

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

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: 01.05.2026

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



Unsere Monatslektion

Hansruedi Hasler

Fitnessstraining J+M

12 bis 18 Teilnehmer / Turnhalle

Themen: Einleitung mit Parteibändern

Leistungsphase

- Reaktionsschnelligkeit / Schwungseil
- lokales Stehvermögen — Bauchmuskulatur / Fitness-Musical
- Zusammenspiel / Linienball

Ausklang / Spielbesprechung

Symbolerklärung:

♡ Kreislaufanregung

⊕ Geschicklichkeit

▶▶ Schnelligkeit

△ Beweglichkeit

Ws Wirbelsäule

♥ Ausdauer

↑ Kraft

↑ Bauch

↑ Rücken

↑ Beine

Ziel:

Kreislaufanregung, Beweglichkeit, Motivation

Stoff:

Einleitung mit Parteibändern 15 Min.

Einfacher Jägerball: Zwei Jäger, mit Parteibändern gekennzeichnet, beginnen mit einem Handball zu jagen. Die getroffenen Hasen holen sich ein Spielband und helfen als Jäger wieder mit. Wer bleibt als Sieger übrig?

(Wenn der Leiter 3 verschiedene Farben Bändeli bereitmacht, entstehen 3 gleichgrosse Zufallsmannschaften.)

Ueber das Bändeli steigen, es hinter dem Rücken wieder hochnehmen ohne loszulassen. Zuerst einige Male üben, dann einen kleinen Wettkampf durchführen: Wer die Bewegung 10mal ausgeführt hat, kann absitzen!

Grätschstellung, Arme in Hochhalte: Bändeli aus der Hochhalte (leichte Hohlkreuzstellung) rw fallen lassen, blitzschnelles Rumpfbeugen vw und auffangen des Bandes durch die gegrätschten Beine.



Freies Laufen um die am Boden liegenden und verteilten Bändeli: Auf ein optisches oder akustisches Zeichen des Leiters sucht jeder möglichst schnell wieder ein Bändeli. Wer ist der Letzte?

Kniestand, Arme mit Bändeli in Hochhalte: Rumpfbeugen sw mit Nachwippen.

Langsitz, Bändel in beiden Händen: Bändel links herum mit beiden Händen hinter dem Rücken ablegen und rechts herum wieder holen.

Langsitz: Wer ist zuerst 10mal durch sein Bändeli geschlüpft?

Verschiedene Formen von Aufheben und Ablegen des Parteibandes mit den nackten Füßen.

♡
Organi-
sation

Arme/
Schultern

WS
vw / rw
⊕

♡

WS sw

WS dr

⊕

Beine /
Füsse

Stafette: Alle 6er-Mannschaften laufen gemeinsam eine gekennzeichnete Strecke — jeder schlüpft 1mal durch sein Bändeli — anschliessend rennt die ganze Mannschaft wieder an den Ausgangspunkt zurück.

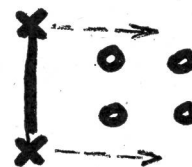
Ziel:

Verbesserung von Reaktionsschnelligkeit und Geschicklichkeit

Stoff:

Schwungseil 20 Min.
(einfachere Formen)

1. Seil auf etwa 60 bis 80 cm gehalten:
 - Freies Ueberspringen hin und zurück
 - Laufsprung: Springen l und Landung r oder umgekehrt
 - Zwei Schüler laufen mit dem Seil hin und her, so dass die andern es überspringen müssen.



2. Seil pendelt knapp über dem Boden:
 - Angehen des Seils von vorn, mehrmaliges Doppelhüpfen über das Seil zum Weglaufen
 - do., immer zwei Schüler zusammen
 - Angehen von vorn, überspringen des Seils im Augenblick wo es dem Schüler entgegenkommt
Dies sollte als flüssige Bewegung bis zum Laufsprung verbessert werden!

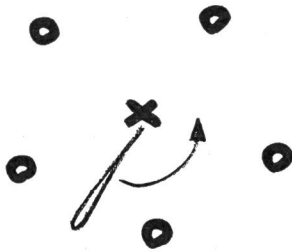


♡

▶▶
⊕

3. Spielform «Hüpfender Kreis»

Die Gruppe bildet einen Kreis; ein Schüler steht in der Mitte und schwingt das Seil im Kreise. Die Schüler springen nacheinander darüber.



Organisation:

Die in der Einleitung gebildeten drei Gruppen arbeiten mit je einem Schwungseil.

Die seilführenden Schüler werden laufend ausgewechselt.

Ziel:

Verbesserung des lokalen Stehvermögens der Bauchmuskulatur

Stoff:

Fitness-Musical

20 Min.

1. Rückenlage: Heben des Oberkörpers und Anziehen der Beine zum Hocksitz (Päckli) — Senken zur Rückenlage.



2. Rückenlage: Anheben der gestreckten Beine bis zur Senkrechten — Senken bis in die Rückenlage (nicht fallen lassen).



3. Rückenlage: Aufrichten des Oberkörpers zur Berührung der linken Fußspitze mit der rechten Hand — Senken zur Rückenlage — Wiederholung gegengleich.



4. Die Übungen werden als Bewegungsfolge aneinandergereiht und mehrmals ohne Unterbrechung wiederholt.

Der Rhythmus wird zuerst wieder mit einem Schlaginstrument, dann mit Musik vorgegeben (8 Zeiten = 1 Bewegungsfolge).



Ausgangslage:

① ② ③ ④



⑤ ⑥ ⑦ ⑧ usw.

Alle 3 Übungen sind auf jeweils 2 Seiten auszuführen, wobei ungefähr ein Sekundenrhythmus angestrebt werden sollte.

Aufbau:

Der folgende Aufbau erstreckt sich über **2 bis 3 Lektionen**

1. Einführung der Übungen

2. Jede Übung wird 30 bis 60 Sekunden lang ausgeführt. Der Rhythmus kann mit dem Tambourin oder Schlaghölzern vorgegeben werden. Es muss hier auf korrekte Ausführung geachtet und es müssen die entsprechenden Korrekturen vorgenommen werden.

3. Die Übungen werden im Rhythmus von geeigneter Musik wieder 30 bis 60 Sekunden lang ausgeführt.

Geeignete Platten mit Sekundenrhythmus:

- Schwarzer Kater
- Sedness and Tears (Europa E-158)
- Who'll stop the rain (LBS 83383)
- Div. Teile der ETS-Kassette **E 1** u. a.

4. Das Fitness-Musical kann zu anderer Musik später ab und zu wiederholt werden.

Ziel:

Verbesserung der Ausdauer, des Zusammenspiels (Pass, Fangen, Freilaufen)

Stoff:

Linienball

30 Min.

Jede Mannschaft versucht, durch genaues und schnelles Zuspiel sowie richtiges Freilaufen, den Ball durch die gegnerische Platzhälfte vorzutragen und ihn hinter die Abschlusslinie des Spielfeldes zu legen.

Der Gegner versucht in Ballbesitz zu gelangen, um seinerseits einen Angriff aufzubauen. Jeder direkt aus der Luft gefangene Ball, der ohne zusätzliche Schritte hinter die Linie gelegt werden kann, gilt als Punkt.

Regeln:

Je nach dem Zielspiel dieser vorbereitenden Form wählt man die einfachsten Korb-, Basket- oder Handballregeln.

Ausklang

5 Min.

Ziel:

Beruhigung und Entspannung

Stoff:

Spielbesprechung mit den Schwerpunkten

- Wie wurde abgespielt?
- Wie wurde freigelaufen?