

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 12

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

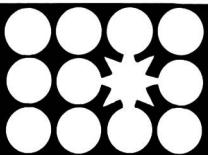
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 18.01.2026

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



UNSERE MONATSLEKTION

Geräteturnen Mädchen

Thema:
Einführung Handstand-Überschlag
Kasten/Minitramp
Stationentraining zum Festigen von
bekannten Elementen
Circuit-Training
Klasse: 1 Mädchen
Zeit: 90 Minuten
Ort: Turnhalle
Material:
Kasten/Reck/Ringe/Schaumstoffmatten
Pferd/Matten/Langbank
Springseil/Medizinball/Kletterstange
Text: Barbara Boucherin

- Im Hockstand gegenüber, Hände gefasst: Rollen rw., Füsse berühren den Boden, zurückrollen, Hände wieder fassen und Strettsprung.
- Schwänzljagd paarweise: jede Spielerin steckt ihren Spielbändel ein; paarweise versuchen sie soviele Bändel wie möglich einzusammeln ohne ihre eigenen zu verlieren.

Leistungsphase (75 Minuten)

Einführung Handstand-Überschlag am Minitramp (25 Minuten)

1. Erarbeiten der Haltungsvoraussetzungen
 - «Totes Mannli»: zu dritt, mittlere Turnerin mit gespanntem Körper hin und her schieben.
 - Gleiche Übung auch im Handstand; auch die Schultern müssen hin und her gehen.
2. Erarbeiten der Bewegungsvoraussetzungen
Geräteaufbau:



- Aufschwingen in den Handstand und sich mit Schwung in die Matte fallen lassen, ohne Abstoss.
Falsch: Körper ganz spannen.
Hilfe: Schultern zurück.



- Auf Kasten: Aufschwingen in Handstand und fallen lassen (etwas übertreiben und leicht bücken): Ziel: Hohlkreuz vermeiden.
Landung auf Gesäß.
Hilfe: Schultern und Oberschenkel.



- Gleich wie oben, aber Landung auf Füßen.
Hüfte blockieren: kein Nach-vorne-Stürzen.



Stationentraining: Festigen von bekannten Elementen (30 Minuten)

Kasten: Nackenkippe

Reck: Grätschunderschwung mit $\frac{1}{2}$ -Drehung

Boden: Streuli

Ringe: Saltoabsprung

Organisation: Jede Gruppe übt während 3 Minuten an einer Station. Die Turnerinnen stehen sich selber Hilfe.

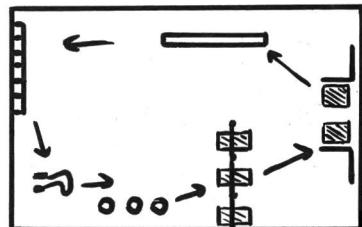
Im zweiten Durchgang wird versucht das Element in Verbindung mit einem andern zu turnen:

Kasten:

Anlauf, Aufhocken und Nackenkippe, Rolle vw.

Reck:

Die Turnerin wählt selber ein Element, das sie vor dem Grätschunderschwung turnt.



Boden:

Standwaage, Handstand, abrollen und Streuli.

Ringe:

Aufschwingen hinten in den Sturzhang, Senken vorne, Rückschwung, Vorschwung und Saltoabgang.

Circuit-Training: 6 Stationen (20 Minuten)

Organisation:

30 Sekunden Arbeit, 30 Sekunden Pause (und Stationenwechsel)

3 Umgänge

- Springseil: Springen ohne Zwischenhupf.
- Medizinball: beidarmig an die Wand stossen.
- Reck kopfhoch: Stütz – Felgabschwung.
- Sprossenwand, offene Elemente: rundumsteigen.
- Langbank: mit geschlossenen Beinen auf die Bank hüpfen.
- Kletterstange: hangeln.

Ausklang

- Geräte wegräumen
- Stationentraining diskutieren
- Körperpflege