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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 46 (1989)

Heft: 10

Rubrik: Fitness und Spiel im Basissport

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: 04.08.2025

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

Fitness und Spiel im Basissport

Autorenteam: B. Bettoli / A. Motyl / B. Odermatt

Mit dem neuen Band der «Fitness- und Spielkiste» ist das «Beste vom Besten der letzten 10 Jahre» für den Schul- oder Vereinssport aufbereitet worden. 200 verschiedenfarbige Karten im Taschenformat (A5 oder A6) enthalten in Bild und Text vielfältige Ideen, welche didaktisch, methodisch und organisatorisch zu Lektionsausschnitten verarbeitet sind. Die einmalige Sammlung ermöglicht ein flexibles Einsetzen der Unterlagen für den Unterricht in der Halle, im Freien und im Wasser.

Beispiel

Konditionsspiele einzeln mit Fitnessball

Ziele: (jeweils Bild unten links)

- Beweglichkeit (B)
- Kraft (K)
- Schnelligkeit (S)
- Geschicklichkeit / Gewandtheit (koordinative Fähigkeiten) (G)
- Steh-/Dauerleistungsvermögen (A)

Schwerpunkte:

Koordination

Belastungen:
(jeweils Bild unten rechts)

- Zeitdauer:
- Serien: 1
- Zeitaufwand: 10′
- Übriges:
  Aufwärm- oder Circuitspiele

Material

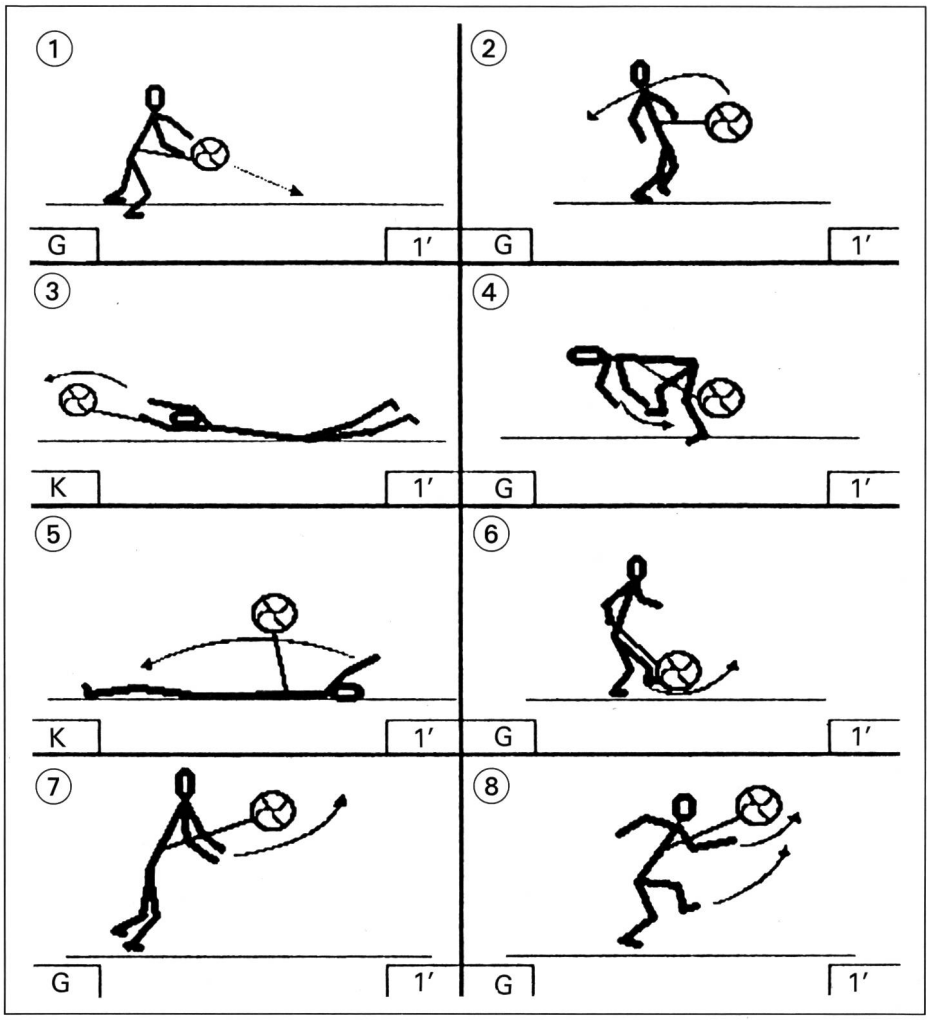
«Fitnessball» (= Volleyball in einem Ballnetz, an dem eine elastische Kordel befestigt wird, welche rund um die Hüfte gezogen und arretiert wird).

Zu den Übungen

1 *Bodenball*
Im Stand (in der Hocke, auf den Knieen, im Langsitz) den Ball nach vorne auf den Boden werfen und wieder auffangen.

2 *Hula-Hopp*
Mit Hüftschwüngen den Ball rechts und links um den Körper kreisen lassen, so dass er den Boden nicht berührt.

3 *Bauchwippespiel*
Auf dem Boden liegend in Bauchlage den Ball mit beiden Händen nach vorn werfen und fangen, wobei der Oberkörper, die Arme und die gestreckten Beine den Boden nicht berühren.



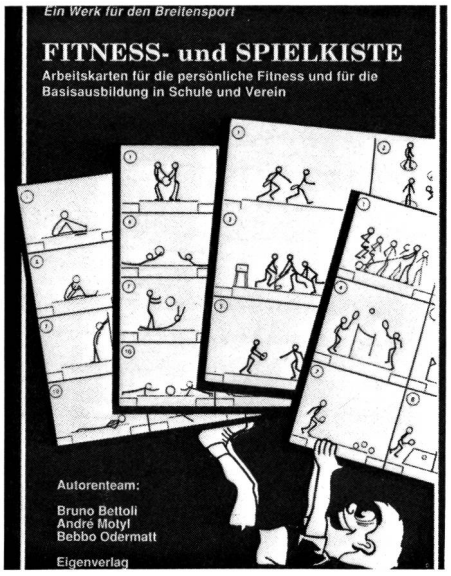
4 *Känguruhspiel*
Im Stand den Ball durch die gespreizten Beine nach hinten werfen, so dass durch Hüpfen und Wippen mit dem Bauch der Ball ohne Bodenkontakt vorwärts und rückwärts schwingt.

5 *Stehaufspiel*
In der Rückenlage den Ball mit gestreckten Armen nach vorne werfen und mit Aufrichten des Oberkörpers fangen und wieder abliegen.

6 *Fussspiel*
Den Ball mit der Innenseite des linken und rechten Fusses gefühlvoll nach vorne spielen, wobei der Ball den Boden nicht berühren darf.

7 *Volleyspiel*
Mit beiden Händen wird der Ball von unten her mit Bagger/Manchette oder Fäusten nach vorne gespielt, ohne dass er den Boden berührt.

8 *Kombispiel*
Der Ball wird so oft wie möglich mit den Händen, Füssen, Knien oder dem Absatz gefühlvoll gespielt, so dass er niemals den Boden berührt.



Bibliographische Angaben:

Autorenteam:
B. Bettoli / A. Motyl / B. Odermatt
«Fitness- und Spielkiste», 200 Seiten / 2 Bde. mit Begleitbroschüre, Zug 1989.
Bezug: A. Motyl, Feldbergstrasse 11a
6319 Allenwinden