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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 4

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: 11.01.2026

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

BEISPIELLEKTION

«Die Abenteuer-Turnstunde»

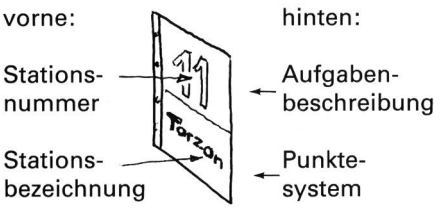
oder eine Fitness-Lektion mit abwechslungsreichen Spielstationen

Autor: Gerhard Schmidt
Bearbeitung: Max Etter, J+S-Fachleiter Fitness, ETS

Grundidee: Mit vorhandenen Mitteln den Teilnehmern interessante und abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben stellen, die vielseitig belasten und somit eine umfassende Wirkung gewährleisten. Die Organisationsart soll zudem den partnerschaftlichen Aspekt betonen.

Organisation

1. Ideensammlung
   (Leiter und Teilnehmer)
2. Aufbau und Ausprobieren der ausgedachten Übungen; Auswahl (ausscheiden, was gefährlich, uninteressant, umständlich)
3. Festlegen der endgültigen Stationen:
   - pro zwei Teilnehmer eine Station
   - Anforderungen möglichst verschieden und abwechselnd
4. Festlegen – aufgrund der Probeläufe – der Übungsdauer und eventuell einer möglichst einfachen Punktewertung
5. Stationentafeln herstellen: Vier verschiedene, auswechselbare Informationen in Klarsichtmappe A4



Dadurch kann die Aufgabe, die Reihenfolge oder die Wertung jederzeit einfach angepasst werden.

> Nicht jeder Circuit muss gewertet werden, da *gute* Aufgaben allein zum mehrminütigen Üben anregen.
> Wird hingegen eine Wertung eingeführt, dann muss sie
> - den Teilnehmern angepasst sein
> - über längere Zeit beibehalten werden, damit Vergleiche (betr. persönlicher Entwicklung) möglich sind.

Durchführungsmöglichkeiten

Freies Üben an allen Stationen, eventuell mit Zeitbeschränkung
oder
Wettbewerb, wobei letzterem immer Probedurchgänge vorausgehen sollen, die
- ein Kennenlernen erlauben und
- eventuell Korrekturen bei der Aufgabe oder Wertung ermöglichen

Tips für die Durchführung (eines einmal *festgelegten* «Spielgartens»)
- Aufstellen der Stationen:
  - Stationstafeln an richtige Orte in der Halle legen
  - immer 2 Teilnehmer können eine Station aufbauen
- Vielleicht kann die gleiche Anlage in der Lektion vorher oder nachher auch gebraucht werden: Absprache mit den entsprechenden Leiterkollegen
- Die vier verschiedenen Informationen in Stationentafeln auch verschieden farbig gestalten. Sind bei gemischten Altersgruppen mehrere Punktesysteme nötig, kann durch verschieden farbiges Papier ebenfalls der Verwechslung vorgebeugt werden

Laufkarte

Eine gute Laufkarte verhilft zur richtigen Reihenfolge, ermöglicht Einzel- und Gruppenwertung zugleich, ergibt im Quervergleich Hinweise auf eventuell nötige Stationenanpassungen für das nächste Mal und kann – in Streifen geschnitten – direkt zu Ranglisten (auf «Wäscheleine») verarbeitet werden. (Beispiel siehe nächste Seite).

Stationen-Beschreibungen
(zu den Skizzen)

1 Acapulco-Felsenspringer

- Absprung von markierter Sprosse
- Berührung mit beiden Händen des nieder (bzw. mittel, hoch) aufgehängten Gegenstandes
- je 3 Versuche
- Wertung:
  1 Punkt = nieder
  2 Punkte = mittel
  3 Punkte = hoch

2 Balljonglieren

- Ball möglichst oft hochspielen, ohne dass er zu Boden fällt und ohne dass du das markierte Viereck verlassen musst
- 6 Versuche
- Wertung des besten Versuches:
  1 Punkt = 2 Ballberührungen
  2 Punkte = 5 Ballberührungen
  3 Punkte = 10 Ballberührungen

3 Luftballonwettsitzen

- Bringe durch «Reiten» auf dem Blasebalg den Luftballon möglichst schnell zum Zerplatzen
- Wertung:
  1 Punkt = 60 Sekunden
  2 Punkte = 40 Sekunden
  3 Punkte = 20 Sekunden

4 Hangeltransport

(Schwedenleiter waagrecht in Kopfhöhe)

- Hangle mit dem Medizinball zwischen den angewinkelten Beinen die Leiter entlang
- Bei Bodenberührung oder Ballverlust beginnst du wieder von vorne
- 3 Versuche
- Wertung:
  1 Punkt = 1 Leiterlänge
  2 Punkte = 2 Leiterlängen
  3 Punkte = 3 Leiterlängen

5 Agententraining – Werfen aus allen Lagen

- Wirf im Knie-Hang mit dem Indiaca oder 80-g-Ball auf die Ziele
- Partner steht hinter Mattenwagen und sammelt die geworfenen Bälle
- pro Ziel 3 Versuche
- Wertung:
  1 Punkt = durch Reifen
  2 Punkte = Medizinball treffen
  3 Punkte = kleinen Sandsack treffen

6 Schrägaufzug/Dachdeckertraining

(3 Langbänke mit verschiedener Neigung)

- Zieh dich nur mit den Händen nach oben bis du mit den Füssen den Dachfirst (Bankauflager-Sprosse) berührst
- pro Neigung 2 Versuche
- Wertung:
  1 Punkt = flaches Dach
  2 Punkte = mittelsteiles Dach
  3 Punkte = steiles Dach

7 Brettstehen

- Balanciere mit dem Brett derart auf dem Zylinder (Röhre), dass kein Brettende den Boden berührt
- nur nicht aufgeben: 9 Versuche, der beste zählt
- Wertung:
  1 Punkt = 10 Sekunden
  2 Punkte = 20 Sekunden
  3 Punkte = 30 Sekunden

8 Bananenpflücken

- Schwing dich mit Hilfe der Liane (Klettertau mit Knoten) über den Fluss und hole jeweils *eine* Banane (Spielbändel)
- Kommst du nicht auf den Stamm (Langbank) zurück oder fällst ins Wasser, so ist der Versuch ungültig
- 3 Versuche
- Wertung:
  1 Punkt = 1 Banane
  2 Punkte = 2 Bananen
  3 Punkte = 3 Bananen

9 Fetzenrutschen

- Nimm Anlauf auf allen vieren und springe bei der Markierung auf das Tuch, das gleich dahinter liegt
- beim Messen der gerutschten Strecke zählt das hintere Fetzenende
- Wertung:
  1 Punkt = 1. Markierung
  2 Punkte = 2. Markierung
  3 Punkte = 3. Markierung

10 Spezialservice

- In jeder Hand ein Tennisschläger mit einem Ball darauf, sowie ein weiterer Ball unterm Kinn
- Durchlaufe derart ausgerüstet den gegebenen Parcours. Fällt ein Ball, so ist der Versuch ungültig
- 3 Versuche
- Wertung:
  1 Punkt = 1mal fehlerfrei
  2 Punkte = 2mal fehlerfrei
  3 Punkte = 3mal fehlerfrei

11 Tanzbär

- Stehe auf 2 Medizinbälle und stütze Dich mit einem Gymnastikstab ab. Bewege dich vorwärts, ohne je die Matten berühren zu müssen
- Absteigen = Versuch ungültig, bzw. nur vorher überquerte Matte(n) zählt(en)
- 3 Versuche; der beste zählt
- Wertung:
  1 Punkt = 1 Matte
  2 Punkte = 2 Matten
  3 Punkte = 3 Matten

Laufkarte mit Stationen-Beispielen für eine ganze Lektion

(Rand zum Umbiegen und Heften auf «Wäscheleine»)

Station/Name	.....	.....	*Gruppe:* .....
1 Felsenspringer			
2 Balljonglieren			
3 Luftballonwettsitzen			
4 Hangelballtransport			
5 Agententraining			
6 Schrägaufzug			
7 Brettstehen			
8 Bananenpflücken			
9 Fetzenrutschen			
10 Spezialservice			
11 Tanzbär			
12 Chinesenstaffel			
13 Doppelstab-Ballfangen			
14 Reifenwerfen			
15 Rodeo			
16 Friskegeln			
17 Riesenschleuder			
Total Punkte	_____	_____	_____
Rang			

Allgemeine Hinweise, zum Beispiel auf der Rückseite der Laufkarte
- Lies die Stationsbeschreibung genau; spiele *fair*
- Pro Aufgabe kannst du *maximal 3 Punkte* erreichen. Lass die erreichte Punktzahl vom Mitspieler gleich nach der Übung eintragen
- Rechne am Schluss alle Punkte zusammen und lass das Ergebnis vom Mitspieler überprüfen
- Beachte die Reihenfolge der Übungen. Überspringe jedoch bei Stauungen und hole die betreffende Übung bei Gelegenheit nach

12 Chinesenstaffel

- Begehe markierte Strecke mit
  - einem Tamburin auf dem Kopf
  - einem Ball zwischen den Knien und
  - je einem Ball unter den Armen
- Verlierst du einen Gegenstand, musst du neu beginnen
- 3 Versuche
- Wertung:
  1 Punkt = 1mal fehlerfrei
  2 Punkte = 2mal fehlerfrei
  3 Punkte = 3mal fehlerfrei

13 Doppelstabballfangen

(mit drei verschiedenen Bällen)

- Lege den Ball auf die waagrecht gehaltenen Gymnastikstäbe, lasse ihn fallen und fange ihn mit den Stäben wieder auf (bis Ball-Stillstand)
- 3 Versuche pro Ball
- Wertung:
  1 Punkt = Volleyball fangen
  2 Punkte = Gymnastikball fangen
  3 Punkte = Tennisball fangen

14 Reifenwerfen

- Werfe den Gymnastikreifen von der markierten Linie über den Sprungständer
- 6 Versuche
- Wertung:
  1 Punkt = 1 Treffer
  2 Punkte = 2 Treffer
  3 Punkte = 5 Treffer

15 Rodeo

(mindestens 1 Matte auf Mattenwagen)

- Du versuchst, auf dem Mattenwagen stehen zu bleiben, den dein Mitspieler hin- und herbewegt
- Der Kampf ist aus, sobald irgend ein Körperteil – ausser der Füsse – die Matte, den Wagenbügel oder den Boden berührt
- Wichtig ist, dass der Wagen genug Abstand von irgendwelchen Hindernissen hat
- 3 Versuche; der beste zählt
- Wertung:
  1 Punkt = 10 Sekunden
  2 Punkte = 20 Sekunden
  3 Punkte = 30 Sekunden

16 Friskegeln

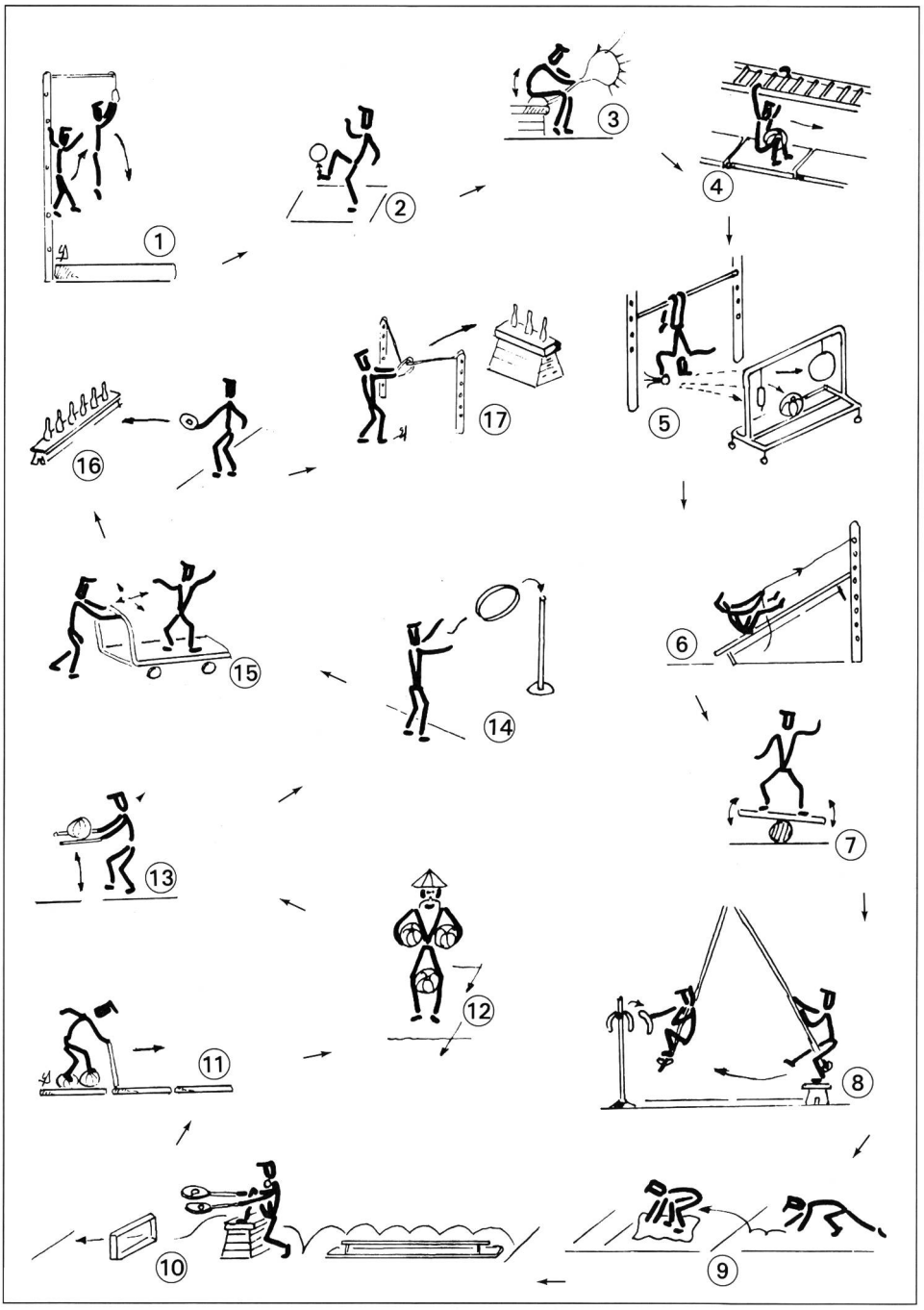
(6 Keulen im Abstand von je ½ Frisbee, mit Kreide auf Bank markiert)

- Wirf von der markierten Linie mit dem Frisbee auf die Keulen:
  3 Würfe = 1 Durchgang
- 3 Durchgänge möglich; der beste zählt
- Wertung:
  1 Punkt = 2 Kegel pro Durchgang
  2 Punkte = 4 Kegel pro Durchgang
  3 Punkte = 6 Kegel pro Durchgang

17 Riesenschleuder

(zusammengeknöpfte Veloschläuche zwischen zwei Reckständern)

- Schiesse mit der Astgabel (oder einem Seilstück) die Keulen vom Kasten
- 2 Tests und 3 Wertungs-Schüsse: nur die umgefallenen Keulen zählen
- Wertung:
  1 Punkt = 1 Treffer
  2 Punkt = 2 Treffer
  3 Punkte = 3 Treffer



Aufgabe für den interessierten Leiter:
Ordne jeder Aufgabe diejenige(n) Fähigkeit(en) zu, die schwergewichtig trainiert wird(werden), dies bei Übungen von maximal 2 Minuten.

Konditionelle Fähigkeiten
a) Ausdauer
b) Kraft
c) Schnelligkeit
d) Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten
e) Reaktionsfähigkeit
f) Orientierungsfähigkeit
g) Rhythmusfähigkeit
h) Kin. Differenzierungsfähigkeit
i) Gleichgewichtsfähigkeit