

# Unsere Monatslektion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **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.



# Unsere Monatslektion

# Fitnessstraining

Konditionsschulung Schwergewicht Werfen — Spielformen mit dem Fussball

Text und Zeichnungen: Heinz Suter

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Ort: Halle

Klasse: 12 Schüler

Material: Spielabzeichen, Pfeife, Kreide oder Klebband, 8 Malstäbe, 1 Medizinball, 4 leichte Fussbälle, 3 Kugelhanteln (8—12 kg), 3 Reckstangen, 2 Langbänke, 2 Kasten

## Symbolerklärungen

♥ Kreislaufanregung	⊕ Geschicklichkeit	△ Beweglichkeit	↑ Kraft:	↑ Arme	↑ Beine
♥ Ausdauer	▶▶ Schnelligkeit	WS Wirbelsäule	↑ Rücken	↑ Bauch	

## 1. Einleitung

25 Minuten

### Laufspiel

#### Bändeli-Raub

Jeder Spieler erhält ein Spielabzeichen, das am Rücken in den Bund der Turnhosen gesteckt wird (Länge mind. 15 cm). Es ist das Ziel, soviele Spielabzeichen wie möglich zu erbeuten, ohne dabei sein eigenes zu verlieren. Wer sein Spielabzeichen verloren hat, scheidet aus. Darauf achten, dass sich die Spieler nicht mit dem Rücken gegen die Wand pressen, nicht mit den Händen die Spielabzeichen festhalten.  
«Bändeli-Raub» kann auch als Mannschaft gespielt werden. Rot gegen Blau. Sieger ist diejenige Mannschaft, die am meisten Spielabzeichen erbeutet hat.

### Zweckgymnastik für Werfen

— Hampelmann

— Grätschstrecksitz: Rumpfbeugen vw mit Nachwippen, aus dem Grätschstrecksitz die gestreckten Beine nach oben-aussen schlagen, dabei immer wieder grätschen.

— aus dem Langsitz rollen rw zum Kniestand, Arme in Nackenhalte:  
— Rumpfbeugen rw  
— Rumpfbeugen vw  
— Oberkörper nach l. und r. drehen

— aus tiefer Hocke hoher Sprung. Beine in der Luft anhocken und blitzschnell nach l. und r. schlagen, dann erst wieder Landung in der tiefen Hocke

— schnelle Liegestütz während 30 Sekunden

— Grätschstand: Rumpfdrehbeugen, l. Hand zum r. Fuss und umgekehrt.



Beine  
Arme

WS vw



WS rw

WS vw

WS dr



WS vw

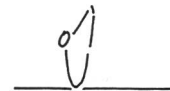
WS dr

— Grätschstand: Rumpfbeugen rw in Hohlkreuzbeuge, l. Hand berührt r. Ferse und umgekehrt.



WS rw

— Klappmesser



— Anlehnen an den Partner, Oberschenkel waagrecht (tiefer Sitz), 60 Sekunden in dieser Stellung verweilen.



— Liegestütz mit weit gegrätschten Armen und Beinen: isometrische Halte, federn, mit allen «Vieren» vom Boden abschneiden.

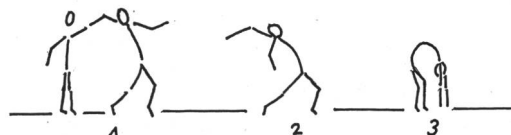


— aus einer starken Rumpfrückbeuge: vorschnellen, abspringen zu einem Grätschwinkelsprung

WS rw  
Beine



— Partner A hält die nach hinten gestreckte Wurfhand von B. B schlägt aus der Bogenspanne heraus die Wurfhand vor, bis die Hand den Boden berührt. A gibt Widerstand (1) zur ausgeprägten Bogenspanne (2) und lässt dann los (3)



— Partner A Stand, B Bauchlage: B versucht Oberkörper aufzurichten gegen Druck von A



— A Stand gegenüber B an der Wand. B drückt erhobene Arme von A an die Wand. A versucht die Arme gegen den Widerstand vorzuzschnellen.



— Hopserhüpfen an Ort mit Ueberkreuzen der Beine vor dem Körper, Arme schwingen gegengleich.

Arme  
Beine

## 2. Leistungsphase

35 Minuten

Stationentraining

Konditionsschulung Schwergewicht Werfen

6 Stationen, 2 Durchgänge, auf möglichst schnelle Ausführung achten (Schnellkraft)

1. Wechselseitiges Hochstossen von Hanteln aus der Rückenlage.



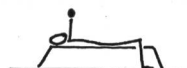
2. Rumpfheben über Medizinball aus der Bauchlage



3. Beidarmiges Hochschleudern der Hantel mit Rumpfbeugen vw



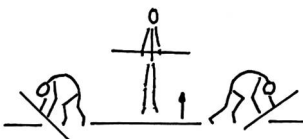
4. Bankdrücken mit 2 Reckstangen



5. Tiefe Hocke — Sprung in tiefe Hocke auf den Kasten — Niedersprung mit halber Drehung in die tiefe Hocke



6. Aufnehmen einer Reckstange mit Rumpfdrehen und Hochspringen

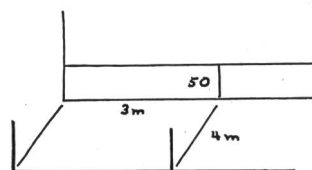


## Spielformen mit dem Fussball

30 Minuten

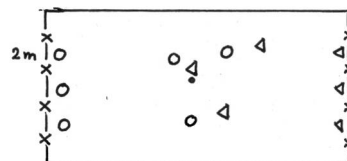
Wandtennis

In einem Feld (3 x 4 m) spielen drei Spieler in festgelegter Reihenfolge den Ball an die Wand. Der Ball darf die Wand jedoch nur oberhalb einer 50 cm hohen Linie berühren und muss in das Feld zurückspringen. Zwischen jedem Stoss darf er nur einmal den Boden berühren. Bei regelwidrigem Spiel erhält man einen Minuspunkt. Spielzeit: 2 x 5 Minuten.



Spiel drei gegen drei auf drei Tore

Drei Tore auf jeder Seite (2 m). Pro Mannschaft 3 Feldspieler. Postenwechsel für Torhüter und Feldspieler. Spielzeit: 4 x 5 Minuten.



## 3. Ausklang

Material versorgen, Mitteilungen, Körperpflege

Literatur:

LHB J+S Leichtathletik: Konditionsschulung Schwergewicht Werfen

Verfasser: K. Borgula, Kriens