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**

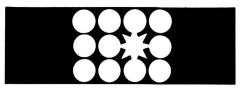
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 03.12.2025

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

- 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 K\u00f6rper 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 1/2-Drehung

Boden: Streuli

Ringe: Saltoabsprung

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

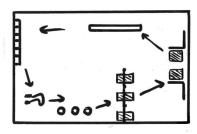
Im zweiten Durchgang wird versucht das Element in Verbindung mit einem andern zu tur-

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.

linge.

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.
- Kletterstange: hangeln.

### **Ausklang**

- Geräte wegräumen
- Stationentraining diskutieren
- Körperpflege

Einleitung (Partnerübungen) (15 Minuten)

Pumpe: gegengleiches Auf und Ab.

als Schatten hinterher.

B kreist mit den Beinen.

ken.

- Schattenlaufen: A macht vor, B bewegt sich

- Grätschstand: A und B fassen sich an den

- Grätschsitz gegenüber: A Rumpfbeugen vw.

B senken zur Rückenlage, gegengleich.

Schultern, Schultern vorwärts-abwärts drük-

Rückenlage, A fixiert B an den Schultern:

Seitenlage, A fixiert B an den Fussgelenken:

schlingt die Beine um die Taille von B, B

hält A an den Hüften: A stösst mit den

ten (gerader Rücken), Arme gestreckt sw.

Rumpfheben seitwärts (auf beide Seiten).

- A stützt mit den Armen am Boden und

Armen ab und hebt den Rumpf rw.
A Langsitz am Boden: B schiebt A am Kreuz nach vorn (Kopf gegen Knie), dann aufrich-