

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 11

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

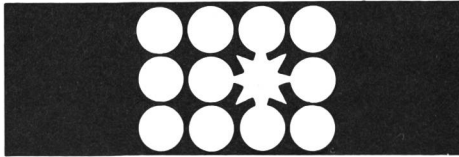
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 05.02.2026

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

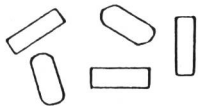


BEISPIELLEKTION

Handstand-Stütz- Bewegungen Teil 3: Gestalten

Körperbezogene Voraussetzungen

Im Gerätegarten
Ideen zur Einleitung



- versucht mit immer neuen Stützformen die Geräte zu überqueren (zu Musik)



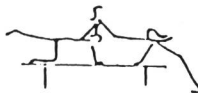
- zu dritt: Übernimmt die jeweilige Form des Führenden



- sucht Formen, bei welchen Ihr Euch berühren könnt

- erstarrt auf dem nächsten Gerät zu einem Bild, sobald die Musik stoppt

Bewegungsaufgaben



- formt zu dritt mit verschiedenen Stützformen ein Bild auf/am/um das Gerät
- sucht 2 weitere Bilder und zeigt sie Euren Kameraden

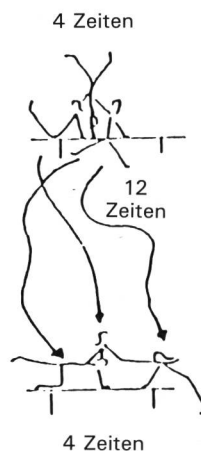
Vorzeigen und Zeitlimite (5 Min.) verlangen zielbewusstes Arbeiten

Zielsetzungen

- Erziehen der Jugendlichen zur (angeleiteten) Selbsttätigkeit
- Hinführen der Jugendlichen zu einem erweiterten, unkonventionellen Bewegungsrepertoire:
Sie sollen befähigt werden, das beherrschte, genormte Bewegungsgut in neuartige Variationen und Kombinationen umzuwandeln. Die Bewegungsmuster sollen variabel verfügbar sein und situationsangepasst angewendet werden können
- Anregen der Bewegungsphantasie
- Heranbilden der Kooperationsfähigkeit der Jugendlichen:
Abstimmen und Anpassen des eigenen Handelns auf den Partner oder die Gruppe

Bewegungsbezogene Voraussetzungen

Bewegungsaufgaben



- Gestaltet mit langsamen Bewegungen einen wiederholbaren Übergang von einem Bild ins nächste

eventuell Backgroundmusik

- wir versuchen, unsere Bewegungen der Musik anzupassen. Zum Beispiel: 4 Zeiten im Bild verharren und 12 Zeiten für den Übergang

Langsame Musik mit klaren Musikbögen, zum Beispiel Bluesrhythmen

- versucht dasselbe zu einer andern Musik

Zum Beispiel Robotermusik
→ Gegensatz

- in der Übergangsphase zwischen den Bildern verlassen wir einzeln das Gerät und finden uns zum nächsten Bild am selben oder einem andern Gerät wieder zusammen

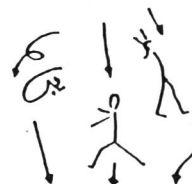
Auch hier ist ein Anpassen an verschiedene Musikcharaktere möglich

Anwendungen

Bewegungsaufgaben



- versucht, Stützelemente aus den Gerätetests ins Bild einzubauen



- versucht, festgegebene Elemente aus dem Bodenturnen in die Übergangsphase zu integrieren (zum Beispiel Rad, Rolle v.w., Überschlag)



Am besten beschränkt man sich auf ein solches Element