

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

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

**Band:** 35 (1978)

**Heft:** 10

**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**

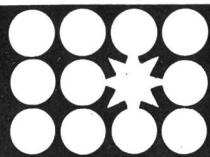
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 23.12.2025

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Fitnesstraining an Geräten

Ernst Banzer

### Ziele

Verbesserung der Beweglichkeit, Geschicklichkeit und der Gewandtheit

Aktivierung der geistigen Mitarbeit

### Inhalte der Lektionsteile

Einlaufen mit Sprungseilen

Zeitaufwand: 15 Minuten

Stationentraining und Stromturnen an Gerätegruppen

Zeitaufwand: 55 Minuten

Basket- oder Korbballspiel

Zeitaufwand: 15 Minuten

Ausklang; Lernkontrolle mit den Schülern

Zeitaufwand: 5 Minuten

### Einleitung mit Sprungseilen (15 Minuten)

*Lockeres Laufen* durcheinander mit Seilkreisen vor und seitlich dem Körper und über dem Kopf (Seil 4fach nehmen)

Laufen mit einarmigem Armkreisen r. und l. seitwärts mit Übergeben des Seils nach der Hochhalte

*Lockeres Seilspringen* beidbeinig an Ort Seilspringen im Laufen vw. (alle gleiche Richtung ←→)

Beidbeiniges Vorwärts hüpfen einer Hallenlänge und lockeres Zurücklaufen (2 ×)

Seilspringen im Laufen an Ort während 1 Minute

### Dehnungsübungen mit Seil:

Ein Schüler zeigt eine Übung, die dann von allen ausgeführt wird:

- Rumpfbeugen vw., rw., sw.
- Rumpfdrehen und Hüftdrehen
- Verdrehung der Wirbelsäule
- Aus- und Einkugeln der Schultern mit Seilverkürzung (Seil wird hinter dem Rücken gehalten)

- Am Boden liegend oder sitzend: Einhängen der Beine und dehnen des Hüft- sowie der Fuss- und Kniegelenke

### Geschicklichkeitsübungen:

#### Wer kann das?

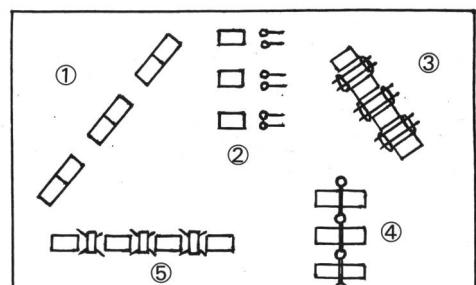
- Springen über das 2fach zusammengelegte Seil
  - Kreisen des Seils unter den Beinen durch (stehend)
  - Kreisen des Seils sitzend oder liegend unter dem Körper
- 1 x zusammengelegt

### Abschlusswettkampf:

Während 2 Minuten Seilspringen ohne Halt

- Wer macht am wenigsten Fehler?
  - Wer macht am meisten Sprünge?
- Lockeres Auslaufen durcheinander

- Jede Gruppe stellt eine Gerätestation auf (Zahl der Gerätestationen je nach Schülerzahl variieren)



① Boden: 3 x 2 Matten

② Ringe: Augenhöhe

③ Barren: tief gestellt

④ Reck: Brusthöhe

⑤ Bock (Kasten): 1 bis 1,20 m (4 Teile)

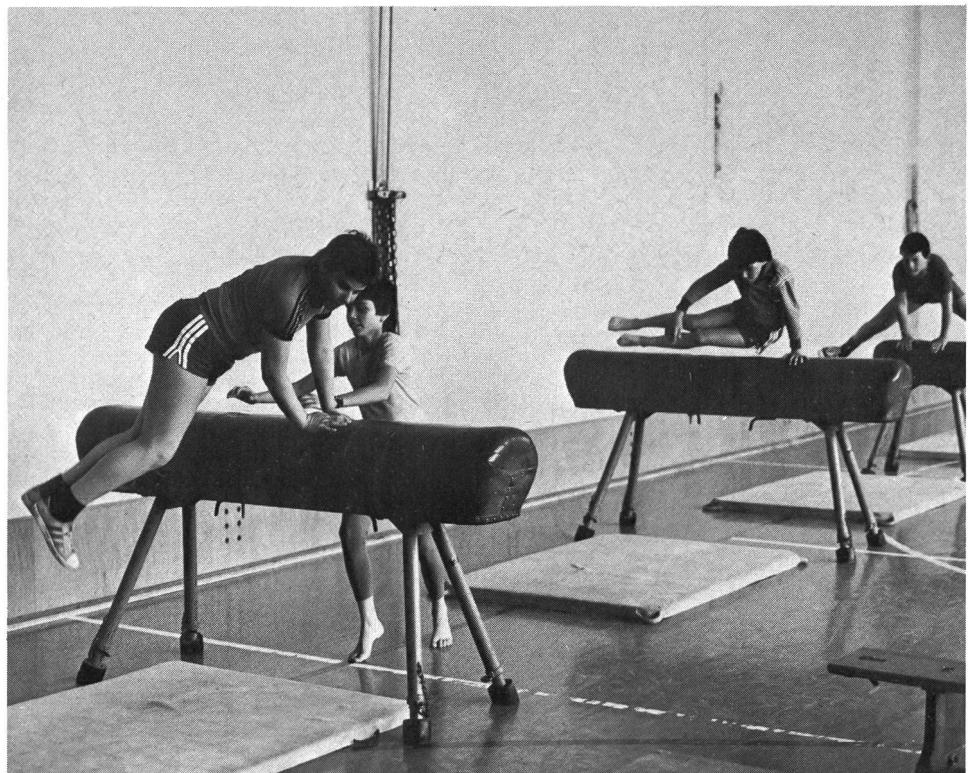
- 3 bis 5 gleiche Geräte pro Gruppe
  - Es kann auch mit 3 bis 4 Gerätestationen gearbeitet werden.
  - Alle vorhandenen Matten sollten ausgenutzt werden
- je nach Anzahl der Schüler

### Stationentraining und Stromturnen an Gerätegruppen (55 Minuten)

#### Durchführung:

##### a) Geräte aufstellen (5 Minuten)

- Klasse in 5 Arbeitsgruppen von je 3 bis 5 Schülern aufteilen (Stärkere und Schwächere gut gemischt)



### b) Aufgabe (10 Minuten)

(Stationentraining)

- Erarbeiten von 3 bis 5 verschiedenen Elementen mit welchen die Gerätefolge überquert werden kann
- Die einzelnen Schüler der Gruppe müssen verschiedene Elemente ausführen können
- Die Gruppe wählt 3 Elemente welche sich in der Schwierigkeit progressiv steigern (1-2-3)
- Die Gruppe übt in der Stromfolge diese 3 gewählten Elemente

Beispiele solcher Elemente

| Gewandtheit<br>Geschicklichkeit<br>Beweglichkeit | Leicht                                                        | Mittel                                       | Schwer                                                                        |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Boden                                            | Rolle vw.                                                     | Rolle vw → Sprg. m.<br>½ Dr. → Rolle rw.     | Rad → Rolle vw.                                                               |
| Ringe                                            | Rolle rw.<br>(Überschlag rw.)                                 | Heben zum Nesthg. und senken rw.             | Heben zum Sthg. gestr. und zurück                                             |
| Barren                                           | Schw. z. Grätschsitz<br>→ Rücksch. und Wende z. Aussenquerst. | Vschwg. → Kehre m.<br>¼ Dr. z. Aussenseitst. | Schw. z. Schulterst. → Überrollen vw. z. Grätschsitz → Wende z. Aussenquerst. |
| Reck                                             | Sprg. z. Stütz →<br>Felge vw. abw.                            | Sprg. z. Stütz → überqueren m. Beinspreizen  | Felgaufzug z. Unterschw. g.                                                   |
| Kasten                                           | Sprg. z. Hockstand                                            | Hockwende                                    | Flanke                                                                        |
| Bock                                             | → Sprg. z. Stand                                              |                                              |                                                                               |

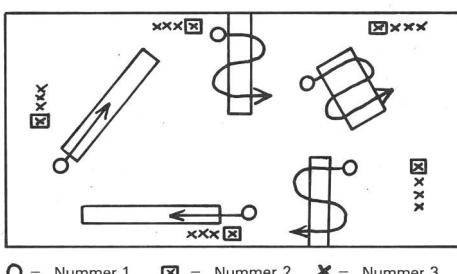
### c) Stromarbeit (35 Minuten)

- Jede Gruppe zeigt der übrigen Klasse das 1. Element (leichtestes) und zwar in Stromfolge (die anderen Gruppen bleiben bei ihren Geräten)
- Ein Trainingsumgang der ganzen Klasse über alle 5 Stationen. Jede Gruppe beginnt an ihrem Gerät und folgt den andern Gruppen im Uhrzeigersinn
- 5minütiges, lockeres Stromturnen der ganzen Klasse im Uhrzeigersinn
- 2. Element (mittelschweres) dito
- 3. Element (schweres) dito

### d) Stafette (5 Minuten / 2 Varianten)

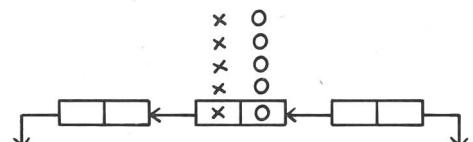
- Von den beiden Varianten kann aus Zeitgründen auch nur eine gewählt werden
- Die Elemente in der Stafette sollten von allen leicht ausführbar und fließend sein (Wenden, Flanken, Kehren, Rad usw.)

### Variante 1: Mannschaftswettkampf im Einzellauf



rät pro Station (beim Bezeichnen der Geräte achtet der Leiter auf das Problem des Kreuzens)

- Beide Mannschaften starten auf den mittleren Matten des Bodenturnens in entgegengesetzter Richtung



- Hat die Nummer 1 das erste Gerät überquert, geht die Nummer 2  
Welche Mannschaft hat die Runde(n) zuerst geschafft?

### Spiel (15 Minuten)

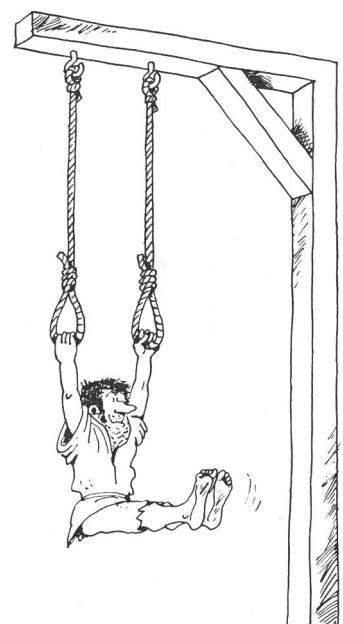
Von den Teilnehmern gewünschtes Ballspiel mit Regeln die ihrem Können angepasst sind (evtl. Wahl zwischen Basket- oder Korbball)

### Ausklang (5 Minuten)

Diskussion über die Lektion

- Hat diese Gefallen gefunden?
- Waren die gefundenen Elemente zu schwer; zu leicht?
- Welche anderen Varianten wären bei der Stafette möglich gewesen?

Duschen



- Die Nummern 1 (2, 3...) starten jeweils gleichzeitig

- Berührt der Schüler die folgende Gerätegruppe bevor der andere sie verlässt = 1 Punkt für die Mannschaft

- Holt er gar den andern ein = 2 Punkte

#### Vorteile:

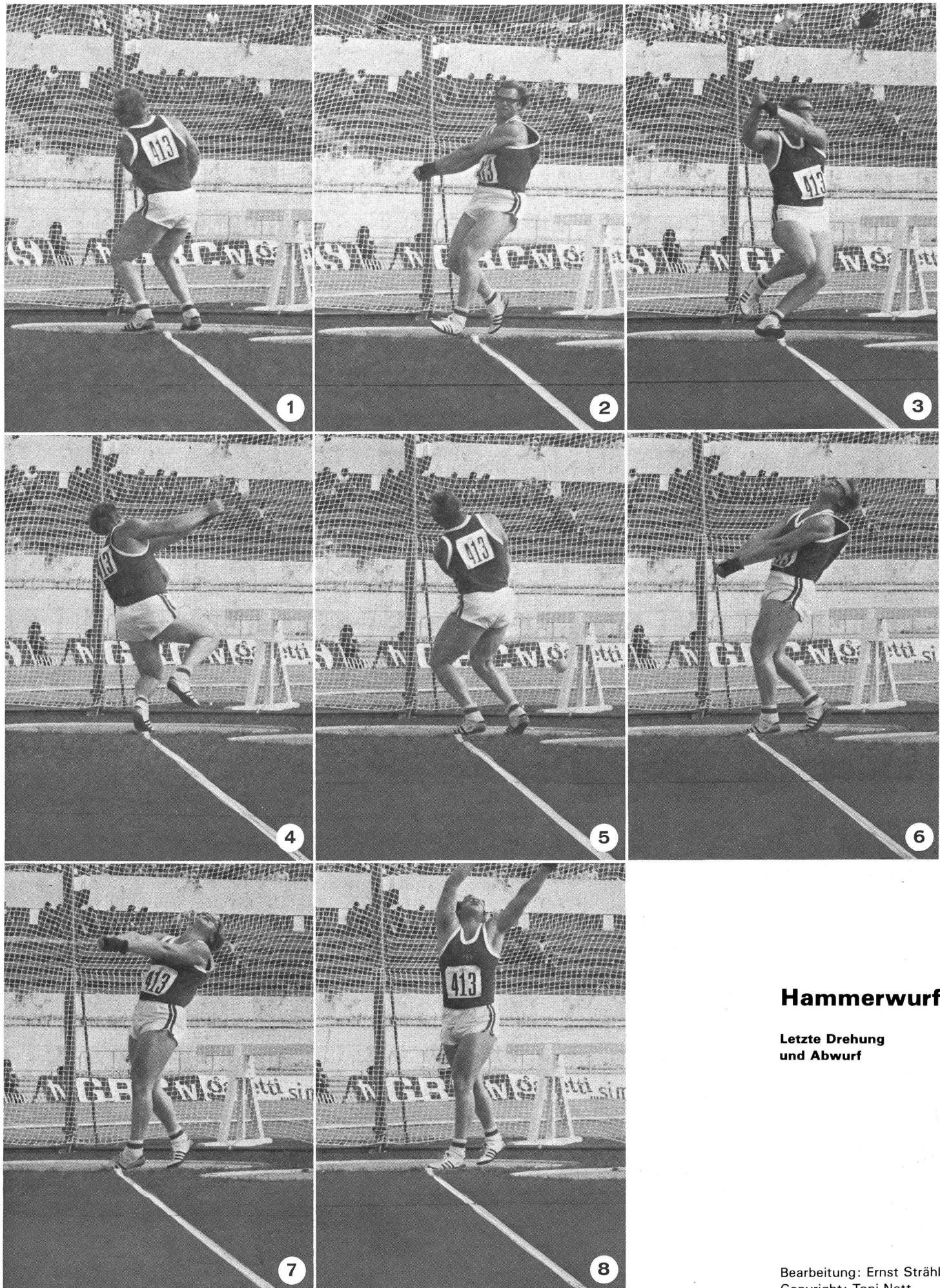
Gute Motivation; Erziehung zu Ehrlichkeit

#### Nachteil:

Achtung bei der Auswahl der Wettkampfelemente = gewisses Gefahrenmoment

### Variante 2: Mannschaftswettkampf

- Klasse mit Spielbändel in zwei Gruppen geteilt
- Äussere Geräte jeder Folge mit den Mannschaftsfarben gekennzeichnet
- Jeder Schüler überquert nur ein, das mit seiner Mannschaftsfarbe gekennzeichnete Ge-



## Hammerwurf

Letzte Drehung  
und Abwurf

Bearbeitung: Ernst Strähl  
Copyright: Toni Nett