

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Mitteilungen

### **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**

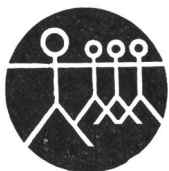
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 30.06.2025

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



# Unsere Monatslektion

## Fitnessstraining

Skigymnastik — Stationentraining mit Gruppenaufgaben — Fussballtennis

Text und Zeichnungen: Eugen Dornbierer

Ort: Turnhalle

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Klasse: 16 Schüler

Material: Tonbandgerät oder Gramophon, 4 Langbänke, 4 Malstäbe, 4 Basketbälle, 2 Fussbälle, 3 Barren, 2 Kastenelemente, 2 Pferde, 2 Hochsprungständer, 1 Seil, 4 Kleiderbügel, 1 Reckstange, Matten, Spielbänder, Messblätter, Stoppuhr, Pfeife

### Symbolerklärung

♡ Kreislaufenregung

⊕ Geschicklichkeit

△ Beweglichkeit

Kraft:

Arme

Beine

♥ Ausdauer

▶▶ Schnelligkeit

WS Wirbelsäule

Rücken

Bauch

### 1. Einleitung

Skigymnastik

20 Minuten

— Laufen, springen, hüpfen, wenn möglich nach einigen Takten Musik



— Liegestütz

2 x wippen dann mit kleinen Schritten so weit nach vorne gehen, bis die Füße zw. den Armen stehen.

♡

Arme  
Ws vw



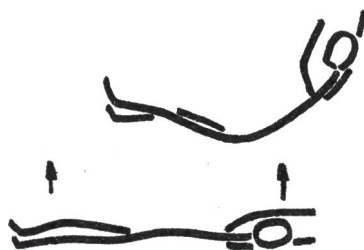
— Rumpfdrehen aus der Rückenlage. Oberkörper heben und nach links resp. rechts drehen und in verdrehter Haltung auf den Boden legen.

Ws vw  
dr



— Aufstehen durch die Brücke. Aus der Rückenlage — über den Kniestand oder die Brücke frei zum Stand.

Ws vw



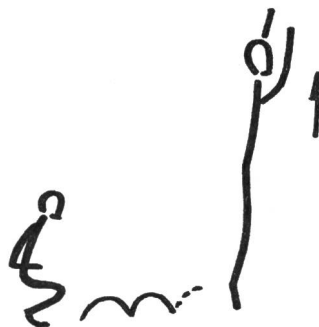
— Rumpfbeugen sw  
Gleichzeitiges Heben des Oberkörpers und der Beine gegengleich!

Ws sw



— Aufstehen ohne Hilfe der Hände  
— aus dem Sitz  
— der Bauchlage  
— der Rückenlage

⊕



— Sprünge  
In der tiefen Hocke acht Schlusssprünge vw. — Streck-sprung mit halber Drehung — zurückspringen

## 2. Leistungsphase

Stationentraining mit Gruppenaufgaben

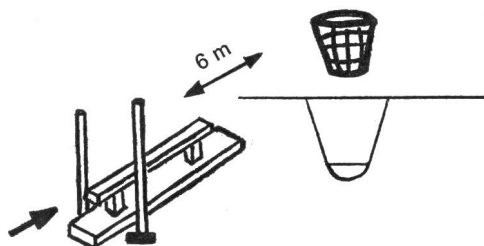
40 Minuten

Der Übungsleiter erklärt und demonstriert die sechs verschiedenen Aufgaben. Danach bildet er vier Gruppen à vier Schüler, die sich auf den Parcours begeben, um zu trainieren. Nachdem alle Schüler die Probleme kennen gelernt haben, wird zum Wettkampf gestartet. In der vorliegenden Lektion sind auf 2 Min. Arbeit pro Station 2 Min. Pause vorgesehen. Welches Team sammelt am meisten Punkte?

Selbstverständlich können auch zwei oder mehrere Runden absolviert werden und je nach dem Trainingszustand der Schüler die Arbeitszeiten verlängert oder die Pausen verkürzt werden.

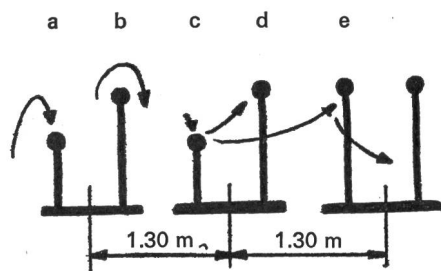
### Übungsanlage

#### 1. Station:



Übungsablauf: Die Gruppe stellt sich hinter der Langbank bereit. Jeder hat einen Basket- oder Hohlball. Bei Übungsbeginn über die Schmalseite des Langbänkes balancieren und den Ball in den Korb werfen. Den Ball holen, an den Start tippen und wieder beginnen.  
Bewertung: 1 Treffer = 2 Punkte. Wer von der Bank stürzt, darf nicht werfen, sondern muss neu beginnen.  
Gesamtpunktzahl = Total der einzeln erzielten Punkte.

#### 2. Station:



Drei Barren sind mit 1,30 m Zwischenraum parallel nebeneinander aufgestellt.

- a) auf den Holmen stehen
- b) Felgabschwing
- c) auf den Holmen sitzen
- d) Holmen mit beiden Händen fassen
- e) Abschwung, kleiner Napoleon

1 Gruppendurchgang = 5 Punkte. Die Gruppe beginnt jeden neuen Durchgang gemeinsam.  
Hilfe stehen!

#### 3. Station:



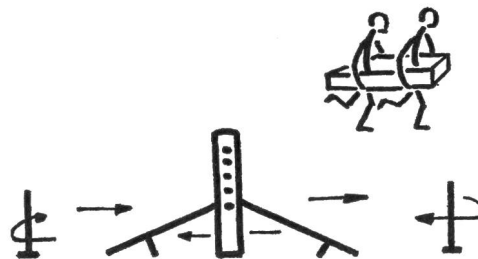
A übergibt den Ball an B, — B legt sich auf den Rücken und berührt mit dem Ball hinter dem Kopf den Boden, setzt sich wieder auf und übergibt den Ball an A usw.

Punkte:

$$\frac{\text{Anzahl Beugen}}{2}$$

Gesamtpunktzahl = Total der beiden Teams.

#### 4. Station:



Je zwei zusammen «fahren» den Zweierbob

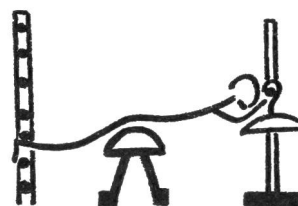
- im Hinweg über das Hindernis
- im Rückweg unter dem Hindernis durch

1 Überquerung = 2 Punkte

1 Unterquerung = 1 Punkt

Gesamtpunktzahl = Total der beiden Teams

#### 5. Station:



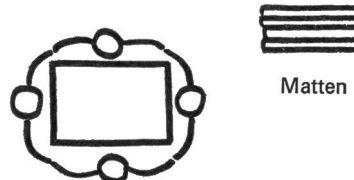
Der Übende liegt in Bauchlage auf dem parallel zur Sprossenwand gestellten Pferd. Die Füße sind zw. den Sprossen fixiert.

- Kleiderbügel aufheben und an die Stange hängen
- mit beiden Händen den Boden berühren, den Kleiderbügel wieder abnehmen und auf den Boden legen.

1 Punkt pro aufhängen des Kleiderbügels

Gesamtpunktzahl = Total der einzeln erreichten Punkte.

#### 6. Station:



Die 4 Übenden stehen mit gefassten Händen im Frontkreis um die auf dem Boden aufgeschichteten Matten. Alle vier springen gleichzeitig, die Hände bleiben immer gefasst, auf die Matten. Doppelfussprung!

2 Punkte pro Landung des «Kreises» auf den Matten.

### Geschicklichkeit

Fussballtennis

30 Minuten

Spielidee: Ball durch Schlag mit dem Fuss oder Stoss mit Kopf und Brust über zwei aufeinander gelegte Langbänke in das gegnerische Feld befördern.

Spielgerät: Fussball.

Spielfeld: 10—16 m lang, Langbank breit.

Spieler: 4 Mannschaften à 4 Spieler.

Spieldauer: bis zu 11 Punkten, jede Mannschaft spielt gegen jede Mannschaft.

Spielregeln: Der Ball darf mit den Füßen, den Oberschenkeln, der Brust oder dem Kopf gespielt werden. Zwischen jedem Abspiel darf er einmal den Boden berühren. Im eigenen Feld kann er max. dreimal gespielt werden.

Fehler: Hand-, Armbührung, Berührung des Langbänkes, Bodenberührung im Aus.

### 3. Ausklang

- Bekanntgabe der Resultate
- Hinweis auf Veranstaltungen
- Körperpflege