

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 10

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

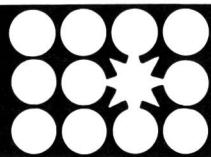
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



BEISPIELLEKTION

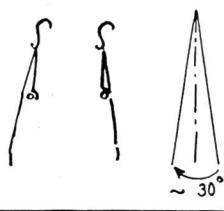
Geräteturnen: Eine Vielfalt von Zielmöglichkeiten

(Fortsetzung der Beispielektion Nr. 9/1986)

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

Handstand-Stütz-Bewegungen Teil 2: Leisten

Körperbezogene Voraussetzungen



Stütz in der Vertikalen

Reck: Schulterhoch

- Sprung in den Stütz
 - a) vorlings
 - b) rücklings



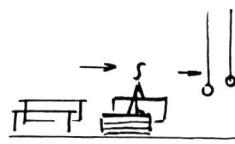
Stab:

- Zwei Schüler halten Stab hüfthoch: Ein Dritter wird stützend transportiert. Als Gruppenwettlauf organisieren



Barren, 2 Kästen, Ringe:

- Stützeln über eines oder mehrere Geräte
- Stafette: Sprung zum Stütz in Ringe → Lauf zum Barren: minimum 5 Stützelgriffe → Lauf zum Kasten: min. 3 Stützelgriffe

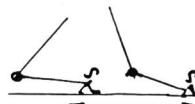


Schwebestütz

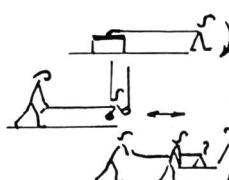
Liegestütz:

- Ball prellen
Ball werfen

Während einer bestimmten Dauer im Rhythmus bleiben.



- Beine in kniehohen Ringen:
Wer läuft auf Händen die grösste Distanz von der Mittellinie weg?



- Füsse auf Kasten: Stützwandern im Kreis
Anzahl Kreise in 2 Minuten?

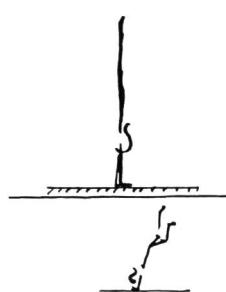
(P)

Stütz in den Ringen

(P)

Stütz rückl. auf Stab

Ring- und Stabübung als Stafette!

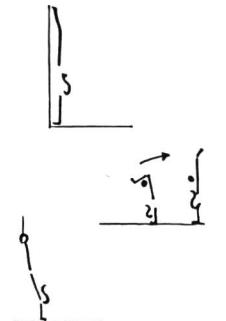


Handstand

Schulung des Gefühls für die Vertikale

- «Eseln»:
Wer schafft es am längsten?

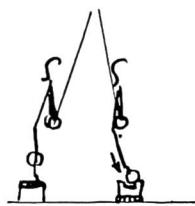
Einbauen in Stafette!



- Handstand mit Gerätehilfe, Wand:
Wer kann Fingerspitzen bis zur Wand bringen?
- Am Reck aus Kniehang aufschwingen oder über freies Aufschwingen zum Handstand am Reck
- Handstand mit Füßen in Ringen

Stafettenstationen!

Bewegungsbezogene Voraussetzungen



Bewegungsverbindungen als Ausdauerwettkampf

Schaukelringe: Balltransport

Schüler A auf Kastenoberteil springt in Stütz, B steckt A dabei Ball zwischen Beine. Pendeln bis zum umgedrehten Kastenoberteil, Ball hineinfallen lassen.

Welche Gruppe hat zuerst die meisten Bälle im Kasten?



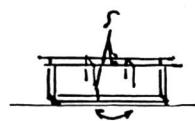
Reck:

Fortlaufendes Überspreizen über Stütz mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Seitstand:

Anzahl Übungen pro Minute

(R)

Rhythmus

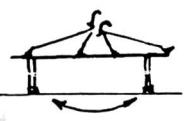


Barren oder 2 Kästen

Leichtes Vor- und Rückschwingen bis zu den 2 übergelegten Seilen:

Diese sollen sich nicht verschieben!

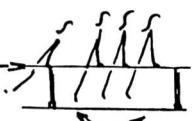
Wer stützt so schwingend am längsten?



Barren:

– Schwingen, Füsse mal vorne, mal hinten auf Holmen aufsetzen

Körper gestreckt, gespannt



– Synchronschwingen:

Möglichst viele Turner schwingen an einem Barren

Als Gruppenwettkampf in Stafette einbauen



Minitramp – Kasten:

Abspringen im Stütz bis der Körper gestreckt parallel der Kastenoberfläche ist. Wer hat das beste Lagegefühl für die Horizontale?



– Handstand an der Wand:

- Wer geht seitwärts die meisten Meter?
- Wer senkt die Beine gebrätscht am Langsamsten?



– In den Handstand gehen mit Partnerhilfe:

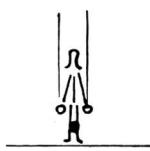
Aufschwingen gegen Arm des Partners Wer geht so die grösste Distanz vom Startpunkt?



Minitramp – Kasten:

– Fortwährendes Einspringen zum Handstand auf Kasten an der Wand: Wer schafft es 3mal hintereinander?

Anwendungen



Halten der Stützform auf Zeit

Reck: schulterhoch

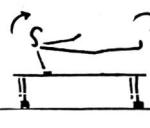
Übergespreizt Hüfte von Stange heben und vorschieben bis sie in Verlängerung des Oberkörpers ist



Bock, Boden, Schwebekante

Winkelstütz

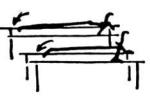
Partner kontrolliert rechtwinklige Stellung



Barren:

– Vorschwingen zur Kehre mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Seitstand

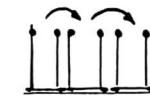
Körper gespannt



– Wende aus Rückschwung, synchron mit Partner an 2 Barren

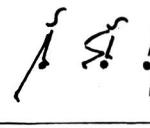
(R)

– dito, aber einer nach dem andern mit Stützwandern über mehrere Barren



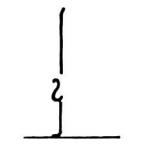
Welche Gruppe kommt im Gleichtakt über alle Barren

– dito, aber Kehre und Wende im Wechsel



Reck:

Hohes Rückschwingen zum Durchhocken Anzahl Wiederholungen?



– Freier Handstand Standdauer messen!

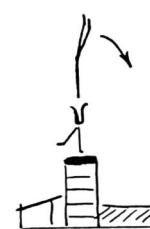
– dito mit Beinspreizen



Barren, Kasten, Minitramp

– Aufschwingen in den freien Handstand mit Hilfe

- Wer schafft die meisten Aufschwünge?
- Wer steht ohne aktive Hilfe?



– Hochwende:

$\frac{1}{4}$ Drehung zum Stand

Partner kontrolliert die Senkrechte

(Fortsetzung in Nr. 11/86
Teil 3: Gestalten.)