

**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**

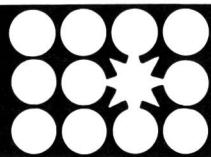
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

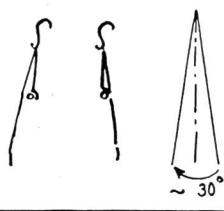
(Fortsetzung der Beispielektion Nr. 9/1986)

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



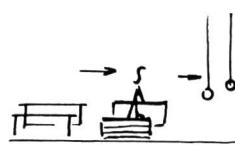
##### Stab:

- Zwei Schüler halten Stab hüfthoch: Ein Dritter wird stützend transportiert. Als Gruppenwettkampf organisieren
- dito im Schulterstütz  
Welche Gruppe transportiert in 2 Minuten die meisten Kameraden über eine bestimmte Strecke?



##### 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

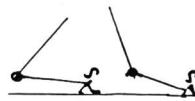
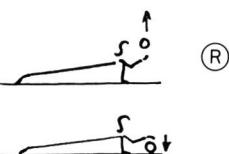
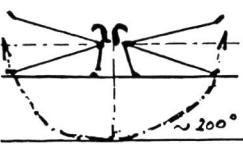


##### Schwebestütz

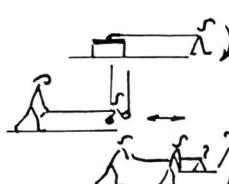
##### Liegestütz:

- 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?

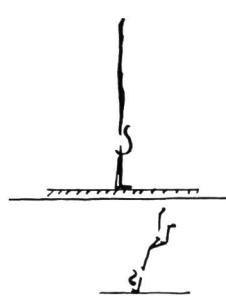
(P)

Stütz in den Ringen

(P)

Stütz rückl. auf Stab

Ring- und Stabübung als Stafette!

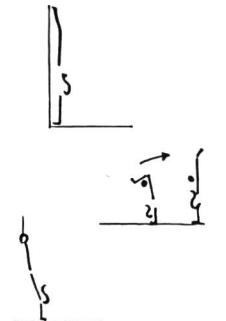


##### Handstand

##### Schulung des Gefühls für die Vertikale

- «Eseln»:  
Wer schafft es am längsten?

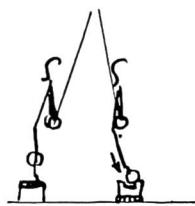
Einbauen in Stafette!



- 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

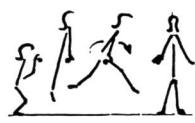
Stafettenstationen!

## 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?

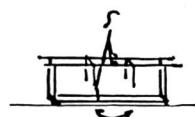


### Reck:

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

(R)

Rhythmus

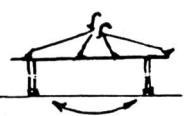


### Barren oder 2 Kästen

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:

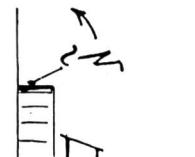
Abspringen im Stütz bis der Körper gestreckt parallel der Kastenoberfläche ist.  
Wer hat das beste Lagegefühl für die Horizontale?



– Handstand an der Wand:  
• Wer geht seitwärts die meisten Meter?  
• Wer senkt die Beine gebrätscht am Langsamsten?



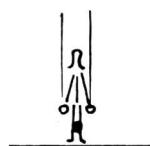
– In den Handstand gehen mit Partnerhilfe:  
Aufschwingen gegen Arm des Partners  
Wer geht so die grösste Distanz vom Startpunkt?



### 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



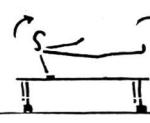
#### Ringe: hüfthoch bis brusthoch

- Sprung in Stütz
- dito mit Ball zwischen den Beinen

#### Bock, Boden, Schwebekante

Winkelstütz

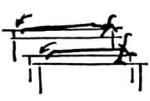
Partner kontrolliert rechtwinklige Stellung



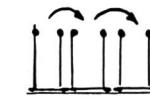
#### Barren:

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

Körper gespannt



- (R)
- (R)
- Wende aus Rückschwung, synchron mit Partner an 2 Barren
  - dito, aber einer nach dem andern mit Stützwandern über mehrere Barren

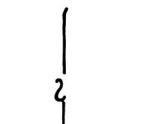


- Welche Gruppe kommt im Gleichakt über alle Barren
- dito, aber Kehre und Wende im Wechsel



#### Reck:

Hohes Rückschwingen zum Durchhocken  
Anzahl Wiederholungen?

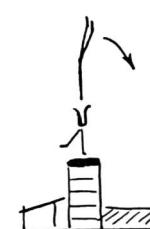


- Freier Handstand  
Standdauer messen!
- dito mit Beinspreizen



#### Barren, Kasten, Minitramp

- (P)
- 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.)