

# Boden-Uebungen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **22 (1936)**

Heft 19

PDF erstellt am: **26.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-539043>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Boden-Uebungen\*

Die Bodenübungen gehören zu den Freiübungen und eignen sich besonders zur Durchbildung des Rumpfes im Sinne der guten Haltung und der Gelenkigkeit. Durch Uebungen in der Bauchlage, im Liegestütz, im Kniestand und in der Vierfüßlerstellung wird namentlich die Brustpartie der Wirbelsäule in wirksamer Weise beeinflusst, beweglich gemacht und gestreckt. Die Uebungen in der Rückenlage kräftigen vor allem die Bauchmuskulatur und die im Schaukeln und Rollen (Purzelbaum und Ueberschlag) fördern besonders Beweglichkeit und Geschicklichkeit und stellen zugleich eine Schule des Mutes dar. —

In der Ausführung ist zu beachten, dass Verkürzung und Dehnung der Muskulatur in ständigem Wechsel aufeinanderfolgen. Dadurch — und nicht durch einseitige Beanspruchung — wird der Rumpf durchgebildet und die Wirbelsäule beweglich gemacht. Im Schaukeln und Rollen ist jede Uebung in rhythmischer Bewegung zu wiederholen.

Es ist vorteilhaft, sich auf einige wenige Formen zu beschränken und diese öfters zu wiederholen.

Die Uebungen sollen auf staubfreiem Boden ausgeführt werden; trockener Rasen bildet eine günstige Unterlage. Die eigentlichen Mutübungen, wie Purzelbaum und Ueberschlag, erfordern besonders sorgfältigen Aufbau, ferner zweckmässiges Hilfestehen und Hilfegeben und die Verwendung von Matten.

Leichtere Formen können schon auf der I. Stufe Verwendung finden; im allgemeinen sind diese Bodenübungen für die II. und III. Stufe berechnet.

## A. Uebungen mit Hauptwirkung auf die geraden Rumpfmuskeln.

1. Bauchlage: Rumpfheben mit Armheben sw.
2. Bauchlage: Rumpf- und Beinheben mit Armheben sw., auch mit kleinen Armkreisen.
3. Liegestütz vorlings: Beinheben l. rw.
4. Hockstand l. mit Rückstellen des r. Beines und Stütz der Hände: Wechselhüpfen.
5. Liegestütz vorlings mit gegrätschten Beinen: Heben durch einen Mitschüler und Umfas-

sen der Knie und Gehen vw. (Schubkarren schieben Fig. 1).

6. Zu Zweien, Stand Rücken an Rücken (Arme verschränkt): Sich setzen und aufstehen (Fig. 2).

7. Knieliegestütz (Fig. 3a): a) Rumpfwippen mit Armwippen (mehrmals), Rumpfstrecken zum Kniestand mit Armheben sw. (Fig. 3 b); b) Rumpfsenken vw. mit vorgestreckten Armen (Fig. 4): Rumpfwippen.

8. Knieliegestütz: a) Beinstrecken zum Katzen-

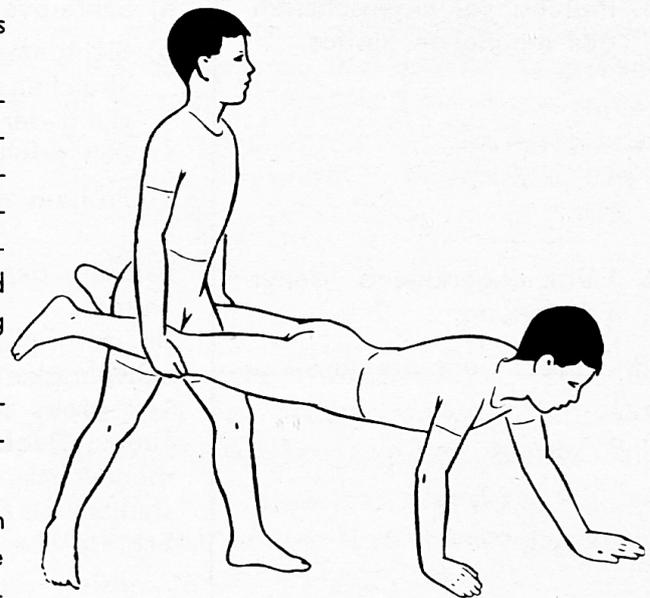


Fig. 1

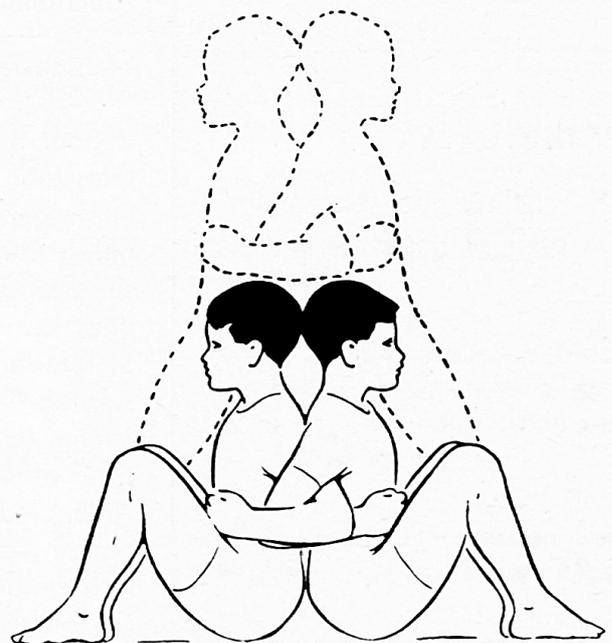


Fig. 2.

\* Zusammengestellt von der schweizerischen Turnkommission.

buckel (Fig. 5a), Kniebeugen zum Knielieggestütz, Rumpfheben zum Kniestand mit Armheben vwh. und Rumpfsenken rw. mit Armsenken rw. (Fig. 5b); b) Bein Strecken zum Katzenbuckel und bei gestreckten Beinen mit kleinen Schritten bis zu den Händen aufschliessen.

9. Knielieggestütz: Bein Strecken mit Spreizen l. rw. zum flüchtigen Handstand (Fig. 6).
10. Rückenlage mit Seithalte der Arme: a) Beinheben l.; b) Beinheben l., rasches Beinsenken l. mit Beinheben r.; c) Velofahren; d) Knieheben, Bein Strecken, Beinsenken.
11. Rückenlage: Rumpfheben zum mehrmaligen Rumpfwippen mit Berühren der Füße (Fig. 7), auch bei gegrätschten Beinen.
12. Rückenlage m. Seithalte der Arme: a) Rumpf- und Beinheben mit Berühren der Unterschenkel (Fig. 8); auch mit Klatschen unter den Beinen; b) Rumpfheben mit Anziehen und Umfassen der Knie zum Kauersitz (Fig. 9).

**B. Uebungen mit Hauptwirkung auf die schiefen und queren Rumpfmuskeln.**

13. Gehen und Laufen auf allen Vieren im  $\frac{4}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{2}{4}$  und  $\frac{1}{1}$  Takt.
14. Knielieggestütz: Rumpfdrehen l. mit Armheben l. sw., Rückbewegung zum mehrmaligen Rumpf- und Armwippen.
15. Knielieggestütz: Armwippen mit Rumpfschwingen l. sw. und Vorstellen des r. und Zurückstellen des l. Armes; auch mit direktem Wechsel.
16. Knielieggestütz: Kriechen auf Knien und Händen mit Rumpfbeugen sw. (l. Knie mit r. Arm vorsetzen; Fig. 10).
17. Kniestand mit Hochhalte der Arme: a) Rumpfschwingen l. schräg vw. mit Armschwingen l. schräg vw. b) = a, mit mehrmaligem Rumpfwippen zum Berühren des Bodens (Fig. 11).
18. Sitz mit gegrätschten Beinen und Seithalte der Arme: a) Rumpfbeugen l. schräg vw. mit

- Armsenken r. zum Berühren des l. Fusses. b) = a, mit mehrmaligem Rumpfwippen.
19. Fersensitz: a) Sich l. neben die Füße setzen (Fig. 12); b) = a und Weiterdrehen zum gegengleichen Sitz und zum Fersensitz.

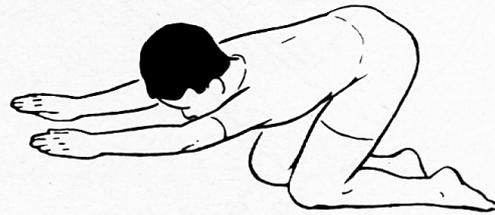


Fig. 4.

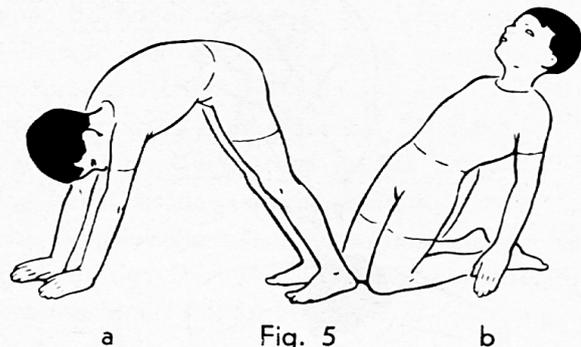


Fig. 5

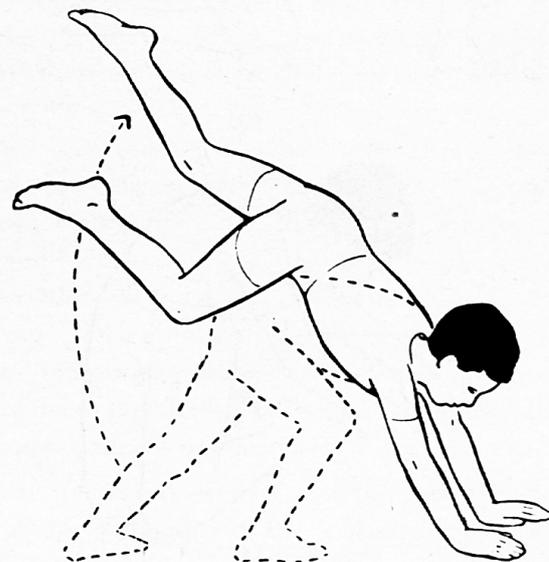


Fig. 6.

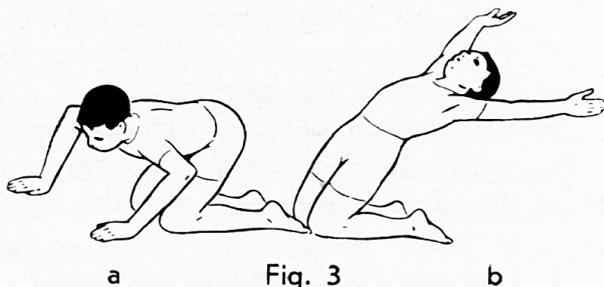


Fig. 3

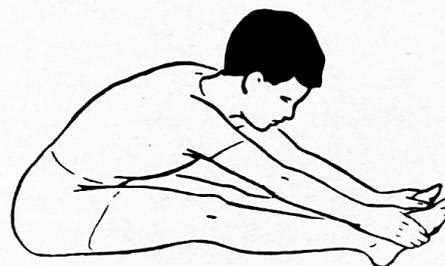


Fig. 7.

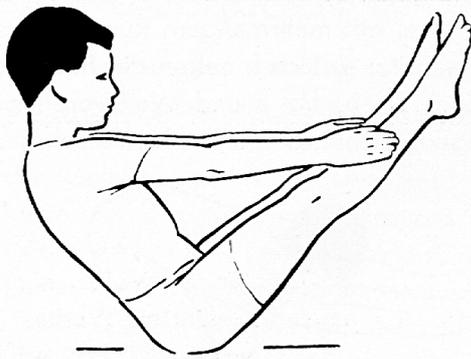


Fig. 8.



Fig. 9.



Fig. 10.



Fig. 11.

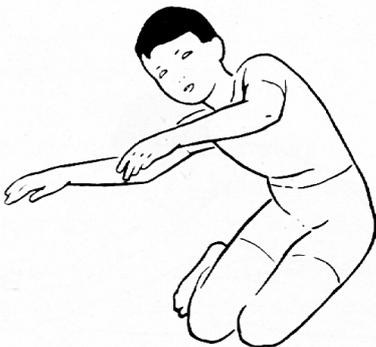


Fig. 12.

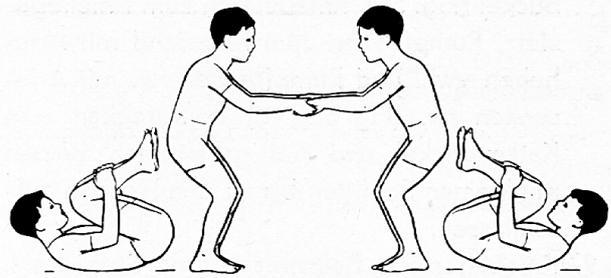


Fig. 13.

### C. Uebungen zur Förderung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

20. Fersensitz: Sprung zum Stand.
21. Sitz: Beinheben l. unter Mithilfe der Arme bis neben oder hinter den Kopf.
22. a) Sitz: Schaukeln rw. und vw.;  
b) Hockstand: Schaukeln rw. und vw.
23. a) Stand: Schaukeln rw. und vw. mit gebeugten Beinen (siehe Fig. 13);  
b) = a, durch den Schneidersitz.
24. Liegestütz: Sprung vorw. zum Hockstand, Schaukeln rw. und vw. zum Kniestand, Sprung zum Liegestütz, fortgesetzt.
25. Zu Zweien aus Stand mit Fassen der Hände: Schaukeln rw. und vw. durch den Hockstand (Fig. 13).
26. a) Grätschstand mit Fassen der Fussgelenke: Purzelbaum;  
b) Vorschrittstellung: Spreizen des zurückgestellten Beines zum Purzelbaum;  
c) Stand: Kniewippen zum Purzelbaum;  
d) Aus Anlauf: Purzelbaum wie b und c;  
e) = a, zum Grätschstand, fortgesetzt;  
f) = d, mit Stütz jenseits eines Mitschülers im Knieliegestütz.
27. Kopfstand.
28. a) Aus Anlauf mit Spreizen des zurückgestellten Beines: Ueberschlag. Kopf und Hände stützen auf den Rücken eines Mitschülers im Knieliegestütz oder auf eine gerollte Matte, später auf die ausgebreitete Matte.  
b) = a, mit Stütz der Hände auf dem Rücken eines Mitschülers im Knieliegestütz.  
c) = a, mit Stütz diesseits eines Mitschülers im Knieliegestütz.
29. a) Grätschstand: Rad sw.  
b) Grätschstand: Rad l. sw. zum Rumpfwiegen sw. im Grätschstand, Rad r. sw.
30. a) Handstand gegen eine Wand oder einen Mitschüler.  
b) Flüchtiger Handstand mit Abdrehen.