

# Der Überschlag und seine Lehrweise

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **7 (1950)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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 ÜBERSCHLAG

UND SEINE  
LEHRWEISE

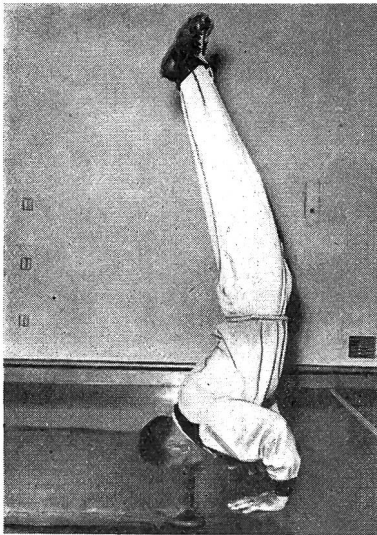
VON HANS RÜEGSEGGER · MAGGLINGEN

**1 Kopfstand.** Standfläche: Hände und Stirn-Haaransatz bilden ein gleichseitiges Dreieck. Ausgangsstellung: Schrittstellung wie bei 6.

**2 3 Kopfstand-Brücke.** Fallenlassen des Körpers bei fixiertem Nacken, Füße suchen Boden, Rücken hohl. Hilfeleistung durch Partner. Erleichterung beim Fall: Unterschenkel fallen lassen.

**4 5 Aufschwingen in den Handstand.** Beachte die Hilfeleistung des Partners!

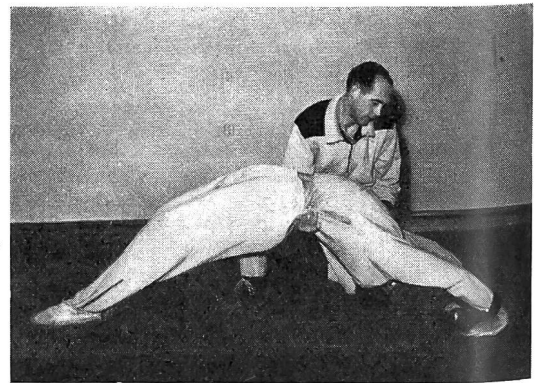
**6 7 8 Handstandwechsel.** Partnerübung: A schwingt in den Handstand gegen B, B stösst A an den Beinen zurück in die Ausgangsstellung, worauf B den Handstand gegen A ausführt und von diesem zurückgestossen wird. Fortgesetztes Ueben mit Steigern der Schnelligkeit.



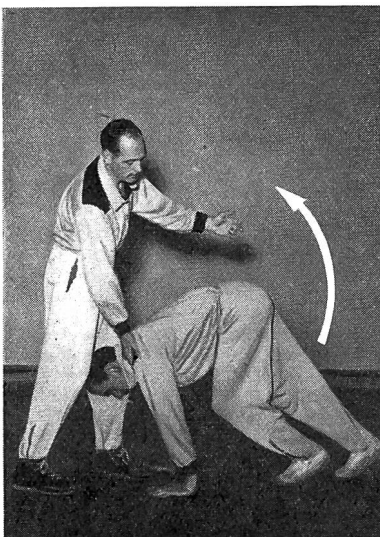
1



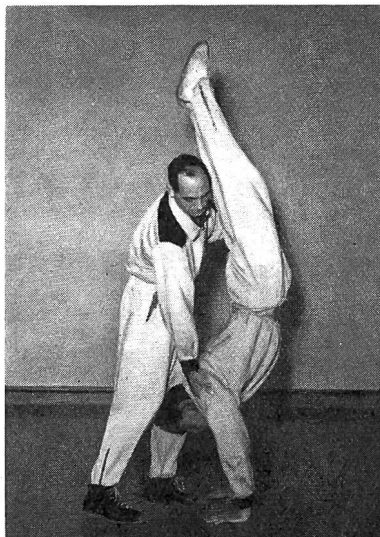
2



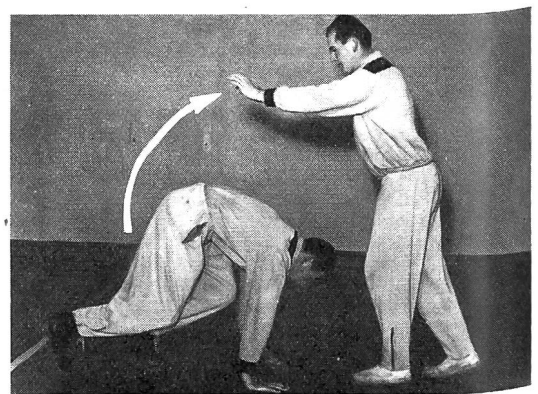
3



4



5



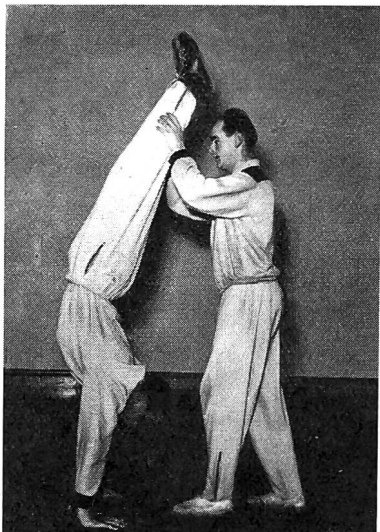
6

9 **Handstand gegen die Wand.** Versuche nach und nach die Füße von der Wand zu lösen und im freien Handstand zu stehen. Hände zirka 30 cm von der Wand entfernt.

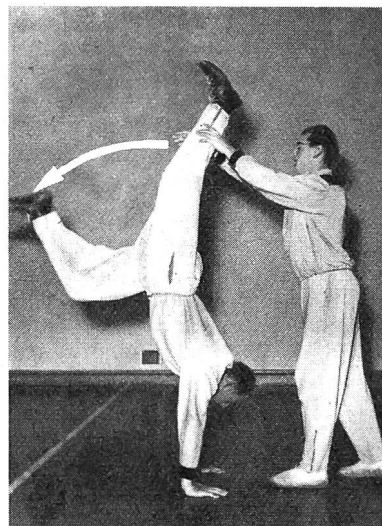
10 Wie 9, aber Armbeugen und -strecken fortgesetzt. (Förderung der Stützfähigkeit.)

12 **Partnerübung.** Wichtig: Die Arme beider Partner müssen vollständig durchgestreckt sein! Blick: Auge in Auge.

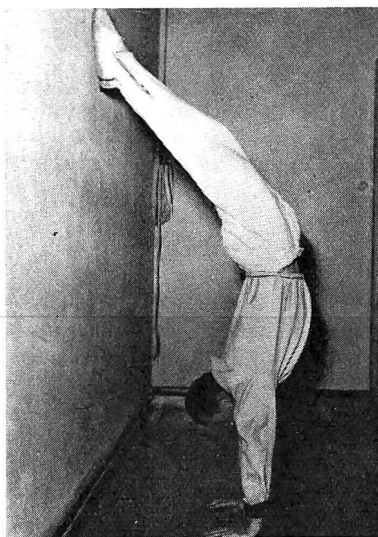
14 **Freier Handstand.** (Für die Erlernung des Überschlag es nicht unbedingt notwendig, doch vorteilhaft.) Ausgangsstellung: Schultern weit vor! Arme gestreckt, Schrittstellung. Handstand: Beachte Haltepunkte: Finger, Kopf, Kreuz. (Fortsetzung folgt)



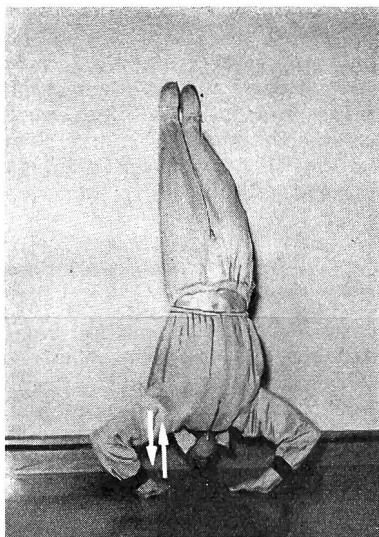
7



8



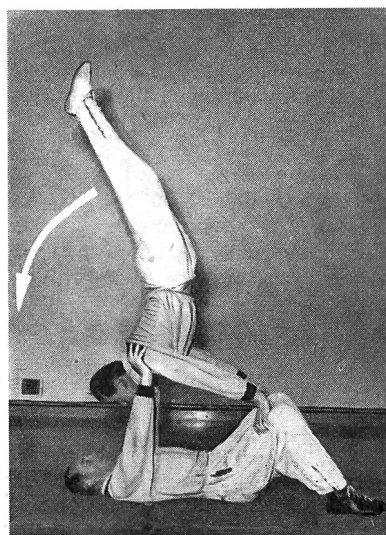
9



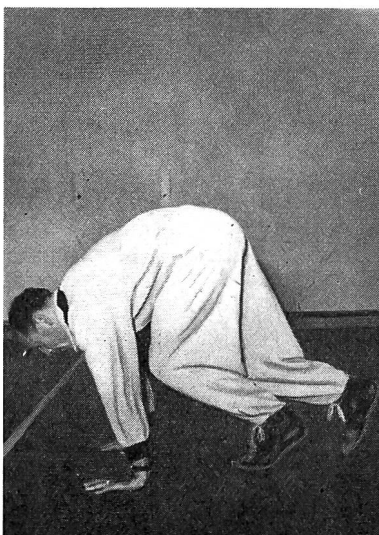
10



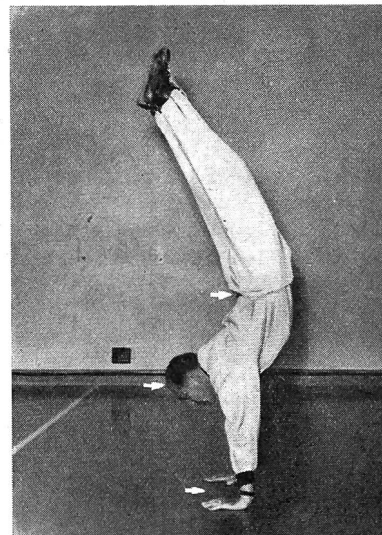
11



12



13



14