

Turn-Lektion III

Autor(en): **Zoller, Albert**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **44 (1957)**

Heft 12

PDF erstellt am: **25.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-535994>

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.

der ein Flugblatt besitzt.
den man säen könnte.

Ich beobachte einen Strauch, dessen Beeren reif sind.
dessen Namen ich vergessen.

Du hältst eine Frucht in der Hand, die du nicht essen kannst.
die ihre Samen durch Wegschleudern verbreiten.

Er hat eine Beere gepflückt, deren Fleisch giftig ist.

k) Großgeschriebene Tunwörter

Die Samen verbreiten sich durch Abspringen, Abfallen, Einhaken, Herausfallen, Fliegen, Niederfallen, Wegschleudern, Spalten, Aufpicken der Vögel...

Hausaufgabe: Zeichne je 3 Früchte, die sich verbreiten:

1. durch Wegschleudern
2. durch Fliegen
3. durch Mensch und Tier

l) Diktat

1. Wortdiktat nach Fehlern
2. Diese Wörter in einfache Sätze gekleidet
3. Sätze mit Nebensätzen

4. Schlußdiktat:

Die Sämlein der Waldrebe verbreiten sich durch Fliegen. Dazu dienen ihnen die gebogenen Flughärchen. Viele Pflanzen vermehren sich durch Ausläufer, weil die Samen gerne verdorren. Kennst du eine Frucht, die aufspringt? Das Flugblatt des Eschensamens sieht einem Propeller ähnlich. Betrachte den Storchenschnabel sorgfältig! Er schleudert seine Samen zwei Meter (2 m) weit. Ich entdeckte eine Wiesenplatterbse, deren Samen in Schoten eingebettet liegen. Der Same, der zu oberst an dem Ahorn hängt, wird am weitesten fortgetragen.

m) Aufkleben der Samen auf schwarzes Papier, Überziehen mit Zellophan. Einordnen nach ihrer Verbreitung. *Samensammlung.*

n) Dauerbeobachtung

Wir legen die Samen in Kistchen und beobachten sie, wieviele zum Keimen kommen (gut im Winter).

Turn-Lektion III Albert Zoller, Goßau

I. Gehen in Zweierkolonne – Laufen – Hopserrhüpfen.

II. Bewegungs- und Haltungsschulung

1. Armschwingen vw. und rw., Armheben vwh., Armsenken vw.
2. Kauerstellung: Sprung zum Hochstand l. mit Beinstrecken r.rw. und gegengleich; mit Nachwippen.
3. Rumpfbeugen vw. zum einmaligen Nachwippen (beim Rumpfbeugen und Nachwippen Beine gestreckt), leichtes Kniewippen.
4. Ausholen l.vw., Armkreisen l.rw. mit Rumpfdrehschwingen, dasselbe gegengleich.
5. Hopserrhüpfen vw., dann rw.
6. Vorübung für das Radschlagen: kleine Grätschstellung mit schräghoch gehobenen Armen, Rumpfschwingen l.sw. zum Aufstützen der Hände, dann des l. und nachher des r. Fußes mit Nachführen der Beine nahe dem Boden.

III. A. Langbank und Schwebekante (Sprungschulung)

1. Laufen vw. über Langbank.
2. Hopserrhüpfen über Langbank.
3. Hopserrhüpfen über Schwebekante.
4. Hüpfen an Ort auf Langbank mit kräftigem Abschnellen (Beinstrecken).
5. Dasselbe im Wechsel mit Niedersprung auf den Boden mit gegrätschten Beinen.

6. Dasselbe wie 4 im Wechsel mit Niedersprung seitlich der Langbank.

7. Hüpfen seitwärts über die Langbank.

B. *Kletterstangen schräg* (Steigklettern)

1. Auf zwei Stangen aufsteigen (Steigklettern stehend).

2. Auf einer Stange aufsteigen, aber an zwei Stangen halten.

3. Auf einer Stange aufsteigen, mit Halten an einer Stange.

4. Wettübungen: Übung 1, 2, 3 in Stafettenform.

IV. *Spiel: Brennball*

Aufstellung wie bei Jägerball mit Einlaufen. (Abt. A im Spielfeld, Abt. B an einer Schmalseite.)

Jeder einzelne Spieler von B wirft den Ball ins Feld und läuft eine vorgeschriebene Bahn, in der 4 Matten gelegt sind. Die Spieler von Abt. A werfen den Ball einem Spieler zu, welcher beim «Brenn»-Punkt in der Nähe der einen Schmalseite steht. Dieser Spieler legt den Ball auf den Punkt und ruft: «Brennt». In diesem Moment müssen die Läufer von B stehenbleiben. Wer nicht auf einer Matte zum Halten kommt, scheidet aus.

Wenn alle Spieler von B gelaufen sind, Wechsel. Die Abteilung, von der weniger Spieler ausgeschieden sind, hat gewonnen.

Turn-Lektion IV

I. Gehen vw. – Gehen rw. im Wechsel (rw. Gehen gleicher Rhythmus wie vw. Gehen, lange Schritte, Bewegung aus den Hüften), Laufen vw., Hopserhüpfen.

II. *Bewegungs- und Haltungsschulung*

1. Zweimaliges Armschwingen vw. und rw. im Wechsel mit Armkreisen vw. und rw.

2. Kauerstellung: Sprung zum Hockstand l. mit Beinstrecken r.rw. und gegengleich; die ersten vier Zeiten mit Nachwippen, die folgenden vier Zeiten ohne Nachwippen.

3. Armheben sw., zwei Zeiten, Rumpfbeugen vw. zum einmaligen Nachwippen mit Armsenken

vw., tiefes Kniewippen zum Kauern mit Nachfedern.

4. Ausholen vw., beidarmiges Armkreisen an der l. Körperseite vorbei; dann gegengleich.

5. Radschlagen.

6. 2 Laufschritte, Hopserhüpfen l.; dann gegengleich.

III. A. *Einführung des Weitsprungs*

1. Kurzer Anlauf, Sprung mit kräftigem Abschnellen. (Zur Steigerung des Absprungs kann der Lehrer einen Zweig in die Höhe halten, den der Schüler beim Sprung mit dem Kopf berühren soll.)

2. Kurzer Anlauf, Laufsprung über ein ganz niedriges Hindernis (über einen an Boden liegenden Schüler, über eine ganz niedrig gehaltene Latte). Der Absprung soll mit kräftigem Durchstrecken des Sprungbeines erfolgen.

3. Dasselbe mit längerem Anlauf und Steigerung der Anlaufgeschwindigkeit (mehrmals wiederholen).

4. Wie 3., aber mit Niedersprung auf beide Beine (darauf achten, daß der Sprung nicht flach ausgeführt wird!).

5. Festlegen des richtigen Schrittes: Es kann dabei folgenderweise vorgegangen werden: Der Schüler läuft von einer bestimmten Marke an und springt, ohne auf den Absprungbalken zu achten. Der Lehrer sagt dem Schüler, wie weit vor oder hinter dem Balken er abgesprungen ist; der nächste Anlauf beginnt um so viel vor oder hinter der Marke. Bei den folgenden Sprüngen wird der Absprung auf diese Weise weiterkorrigiert, bis der Schritt stimmt.

B. *Senkrechte Stangen: Steigklettern*

1. «Kaminklettern» (Füße und Rücken an einer Stange angestemmt, Hände fassen die mittlere Stange).

2. Steigklettern an zwei Stangen, Hände fassen an zwei Stangen.

3. Steigklettern an einer Stange, Hände fassen an einer Stange.

4. Übung 1, 2, 3 als Wettübungen:

a) Als Einzelwettbewerb: Wer ist am schnellsten?

b) Als Stafette.