

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 6

**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:** 07.02.2026

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



## Unsere Monatslektion

## Geräteturnen Mädchen

### Einlaufen / Einturnen — Grätschen — Spiel

Ort: Turnhalle  
 Dauer: 90 Minuten  
 Klasse: 15  
 Material: 2 Barren, 2 Kasten, 1 Pferd, 3 Reck, 1 Langbank, Matten, 1 Minitramp, 1 kleines Sprungbett  
 Text: Barbara Boucherin  
 Zeichnungen: Hansruedi Hasler

### 1 Einlaufen / Einturnen

20 Minuten

- Gehen und Laufen (auch mit allmählichen Temposteigerungen) im Wechsel
- dazu wechselseitiges Armkreisen, Schulterheben und -senken, Schulterkreisen
- verschiedene Formen von Hüpfen in raschem Wechsel: Froschhüpfen, Doppelhüpfen, Schlusshüpfen mit Richtungswechsel, Hüpfen mit Beinkreisen und Beinschwingen
- zu zweit: Schattenlaufen
- Grundstellung: a) Armschwingen links in die Hochhalte, rechts in die Rückhalte; b) Senken in den Winkelstand, Gegenschwingen; c) entspanntes Vorfallen des Rumpfes, Gegenschwingen
- Hockstand mit Stütz auf dem Boden: Strecken der Knie, dabei das Körpergewicht auf die Arme verlagern, Rückbewegung



- Hocksitz, die Hände stützen unter dem Körper: Beugen des Rumpfes (Rumpf wird gelockert, ausatmen); Aufrichten des Rumpfes (Brust heraus und einatmen)
- Schneidersitz, Nackenhalte: Beugen vw, Senken der Arme bis Unterarme den Boden berühren; Aufrichten in die Ausgangslage
- zu zweit, Hocke gegenüber: gleichzeitiges Rollen rw bis die Füsse den Boden berühren, zurück rollen, Hände fassen und miteinander Strettsprung
- zwei Mannschaften: Tag und Nacht (aus Bauchlage, aus Rückenlage)
- Bauchlage, Arme in Hochhalte: Heben und Senken des Rumpfes, Füße bleiben am Boden
- Hocksitz, Fassen der Füße von innen: Beine schräg nach oben strecken, anhocken und wieder ausstrecken (ohne Gleichgewicht zu verlieren)
- Stehen auf einem Bein: durch dauerndes Verändern des freien Beines und der Arme Gleichgewicht schulen
- Beine knapp über Boden: Velofahren
- Aus tiefer Kniebeuge: Strecken zum Zehenstand
- Hürdensitz: Erheben zum Grätschstand und Senken auf die andere Seite
- Grätschsitz: langsame Grätschrolle rw bis in den Grätschstand und wieder vw bis in den Grätschsitz



### 2 Grätschen

50 Minuten

#### Station 1



##### Reck hüfthoch

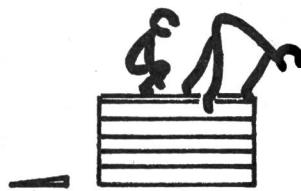
- a) – Aufgrätschen zum Niedersprung vw
- b) – aus Stütz: Aufgrätschen



##### Kasten breit

- a) – Aufgrätschen zum Niedersprung vw

#### Station 2



##### Kasten längs

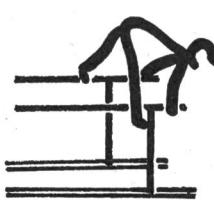
- a) – Aufhocken, Abgrätschen



##### Pferd längs, schräge Beine

- a) – Aufhocken, Abgrätschen
- b) – Grätsche

#### Station 3



##### Parallelbarren

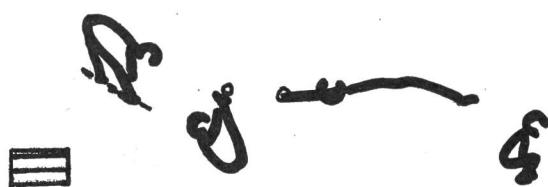
- a) – Vorschwung, Rückschwung mit Grätschen der Beine Rückschwung zum Grätschstand
- Abgrätschen über einen Holm
- b) – Abgrätschen über beide Holme

#### Station 4



*Reck schulterhoch,  
Langbank*

- a) – Grätschhangpendel
- Grätschhangpendel, nach 2. Vorschwgl Nsprg vw
- Aufgrätschen ab Langbank, Grätschunderschwung



- b) Grätschunderschwung ohne Geräte- und Partnerhilfe

#### Hilfestellung:

Stand vor dem Gerät, Griff an einem Oberarm, Zughilfe, rückwärts weglaufen

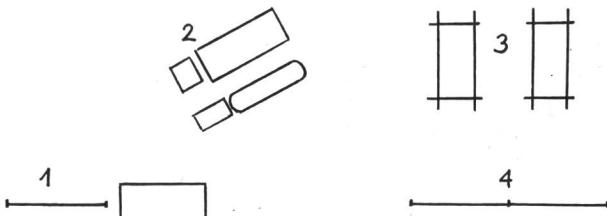
Für Grätschhangpendel und Grätschunderschwung ab Langbank: Hilfe von hinten an den Hüften

Für Aufgrätschen: Stützhilfe am Oberarm (von vorn)

#### Vorgehen:

- Vorzeigen der Übungen a) an jeder Station
- Vorzeigen und Organisieren der Hilfestellung
- Erarbeiten der Grobform in 3er-Gruppen an jeder Station
- Arbeitszeit: 20 Minuten
- Vorzeigen der Übungen b)
- Vorzeigen und Organisieren der Hilfestellung
- Arbeit in den gleichen Gruppen
- Arbeitszeit: 20 Minuten
- Vorzeigen der Gerätebahn
- individuelles Üben des gesamten Ablaufes
- Suchen eines geeigneten Rhythmus
- Arbeitszeit: 10 Minuten

#### Geräteorganisation:



#### Gerätebahn:

pro Station eine Form auswählen

zwischen Station 2 und 3 kann zur besseren Verbindung folgende Bodenübung eingebaut werden: Schrittwechselhüpfer, Streckssprung mit ½ Drehung und Grätschrolle rw

#### 3 Spiel (Basketball)

20 Minuten

##### 3 Mannschaften

##### Vorbereitung:

Eine Mannschaft: Korbeinwurf aus Stand und aus Lauf

Die andern zwei Mannschaften spielen Schnappball ohne Körperkontakt (Basketballregeln)

Rollenwechsel, so dass alle den Korbeinwurf üben können

Spielzeit: je 3 Minuten

##### Spiel

##### Basketball

Mannschaftswechsel nach jedem erzielten Korb: Die Verlierer wechseln sofort fliegend aus

#### 4 Ausklang

5 Minuten

##### Blinzeln

Im doppelten Innenfrontkreis stehen je zwei Spielerinnen hintereinander. Eine alleinstehende Spielerin blinzelt einer Kameradin des Innenkreises zu, worauf diese versucht, zu ihr zu laufen. Die Partnerin im Außenkreis, die die Hände auf dem Rücken hat, kann durch rasches Zugreifen die Flucht verhindern. Gelingt ihr das nicht, so muss sie mit Blinzeln eine neue Partnerin gewinnen.

Für unseren J+S-Bergsteigerkurs vom 24. bis 31. Juli und 31. Juli bis 7. August 1976 suche ich noch eine

#### Köchin / Koch

Für die Verpflegungsberechnungen stehen teilweise Unterlagen zur Verfügung.

Interessentinnen oder Interessenten für die eine — oder andere Woche melden sich bitte baldmöglichst bei:

Alfred Fluck  
Im Hägli 3, 8207 Schaffhausen  
Telefon (053) 3 50 11

