Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

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: 13.12.2025

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

Text: Karl Hohl

Unsere Monatslektion

Thema:

- Einleitung (allgemeine Gymnastikübungen mit Musikbegleitung)
- Partnerübungen zur Kräftigung des Körpers
- Sprungschulung in der Halle
- Jägerball: Aufbauende Formen

Fitness

Ort: Turnhalle

11

1

0

 \oplus

1

1

Δ

 \oplus

 $\oplus \Delta$

Dauer: 1 Std. 30 Min.

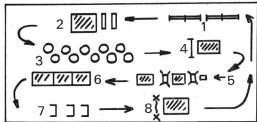
Material:

2 Langbänke, 2 Sprungkasten, 10 Gymnastikreifen. 2 Böcke, 2 Hürden für Halle, 1 Reck (evtl. Barren), 2 Sprungbretter, 2 Hochsprungständer mit Gummiseil, 10 Matten

Symbolerklärung:

⊕ Geschicklichkeit		¶ Bauch ¶ Rücken	¶ Arme	♥ Ausdauer
△ Beweglichkeit	¶ Kraft ¶ Beine			Schnelligkeit

1. Einleitung 1 Langbank: Doppelhüpfen in der Vorwärtsbewegung Allgemeine Gymnastikübungen nach Musik \oplus Sitz vor Bank, Beine über Bank: (Tonband): Δ Beine zwischen Bank schieben und zurück. Gehen-Zehengang in allen Richtungen - Laufen in allen Richtungen, Knieheben, 2 Sprungkasten (Treppe): Anfersen Aufsteigen und weicher Niedersprung Schwingen: Hochschwingen / Rückenlage rund um die Matten, Matte fassen, Seitenschwingen / Tiefschwingen Beine leicht angezogen: Hopserhüpfen Beine beugen und strecken. - Laufsprünge / Froschhüpfen / zum Schlusssprung im Kauerstand 3 Reifen: - Wechselhüpfen im Rhythmus - Doppelhüpfen im Rhythmus 2. Leistungsschulung Hüpfen auf dem Sprungbein 2. 1 Partnerübungen 4 Reck (Barren): A Bauchlage, Arme in Nackenhalte, Füsse Ws drehen - Stützspringen aller Art von B fixiert: 1 - Felgabschwung aus Stütz Anheben des Oberkörpers und Rumpfdreh-- Felgaufschwung aus Stand schwingen. A und B sitzen sich im Langsitz gegenüber, 1 🕀 5 Böcke: Beine leicht gehoben: - Grätsche Beinkreisen ohne Berühren Flanke A sitzt auf den Knien von B, die Unterschen-1 - Hocke kel unter dessen Schultern: Flugsprung zum Niedersprung Langsames Rumpfbeugen rückwärts und wieder Anheben (Arme in Hochhalte). 6 Bodenrollen: A und B Hände gefasst: Δ Rolle vorwärts Arme ohne Loslassen über Hochhalte kreisen Arme Schultern Rolle vorwärts zum Schlusssprung und Körper gleichzeitig drehen (fortgesetzt Rolle vorwärts zum Sprung mit ½ Drehung oder gegengleich). - Rolle vorwärts zum Schlusssprung mit A rücklings auf dem Boden, B Liegestütz auf 1/2 Drehung, Rolle rückwärts den Händen von A: A und B beugen und strecken die Arme. - Schlusssprünge fortgesetzt A Rückenlage, hält Fussgelenk von B: 1 - Sprung über Hürden, unten durch zurück A hebt Beine zur Senkrechten, B stösst Beine zurück (Fersen dürfen den Boden nicht be-8 Hochsprung: rühren!). Laufen am Ort (Knie berühren die Schnur) A und B in Hockstellung, linkes Bein gestreckt: 1 - Hechtrollen über Schnur Kosakentanz. - Spreizsprünge über Schnur ⊕ ♥ A macht Böckli, B springt darüber und kriecht unter den Beinen von A durch (1 Min.), Alle Uebungen durchturnen. Wechsel. Sie können am Schluss zu einem Sprung-Circuit verwendet werden. 2.2 Sprungschule in Halle Geräte nach Plan aufstellen lassen. 2.3 Jägerball (Aufbauende Formen) a) Jäger in einem Kreis aufstellen (verteilt auf Kreisfläche), Hasen einzeln fangen durch Abtupfen mit Ball. b) Wie a, aber alle Hasen zu Beginn im Feld. c) Dasselbe wie a und b, aber auf Zeit.



3. Auskland

Besprechung, Diskussion, Anordnungen, Douchen.

d) Jägerball in der bekannten Form.