

**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**

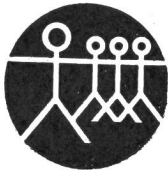
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



# Unsere Monatslektion

# Fitness

## Thema:

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

**Dauer:** 1 Std. 30 Min.

**Ort:** Turnhalle

## 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

**Text:** Karl Hohl

## Symbolerklärung:

⊕ Geschicklichkeit	♥ Kreislaufanregung	1 Bauch	1 Rücken	1 Arme	♥ Ausdauer
△ Beweglichkeit	1 Kraft	1 Beine			⤵ Schnelligkeit

## 1. Einleitung

Allgemeine Gymnastikübungen nach Musik (Tonband):

- Gehen-Zehengang in allen Richtungen
- Laufen in allen Richtungen, Knieheben, Anfersen
- Schwingen: Hochschwingen / Seitenschwingen / Tiefschwingen
- Hopsenhüpfen
- Laufsprünge / Froschhüpfen / zum Schlussprung im Kauerstand
- usw.

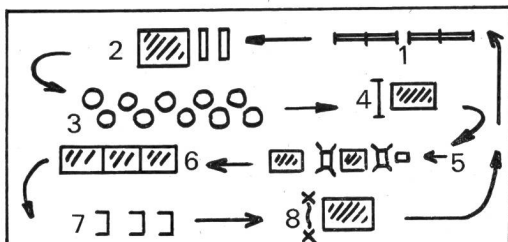
## 2. Leistungsschulung

### 2.1 Partnerübungen

- A Bauchlage, Arme in Nackenhalte, Füße von B fixiert:  
Anheben des Oberkörpers und Rumpfdreh-schwingen.
- A und B sitzen sich im Langsitz gegenüber, Beine leicht gehoben:  
Beinkreisen ohne Berühren.
- A sitzt auf den Knien von B, die Unterschenkel unter dessen Schultern:  
Langsames Rumpfbeugen rückwärts und wieder Anheben (Arme in Hochhalte).
- A und B Hände gefasst:  
Arme ohne Loslassen über Hochhalte kreisen und Körper gleichzeitig drehen (fortgesetzt oder gegengleich).
- A rücklings auf dem Boden, B Liegestütz auf den Händen von A:  
A und B beugen und strecken die Arme.
- A Rückenlage, hält Fussgelenk von B:  
A hebt Beine zur Senkrechten, B stösst Beine zurück (Fersen dürfen den Boden nicht berühren!).
- A und B in Hockstellung, linkes Bein gestreckt: Kosakentanz.
- A macht Böckli, B springt darüber und kriecht unter den Beinen von A durch (1 Min.), Wechsel.

### 2.2 Sprungschule in Halle

Geräte nach Plan aufstellen lassen.



### 1 Langbank:

- Doppelhüpfen in der Vorwärtsbewegung
- Sitz vor Bank, Beine über Bank:  
Beine zwischen Bank schieben und zurück.

### 2 Sprungkasten (Treppe):

- Aufsteigen und weicher Niedersprung
- Rückenlage rund um die Matten, Matte fassen, Beine leicht angezogen:  
Beine beugen und strecken.

### 3 Reifen:

- Wechselhüpfen im Rhythmus
- Doppelhüpfen im Rhythmus
- Hüpfen auf dem Sprungbein

### 4 Reck (Barren):

- Stützspringen aller Art
- Felgabschwung aus Stütz
- Felgaufschwung aus Stand

### 5 Böcke:

- Grätsche
- Flanke
- Hocke
- Flugsprung zum Niedersprung

### 6 Bodenrollen:

- Rolle vorwärts
- Rolle vorwärts zum Schlussprung
- Rolle vorwärts zum Sprung mit 1/2 Drehung
- Rolle vorwärts zum Schlussprung mit 1/2 Drehung, Rolle rückwärts

### 7 Hürden:

- Schlussprünge fortgesetzt
- Sprung über Hürden, unten durch zurück

### 8 Hochsprung:

- Laufen am Ort (Knie berühren die Schnur)
- Hechtrollen über Schnur
- Spreizsprünge über Schnur

Alle Übungen durchturnen.

Sie können am Schluss zu einem Sprung-Circuit verwendet werden.

### 2.3 Jägerball (Aufbauende Formen)

- Jäger in einem Kreis aufstellen (verteilt auf Kreisfläche), Hasen einzeln fangen durch Abtupfen mit Ball.
- Wie a, aber alle Hasen zu Beginn im Feld.
- Dasselbe wie a und b, aber auf Zeit.
- Jägerball in der bekannten Form.

## 3. Ausklang

Besprechung, Diskussion, Anordnungen, Douchen.