

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

Heft: 2

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

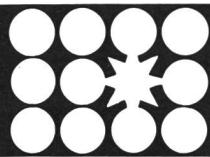
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 29.01.2026

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



UNSERE MONATSLEKTION

Geräteturnen Jünglinge

Text und Zeichnungen: Jean-Claude Leuba

Übersetzung: Ernst Banzer

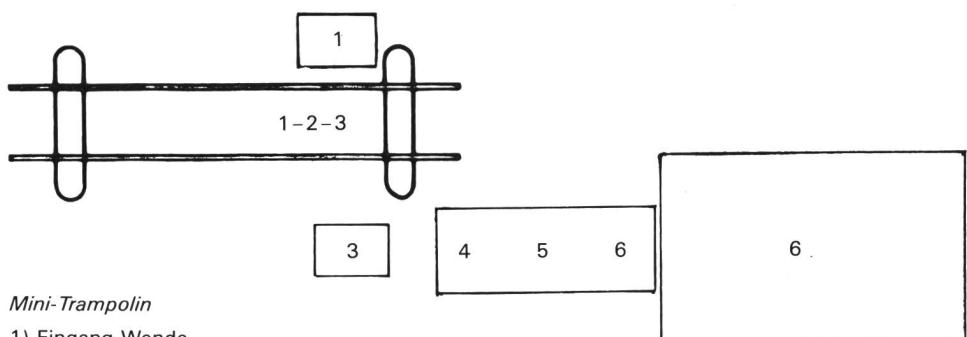
Ort: Turnhalle

Teilnehmer: 12 Turner von 14 bis 17 Jahren

Material: Siehe Schema des Themas (Zeichnung 1)

Thema:

Schulungslektion – Verbindung bekannter Elemente zu einer Gerätekombination



Mini-Trampolin

1) Eingang-Wende

Barren

2) Oberarmkippe
3) Ausgang Wende

Mini-Trampolin

4) Sprung zum Handstand

Kasten (Mit Matte zugedeckt)

5) Abrollen zur Kauerstellung

Schaumgummimatte

6) Strecksprung zum Stand

Einlaufen

(20 Minuten)

In der vorangegangenen Lektion hat der Leiter jedem Turner folgende Aufgabe zugeteilt:

Vorbereiten einer Übung zum Vormachen für das heutige Einlaufen

- Laufübungen
- Dehnungs- und Lockerungsübungen
- Spezifische Übungen für das Geräteturnen
- Kräftigungsübungen

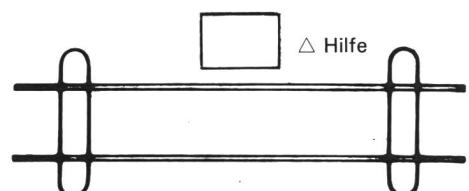
Für die verschiedenen Gelenke und Muskelgruppen

- Stationentraining
- 1 mit Partnerhilfe die Elemente richtig ausführen
- 2 Verbindung von 2 oder 3 Elementen
- 3 komplette Kombination

Organisation

Station 1a

Eingang: Wende mit Minitrampolin



Bemerkungen

- Zwiegriff
- Schultern nach vorne
- Arme im Stütz gestreckt

Hilfe: Halten des Beckens vor dem Vorschwung

Hauptteil

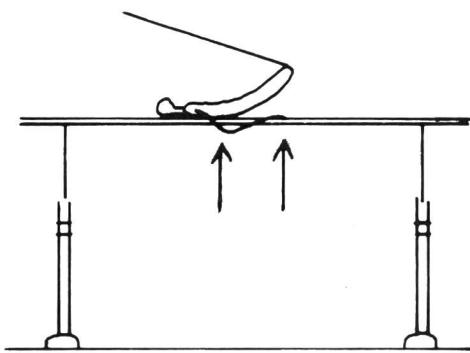
(45 Minuten)

Vorbemerkungen

- die verschiedenen Elemente wurden schon früher eingeführt und geübt

Station I b

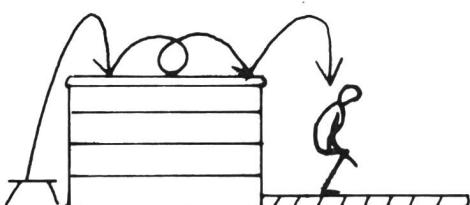
Oberarmkippe

**Bemerkungen**

- Arme fast gestreckt
 - Hüften über den Holmen
- Hilfe:** an Hüften und im Rücken

Station I c

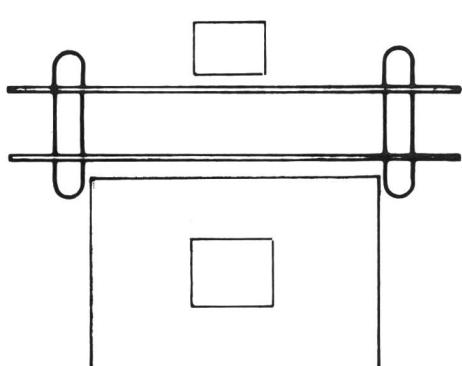
Sprung zum Handstand auf den Kasten und Abrollen zum Strecksprung vom Kasten

**Bemerkungen**

- gutes Aufstützen der Arme und Hände
 - Heben der Hüften
 - Abrollen auf dem Nacken
- Hilfe:** Im Nacken und an den Beinen

Station II a

Kombination des 1. und 2. Elementes
(→ Thema)

**Bemerkung**

- Nach der Wende als Ausgang:
Landung in ein auf die Matte gezeichnetes
Viereck

Station II b

Kombination des 3. 4. 5. und 6. Elementes
(→ Thema)

Bemerkung

- Einrichten der Geräte wie in Zeichnung 1

Station III (2 Einrichtungen)

Üben der ganzen Gerätekombination

Bemerkungen

- auf den Bewegungsfluss achten
- Erhöhen der Anforderung je nach individuellen Fähigkeiten. Zum Beispiel:
- Zwischen Eingang (1) und Ausgang (3) Schwung zum Handstand
- Stehenbleiben im Handstand auf dem Kasten (4)
- usw.

Spiel

(20 Minuten)

- Fussballtennis über ein über die Hallenbreite gespanntes Band.
- 6 gegen 6
- Für jede Mannschaft 1, 2 oder 3 Bodenberührungen vor dem Überspielen des Bandes erlaubt (je nach Fähigkeiten)
- Zählen der Punkte und Rotation wie beim Volleyball

Auswertung der Lektion

- Diskutieren der erreichten Resultate
- Informieren über die nächste Lektion
- Eventuell individuelle Aufgaben geben.

