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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 12

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

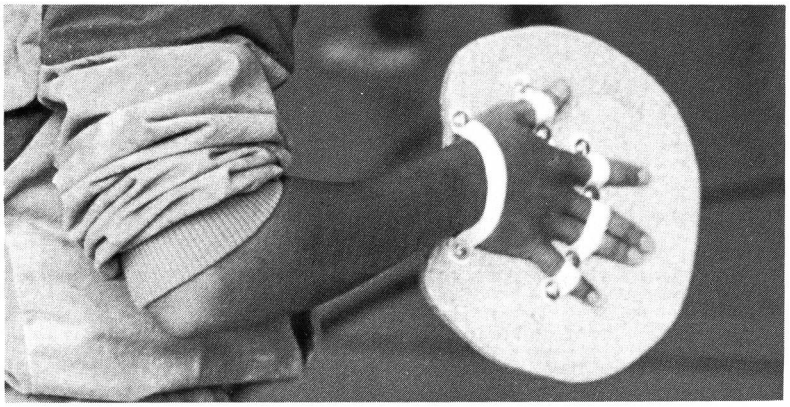
Beispiellektion Goba

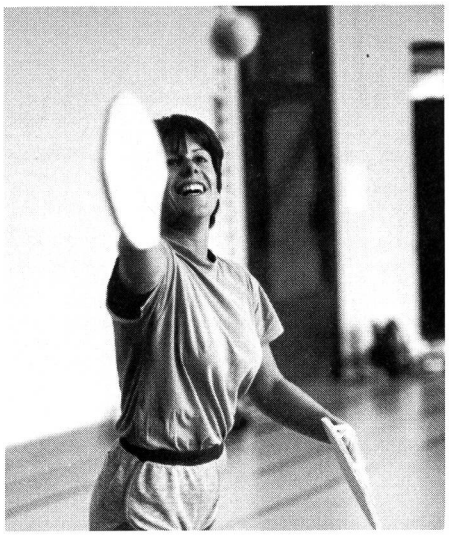
Auszug aus der Broschüre «GOBA»

Thema:
Zielen und Laufen

Ziel:
- Schlagrichtung und Schlagstärke dosieren können
- aus dem Lauf die richtige Schlagstellung einnehmen

Die «GOBA»-Broschüre ist zum Selbstkostenpreis von Fr. 4.50 (inkl. Porto) bei Etienne Bütikofer, Wagnerstrasse 21, 3007 Bern, zu beziehen.



Inhalt	Gestaltung
Einleitung - Begrüssung: Alle traben in der Halle. Wenn du jemandem direkt entgegenläufst, begrüsse ihn durch Klatschen deiner Schläger gegen die seinen - Schläger über dem Kopf gegeneinander halten und Seitbeugen - Schläger in Vorhalte gegeneinander, Rumpfdrehen - Schläger gegeneinander klatschen im Wechsel: • vor und hinter dem Körper; • über dem Kopf und gegen den Boden; • zwischen den Beinen und im Sprung (über Kopf) - Auf allen Vieren: Einen Kreis um die Füsse laufen ***Hauptteil*** - Balancieren: Leg den Ball auf den Schläger und bewege dich so gut du kannst, ohne dass der Ball wegrollt. Links und rechts oder gar mit 2 Bällen - «Kantönerle»: Alle haben einen Übernamen (zum Beispiel Kantone, Tiere, Lehrer usw.). A schlägt einen (aufblasbaren) Spielball senkrecht in die Luft und ruft dabei einen der Namen. Der Aufgerufene kommt als nächster an die Reihe. Alle bleiben in Bewegung - Reifen durchfliegen: A und B spielen, während C versucht, den Ball durch den Reifen fliegen zu lassen (mit Ballon sehr einfach zu lösen) *Spiel über die hohe Leine* - Reifen treffen: A und B legen je einen Reifen in ihre Spielfläche. Der Ball soll über die Leine in den Reifen des Partners fliegen. - Laufübung: Wie vorhergehende Übung. Zusätzlich muss nach jedem Schlag um einen Malstab gerannt werden - Ligaspiel: Die Turnhalle wird in Spielfelder eingeteilt, die der Reihe nach mit Liganamen bezeichnet werden (Nat. A, Nat. B, ...3., 4., 5. Liga). Gespielt wird als Einzel oder als Doppel auf Zeit. Die Sieger steigen auf, die Verlierer ab. Sieger Nat. A und Verlierer 5. Liga bleiben jeweils	*Variation:* - frei traben, wobei A stets B grüsst, B–C, C–D, D–A - klatschen l – r – zusammen – gegeneinander  Welches Paar schafft ohne Fehler am meisten Zuspiele hin und her (GO-BAck)?

Material:
- 1 Paar «GOBA»-Schläger pro Teilnehmer
- 1 Reif pro Teilnehmer
- 1 Schaumstoffball, 1 (aufblasbarer) Spielball und eventuell 1 Ballon pro 2 Teilnehmer
- Leine, Ständer