

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 1

Rubrik: Mitteilungen

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

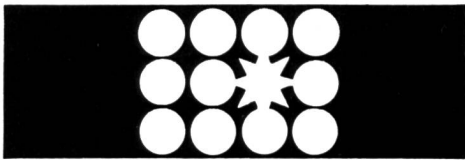
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 02.05.2026

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



UNSERE MONATSLEKTION

Lernziel:

Handstand

Barbara Boucherin, Magglingen
Egon Rohr, Küttigen

Vorbemerkung

Diese Lektion steht im Zusammenhang mit dem technischen Artikel dieser Nummer. Dieser Aufbau für den Handstand ist vorallem als Beispiel für die Erarbeitung eines guten Körpergefühls gedacht. Der Stoff lässt sich gut auf mehrere Lektionen verteilen. Es lohnt sich, viel Zeit für das Bewusstmachen des Körpers einzusetzen, dem Schüler genügend Möglichkeiten zu geben, seinen Körper kennen zu lernen, zu spüren.

I. Vorbereitende Übungen

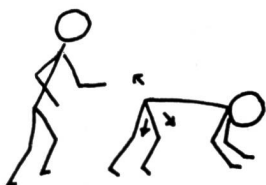
Im Vierfüßlergang:

Alle bewegen sich frei in der Halle



B läuft im Vierfüßlergang wie auf Schienen.

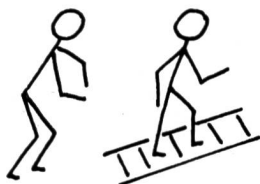
A versucht, B aus dem Geleise zu bringen
(B kann das mit guter Spannung verhindern, A soll B nicht überraschen).



B geht wie auf Schienen.

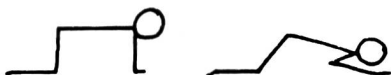
A versucht B aus dem Geleise zu bringen.

B versucht dies mit guter Spannung zu verhindern.



Knielieggestütz:

A versucht durch Druck und Zug am Rumpf Wirbelsäule von B geschmeidig zu machen.



B Bauchlage: Gesäss spannen.

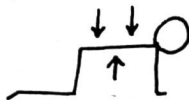
A steht B auf das Gesäss.



II. Vorübungen

B Knielieggestütz

A versucht durch Drücken und Ziehen beim Üben einen gespannten und geraden Rücken hinzumodellieren.



A kriecht im Knielieggestütz.

B hat Beine auf A aufgestützt und bewegt sich, auf den Händen gestützt, um A herum.



Belastungsproben:

Balancieren
- auf dem Kreuzbein



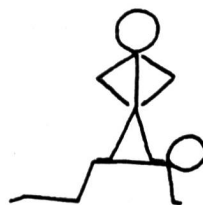
- Rücken an Rücken



- Bauch auf Rücken



- stehend auf Schultern, Kreuzbein

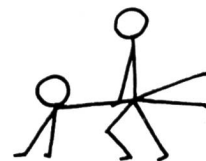


In Gruppen im Knielieggestütz kreuz und quer durcheinander kriechen. Einige klettern über die Gruppenmitglieder oder kriechen unter ihnen durch. Achtung auf eine gute Spannung im Rücken.



Karrenschieben:

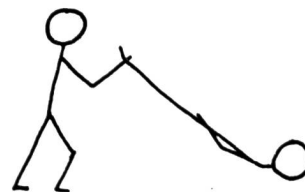
A hält B - an den Hüften
- an den Füßen



B in Rückenlage, total gespannt.

A hebt B an den Füßen hoch (Haltung)

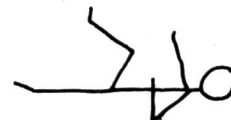
A soll das Gewicht von B mit geradem Rücken aufheben.



B liegt am Boden.

A formt den Körper von B.

B soll diese Form (mit Spannung) halten.



A + A' heben den gespannten Körper von B vom Boden.

B die Hüfte nicht fallen lassen?

- in Rückenlage
- in Bauchlage



B in gestreckter, gespannter Körperhaltung.
 A + A' bewegen B hin und her.
 Achtung: stetiger Körperkontakt zwischen A und B, denn B soll Sicherheit haben, dass er gehalten wird.

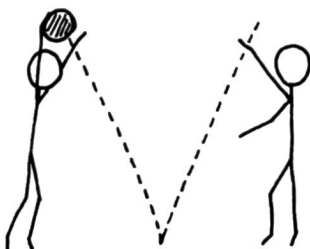


A bewegt den gestreckten, gespannten Körper von B hin und her (bedingt Platzwechsel von A).
 B die Füße bleiben an Ort.



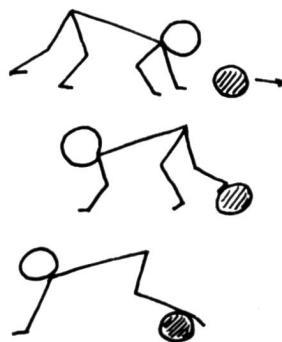
III. Übungen mit dem Ball

Mit Gymnastikball: hohes Prellen.
 Achtung auf die richtige Streckphase ohne Hohlkreuz!
 Varianten:
 - links
 - rechts
 - beidhändig
 - Partner fängt Ball, dito mit Richtungsänderung = aktiver Partner.



Kopffussball im:
 - Vierfüßler
 - Knielieggestütz
 Kräftigung der Schulter und Arme
 Als Variante:
 Ball mit den Füßen rw. zuspülen.

Mit den Füßen auf den Ball hüpfen.
 Mit den Füßen auf dem Ball balancieren.



B im Knielieggestütz.
 A bewegt den Ball auf dem Rücken von B.
 B versucht den Ball in jeder Position festzuhalten (Geschmeidigkeit der Wirbelsäule).



IV. Handstandähnliche Übungen

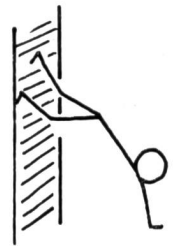
Sechsfüßlergang:
 Der Reiter hat seine Arme nahe beim Partner (auch mit mehreren Schülern möglich).



Das Pferd (A) läuft mit den Beinen nahe zu den Händen und streckt dann seine Beine. Dadurch bringt es den Reiter (B) über den Handstand zu einer Rolle vw. auf eine Matte.



B steigt rw. an der Sprossenwand empor (ohne Hohlkreuz).
 A steht Hilfe und kontrolliert die Haltung von B.



B im Liegestütz.
 A hebt B in den Handstand hoch.



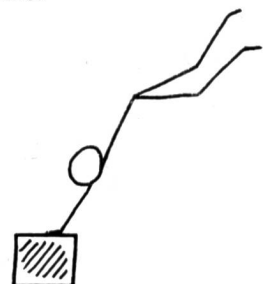
B hüpf Richtung Handstand.
 A steht Hilfe.



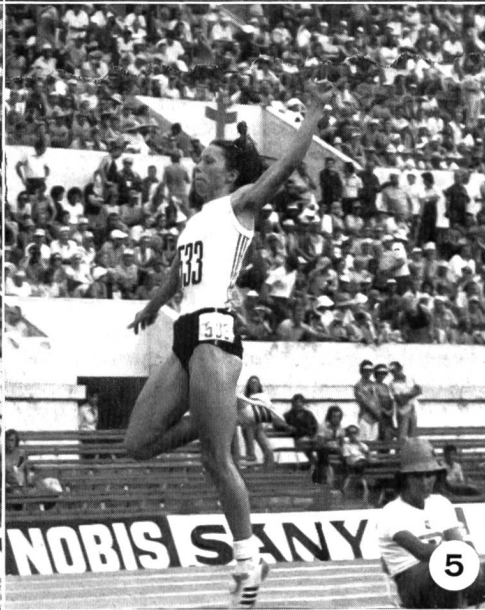
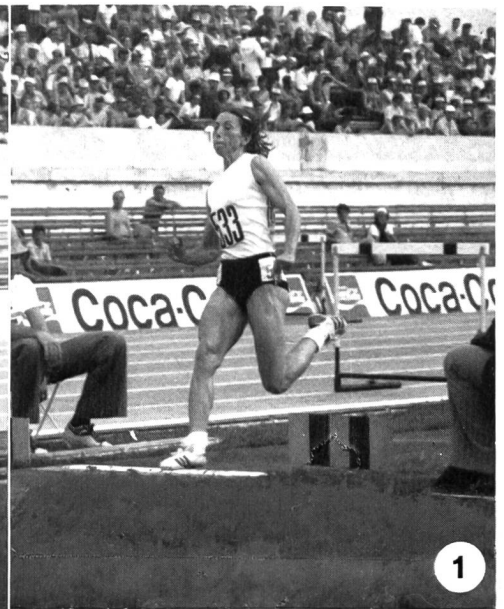
B in den Handstand aufschwingen.
 A + A' «richten» B ganz auf und kontrollieren seine Haltung.



B mit rhythmischem Anlauf auf der Langbank Richtung Handstand schwingen.
 A steht Hilfe.



Übungsverbinding:
 Handstand auf Bank, 1/2-Drehung Seitgalopp, Handstand am Boden, mit rhythmischer Begleitung.



Weitsprung

Laufsprungtechnik

Bearbeitung: Ernst Strähl
Copyright: Toni Nett