wand. Beim Überspringen der Bank erhält sie von der dort bereitstehenden Partnerin den Ball. Achtung: Ballübergabe muss in der Luft erfolgen. Der Wurf erfolgt ebenfalls in der Luft

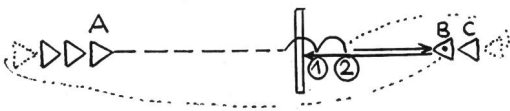


Rechtshänder: l/r/l
Linkshänder: r/l/r

- ② do, aber B wirft den Ball, so dass die Spielerin ihn während dem Sprung über die Langbank fassen kann.



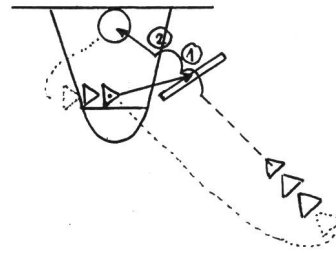
- ③ A läuft B entgegen, erhält von ihr beim Überspringen der Langbank im Zweischritt-Rhythmus den Ball und spielt ihn zu C. B läuft hinter die gegenüberstehende Kolonne, A schliesst hinter C an



- ④ Vor den beiden Körben: Einwurf aus dem Zweischritt-Rhythmus

Langbank etwa bei der Freiwurflinie, Kolonne dahinter, zwei stehen in der Zone

Ball so zuspielen, dass er beim Überspringen der Langbank im Zweischritt-Rhythmus gefasst werden kann



- ⑤ **Schnappball** Ziel: Freistellen

Drei Gruppen; 2:3

Die 3er-Mannschaft passt sich den Ball zu. Die zwei andern versuchen den Ball wegzuschnappen. Achtung: keine Schrittfehler, Wegschnappen des Balles **ohne** Kontakt mit der Gegnerin

Punkte: Jeder korrekt gehaltene Ball = 1 Punkt
Jeder weggeschnappte Ball = -3 Punkte

Zeit: 1 ½ Minuten, dann Wechsel (die 2er-Mannschaft darf sich die dritte Spielerin auslesen)

- ⑥ **Einwurf mit einer Hand**

Vor jedem Korb eine Mannschaft, je 4 Bälle

Es darf aus jeder Distanz eingeworfen werden, aus Stand oder aus Sprung

Punkte: Jeder erzielte Korb = 1 Punkt

Zeit: 2 Minuten, dann Revanche

- ⑦ **Spiel**

Drei Mannschaften, alle jederzeit spielbereit

Sofortiger Mannschaftswechsel nach jedem erzielten Korb. Ausgewechselt wird die Mannschaft, die den Korb bekommen hat.

Körbe total zusammenzählen – wer erzielt am meisten Körbe?

3. Ausklang