

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Beispiellektion

#### **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**

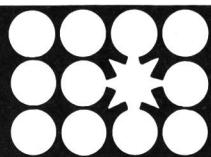
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 16.01.2026

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



# BEISPIELLEKTION

## Geräteturnen: Eine Vielfalt von Zielmöglichkeiten

Autorengruppe: Zentralkurs J+S/Schweiz. Verband für Sport in der Schule (SVSS)

Die Idee dieser Arbeit war es, vielfältige Erarbeitungsmöglichkeiten eines Bewegungsbereiches aufzuzeigen.

Am Beispiel *Handstand-Stütz-Bewegungen* werden durch vielseitige Bewegungserfahrungen verschiedene Ziele erarbeitet. Zusätzlich soll verdeutlicht werden, dass genormte Endformen nicht immer vorrangiges Ziel sein müssen.

Körper- und bewegungsbezogene Voraussetzungen, verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, Fähigkeiten wie Anpassung an Partner, an Rhythmus usw. können auch wesentliche Ziele sein. Die drei Bereiche «*Spielen – Leisten – Gestalten*» ermöglichen weitere Variationen der Lernziele. Die genannten drei Bereiche, die wir in drei Beispielektionen veröffentlichen werden, sind Teil einer geplanten Unterrichtshilfe für alle Geräteturnleiter in Schulen, Verbänden und J+S-Kursen.

### Handstand-Stütz-Bewegungen Teil 1: Spielen

#### Körperbezogene Voraussetzungen

Für das spielerische Lernen und Üben eignen sich vor allem Partner und Gruppenformen

#### Ohne Geräte:

- «Totes Männchen» zu dritt, zu viert oder im Kreis

Körperspannung vertrauen

- «Förderband» gemeinsam den Schüler vv. hoch werfen

- «Handfechten»

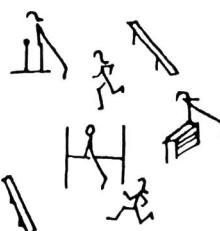
- Pyramide aufbauen  
→ zusammenfallen lassen

Stützkraft

- Sitzfussball



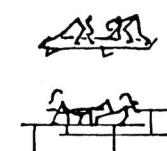
- Fangisformen:  
retten durch Stützstellung, zum Beispiel Liegestütz



#### Mit Geräten:

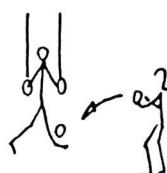
- Gerätegarten:  
mit Stützformen überqueren, mit den Füßen voran hochklettern, Hochfangis
- Lauf und Hupfformen zu Musik:  
bei Musikstopp an verschiedenen Geräten zum Stütz springen

① Musik immer im gleichen Zeitabstand stoppen



- In Stützlagen auf verschiedenen Geräten kreuzen

Offener Lernweg; Lehrer regt an;  
stellt Bewegungsaufgaben; gibt Impulse;  
stellt Schülerbeispiele vor



- Ball im Stütz zurück zum Partner spielen

Schüler versuchen, verschiedene Ziele zu treffen



- Jeder versucht den andern aus dem Gleichgewicht zu bringen

② Ringe 30 cm vom Boden



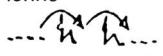
- ③ Laufen – Stützen mit Partner- und Rhythmuswechsel

Voraussetzungen schaffen:  
Stützkraft, Spannung, Vertrauen

## Bewegungsbezogene Voraussetzungen



- Überspringen

Als Partnerübung oder überspringen einzelner Schüler in einer Kolonne  
 in einem bestimmten Rhythmus

(R)



(P)

Mut! Zusammenarbeit

Hüfte hochnehmen  
 Achtung auf zu starke Schultervorlage



- (P) – Aufstemmen zum Handstand oder zur Rolle

## Anwendungen



- (P) – akrobatische Formen (Pyramiden)



- Tankrolle vw., rw. und sw.



Partner oder Gruppe als Hilfe oder Gerät



- (P) – «Tausendhändler»

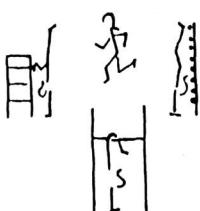
Ausgangsstellung



- «Stehfangis»: Erlösen durch überspringen



- «Totes Männchen» im Handstand



- Handstandfangis (Grobform)



- Federn; Stützspringen auf und über Geräte

Offener Lernweg

Übungen suchen und auswählen:  
 ein ausgewählter Teil dreimal hintereinander in der gleichen Zeit-einheit



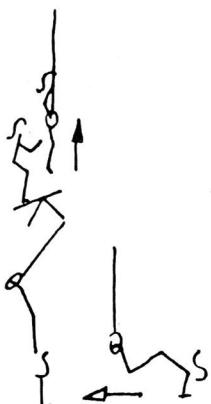
- Stützspringen zum Handstand gehockt; an verschiedenen Geräten

Hochnehmen der Hüfte bis zum flüchtigen Handstand



- Varianten:
  - andere Gerätekombinationen
  - abwechselnd 4 Zeiten Stützformen auf Geräten 4 Zeiten im Raum

Partnerhilfe:  
 Klammergriff am Oberarm



- rw. zum Handstand

Hohlkreuz vermeiden

- Federn zum Handstand

