

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 1

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

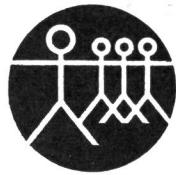
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



Unsere Monatslektion

Geräteturnen Mädchen

Thema: Stationentraining und Gerätebahn

- Schwebebalken (oder Langbank)
- Stufenbarren
- Bodenturnbahn

Material: 2 Schwebebalken / 1 Stufenbarren / 4 Sprungbretter / Matten

Text: Barbara Boucherin

Dauer: 90 Minuten Ort: Turnhalle Schülerinnen: 15

1. Einleitung mit Matten

15 Minuten

Alle Matten in der Halle verteilen:

- Laufen, hüpfen, springen in freier Ordnung um die Matten
- Kleine Sprünge über die Matten (breit und längs)
- Mit Fussballen auf Mattenrand stehen: Erheben zum Ballenstand und wieder senken
- Kerze: Senken rw. zum Berühren des Bodens mit gestreckten Beinen
- Mühlkreisen im Wechsel mit Armkreisen vor dem Körper
- Arme in Nackenhalte: Knieheben r. und Rumpfbeugen r.sw. zum Berühren des Knies mit dem Ellbogen; ggl.
- Laufen von Matte zu Matte: auf den Matten Strecksprünge, Hocksprünge, Grätschwinkel-sprünge
- Rückenlage: zum Päckli zusammenziehen, wieder ausstrecken in Rückenlage, $\frac{1}{2}$ Dr. zur Bauchlage, zwischen den Händen durchlaufen zur Rückenlage, usw.

— Ziehkampf um eine Matte (5er-Gruppen)

— Katzenbuckel langsam (jeden Wirbel einzeln spüren) und schnell

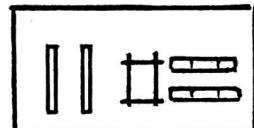
— Stafette: 3 5er-Gruppen mit je einer Matte
4 Mädchen tragen die Matte, das 5. sitzt darauf, Rollenwechsel, so dass alle einmal getragen werden (kurze Laufdistanz bestimmen)

2. Leistungsteil

Stationentraining

50 Minuten

Geräteaufstellung:



Aufgabe Balken:

Ueben der schon bekannten Elemente: Gehen; $\frac{1}{2}$ Dr. im Ballenstand; aus Hockstand Strecksprung in den Hockstand; Abgang: Schrittwechselhüpfer und Schritt zum Spreizsprung.

Aufgabe Stufenbarren:

Ueben der schon bekannten Elemente: Aus Kauerhang Felgaufschwung zum Stütz am h.H., Senken wieder in den Kauerhang; Sprung an den h.H. zum Vor-, Rückschwung, Vorschwung mit Ueberhocken der Beine in den Liegehang; aus Liegehang: Napoleon.

Aufgabe Boden:

Ueben der schon bekannten Elemente: Rolle vw., 1/2 Dr., Rolle rw.; Anlauf zum Rad, Schrittrolle vw.; Handstand, abrollen.

Arbeitsweise:

Jede Gruppe arbeitet 10 Minuten an jeder Station. Der Leiter überblickt das Training an allen Stationen.

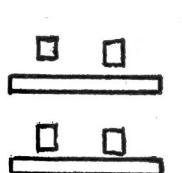
Ziel: Verbesserung der Bewegungsqualität.

2. Durchgang: jede Gruppe arbeitet nochmals 5 Minuten an jeder Station mit der Aufgabe, die einzel geübten Elemente zu einer kleinen Uebungsfolge zu verbinden.

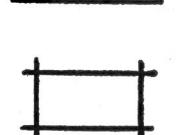
Ziel: Leistungssteigerung durch erhöhte Anforderung an Koordination.

Gerätebahn:

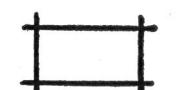
20 Minuten

Geräteaufstellung:

Anlauf, Aufhocken
Strecksprung



Anlauf, Aufhocken
Strecksprung



Anlauf und Sprung z. Vor-,
Rückschwung, Vorschwung mit
Ueberhocken zum Liegehang,
Napoleon



Rolle vw.

Anlauf zum Rad,
Schrittrolle vw.

Ziel: Rhythmischer Ablauf und Feinformung der Uebungen.

3. Ausklang

5 Minuten

- Eintragung der Elemente ins Kontrollblatt
- Geräte wegräumen
- Duschen