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: 31.07.2025

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

Einleitung (Partnerübungen) (15 Minuten)

- Schattenlaufen: A macht vor, B bewegt sich als Schatten hinterher.
- Pumpe: gegengleiches Auf und Ab.
- Grätschstand: A und B fassen sich an den Schultern, Schultern vorwärts-abwärts drükken.
- Grätschsitz gegenüber: A Rumpfbeugen vw. B senken zur Rückenlage, gegengleich.
- Rückenlage, A fixiert B an den Schultern: B kreist mit den Beinen.
- Seitenlage, A fixiert B an den Fussgelenken: Rumpfheben seitwärts (auf beide Seiten).
- A stützt mit den Armen am Boden und schlingt die Beine um die Taille von B, B hält A an den Hüften: A stösst mit den Armen ab und hebt den Rumpf rw.
- A Langsitz am Boden: B schiebt A am Kreuz nach vorn (Kopf gegen Knie), dann aufrichten (gerader Rücken), Arme gestreckt sw. B dehnt an Schultern rückwärts.
- A und B nebeneinander, Fuss gegen Fuss: Seitwärtsdehnen.
- Im Hockstand gegenüber, Hände gefasst: Rollen rw., Füsse berühren den Boden, zurückrollen, Hände wieder fassen und Strecksprung.
- Schwänzlijagd 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)

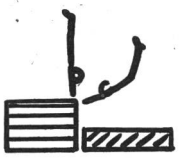
1. Erarbeiten der Haltungsvoraussetzungen

- «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.

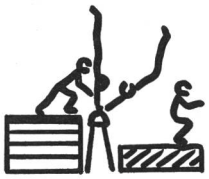
2. Erarbeiten der Bewegungsvoraussetzungen
Geräteaufbau:

- 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: Grätschunterschwung mit ½-Drehung

Boden: Streuli

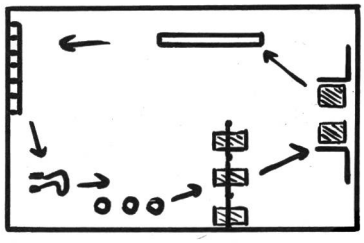
Ringe: Saltoabsprung

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 Grätschunterschwung 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