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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 12

Rubrik: Unsere Monatslektion

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: 17.07.2025

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

Unsere Monatslektion — Handball

Heinz Suter / ETS Magglingen

Einleitung

Beweglichkeit — Gewandtheit — Geschicklichkeit

Leistungsphase

Anlaufschulung für den Sprungwurf
Schulung Gegenstoss: Ballannahme im Lauf

Material: jeder Spieler 1 Ball (Handball, Fussball, Gymnastikball, Tennisball usw.)
6 Matten, 2 Leinen, 18 Springseile, 6 Fahrradpneus, Spielabzeichen, Pfeife, Stoppuhr

Dauer: 90 Minuten

Ort: Halle

Einleitung

(20 Minuten)

Beweglichkeit — Gewandtheit — Geschicklichkeit

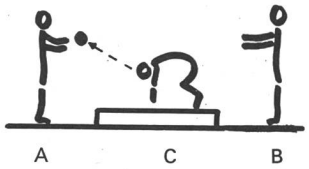
Spiel: Fangis

Jeder Spieler prellt einen Ball frei in der Halle. Ein Spieler ist Fänger und versucht, mit der freien Hand einen Verfolgten zu berühren. Dadurch wird der Berührte zum neuen Fänger.

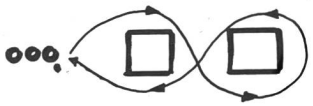
Variante: Prellen mit der schlechteren Hand

Gymnastik mit dem Ball

— Hüpfen an Ort mit Prellen des Balles hoch und tief
— Bauchlage, Rumpfheben rückwärts:
Ball unter dem Oberkörper rollen
— Rückenlage: Aufsitzen mit Hochhalten des Balles
— Prellen links und rechts in verschiedenen Positionen (Langsitz, Kniestand, Bauchlage, Rückenlage)
— Grätschstellung: Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten — hoch werfen, drehen, den Ball in der Luft fangen
— Grundstellung: Prellen des Balles mit der rechten und linken Hand um den Körper, ohne die Füsse vom Platz zu bewegen
— Liegestütz: den Ball mit der Stirne nach vorn und nach hinten schieben
— in der 3er-Gruppe, aus Grundstellung hinter der Matte:



Zuspiel von C zu A — rollen vorwärts — Ball fangen von A — ½ Drehung — Zuspiel von B — rollen vorwärts — Ball fangen von B



Stafette: um die Matten prellen,
Ball mit Aussenhand führen

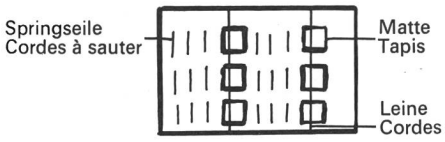
Leistungsphase

(25 Minuten)

1. Anlaufschulung für den Sprungwurf

Bemerkungen:

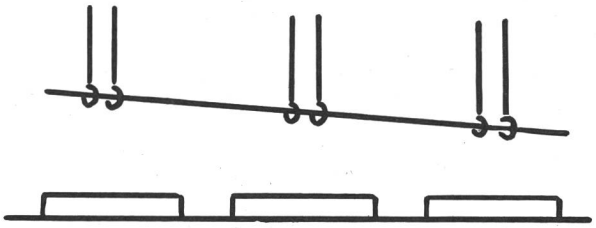
Vorbereitende Uebungen wie Kräftigung Bein-, Arm- und Schultermuskulatur und Rhythmusschulung wurden in vorangegangenen Lektionen behandelt.



Organisation:

Drei Lauffelder — ein Sprungfeld — drei Lauffelder — ein Sprungfeld

Für die Befestigung der Leinen auf Reichhöhe, abgestuft nach Körpergrössen, können Ringe, Sprossenwand, Fensterrahmen usw. verwendet werden.

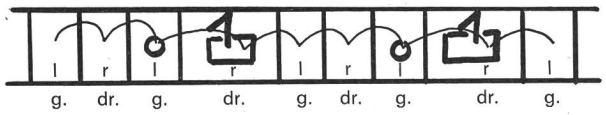


Vorübungen für Rechtshänder:

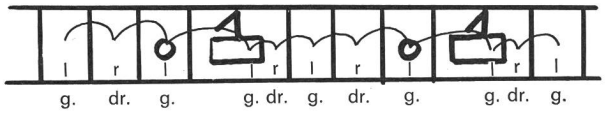
— Laufsprünge im 3er-Rhythmus in der Halle

— wie oben, Berühren von sprunghohen Gegenständen (Basketballbrett, Korbrand, Leinen usw.)

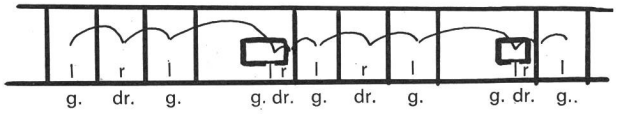
— mit dem dritten Schritt erfolgt aus dem Reifen ein Sprung zum Berühren der Leine



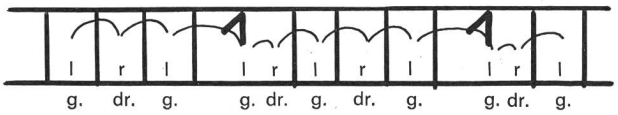
— mit dem dritten Schritt erfolgt ein hoher Sprung zum Berühren der Leine mit anschliessender Landung auf dem Sprungbein



— mit dem dritten Schritt erfolgt ein weit-hoher Sprung, Landung auf dem Sprungbein



— mit dem dritten Schritt erfolgt ein Sprung, die Wurfhand schlägt gegen die Leine, Landung auf dem Sprungbein



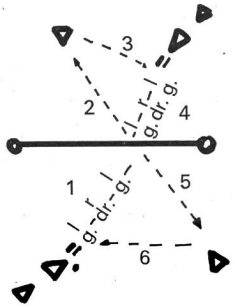
Spiel: Ball über die Schnur

— Normalvariante

— Ballabgabe mit 3 Schritte Anlauf

aus Grundstellung

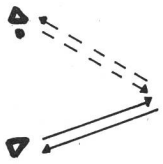
Links — rechts — links Absprung mit 1/4 Drehung nach links mit Zuspiel über die Leine



2. Gegenstoss

(20 Minuten)

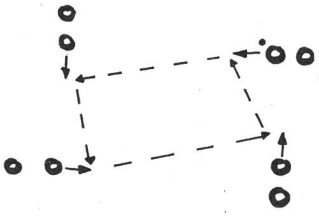
Ballannahme im Lauf



Ballannahme im Lauf — Zuspiel — Start in Ausgangsposition

— Distanzen vergrössern

Intervall: 3- bis 5mal, Rollen wechseln



— Distanz 5 m / 1 Ball

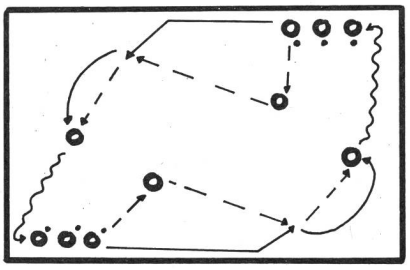
— 2 Bälle

Distanzen vergrössern bis 10 m

Koordination Zuspiel—Start

Intervall: 5 x 30''

Aktive Pause (30''): Ballzuspiele an Ort in der Gruppe



Das ganze Spielfeld benützen

3. Spiel:

(25 Minuten)

Sprungwurftore zählen doppelt

Regelinterpretation: 3-Schritt-Regel

Ausklang

Spielbesprechung

Duschen