

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 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: 12.01.2026

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

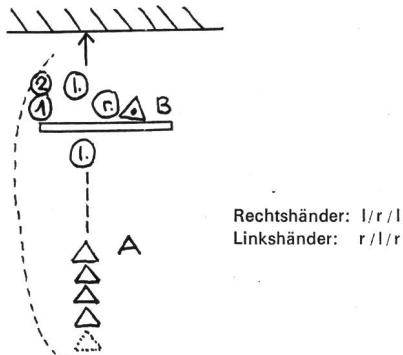


Einführung des Zweischritt-Rhythmus

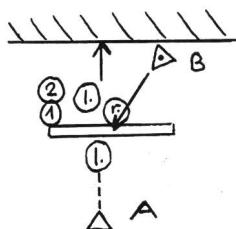
Mit dem Ball in der Hand dürfen **nur zwei Schritte** gemacht werden. Die zwei Schritte werden **nach** der Ballübernahme gezählt, wenn sie **in der Luft** erfolgt. Nach dem zweiten Schritt muss der Ball gespielt werden.

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

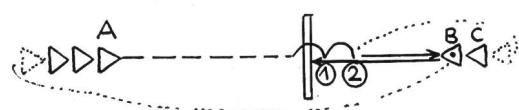
A läuft gegen die Wand und mit Hilfe der ausgelegten Seile springt sie im Zweischritt-Rhythmus über die Bank. Nach dem zweiten Schritt Sprung und Wurf an die Wand. Beim Überspringen der Bank erhält sie von der dort bereitstehenden Partnerin den Ball. Achtung: Ballübergabe muss in der Luft erfolgen. Der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



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



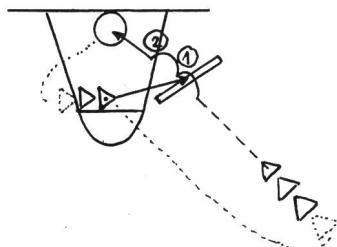
- ③ A läuft B entgegen, erhält von ihr beim Überspringen der Langbank im Zweischritt-Rhythmus den Ball und spielt ihn zu C. B läuft hinter die gegenüberstehende Kolonne, A schliesst hinter C an



- 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 1/2 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