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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 5

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: 15.07.2025

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

Fehler bei	*Fehlerkennung*	*Auswirkung / Fehlerfolge*
Ausheben	Ausheben erfolgt durch aktives Heben der Hand statt des Ellbogens	Ellbogen bleibt hängen, ungünstige Ausgangslage für neuen Einsatz
	Paddel wird beim Ausheben nicht nach aussen geführt	Wasser ausheben, Mitbewegungen des Bootes in der Querachse
Umsetzen	erfolgt zu früh	Wasser ausheben
	erfolgt zu spät, beziehungsweise ungenügend	Paddelblatt steht für den nächsten Einsatz nicht senkrecht zur Wasseroberfläche
Siehe auch Literatur	I. Granek: Kanusport, Corvina Budapest 1970 K. H. Wozniak: Kanusport, Sportverlag Berlin 1972	

Unsere Monatslektion Beispiel für Geräteturnen

Dauer: 90 Minuten – Ort: Turnhalle – Material: 3 Minitramp / 3 Kasten / 3 dicke Matten

1. Einlaufen
2. Pferdsprung: Einführung Ueberschlag vorwärts
3. Spiel
4. Ausklang

Text und Zeichnungen: Jean-Claude Leuba / Übersetzung: Barbara Boucherin

1. Einlaufen 20 Minuten

Prinzip: a) Anregen des Herz-Kreislaufsystems
b) leichtes Anwärmen der verschiedenen Gelenke
c) spezifisches Anwärmen
d) Koordination – Gleichgewicht

a) – leichtes Laufen, vorwärts, rückwärts
– Galopp seitwärts links und rechts
– Hüpfen an Ort, vorwärts, rückwärts, seitwärts
– im Marschieren Knieheben bis zur Brust, alle 3 Schritte
do. im Laufen
– Atmen

b) – leichte Grätschstellung, Fussspitzen nach aussen: Senken in die Kauerstellung mit Nachwippen. Fersen immer auf Boden
– gleiche Ausgangsstellung: Rumpfbeugen vw. zum Berühren des Bodens mit den Händen, Knie leicht gebeugt
– Hüpfen an Ort zum Lockern der Beine
– Grätschstellung, Hände auf den Hüften: Hüftwippen nach vorn, nach hinten, seitwärts, Beine bleiben immer gestreckt
– gleiche Ausgangsstellung: Hüftkreisen
– Grundstellung, Hände im Nacken, Ellbogen zur Seite: Rumpfkreisen links und rechts
– Grundstellung: Schulterkreisen vorwärts und rückwärts mit gebeugten Armen, dann mit gestreckten Armen; do. im Hüpfen
– Fersensitz: mit verschränkten Händen drehen der Handgelenke, dann mit gestreckten Armen nach vorn, nach oben, die Handflächen nach aussen drücken
– gleiche Position: Kopf senken nach vorn, zur Seite, nach hinten und drehen

c) – im Sitz: Fussgelenke drehen mit den Händen
– Liegestütz: mit Wippbewegungen der Hüfte vom Zehenstand in den Stand auf den Fussristen übergehen

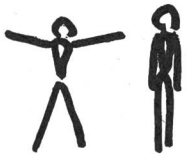
– Grätschsitz: Rumpfbeugen so weit als möglich nach vorn, nach links und rechts
– im Sitz: Lockern der Beine
– Kerze: Senken der gegrätschten oder geschlossenen Beine zum Berühren des Bodens mit den Füssen
– Fersensitz: Erheben zum Kniestand, mit Schub der Hüften beginnen

– aus Sitz, mit Stütz der Hände: Schub der Hüfte nach vorn und wieder zurück

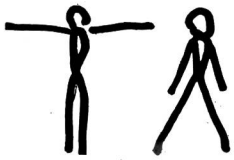
– Liegestütz: 5 Liegestütze, Kniestand und 5 × tiefes Wippen zum Fersensitz, dann 4 Liegestütze und 4 × Wippen, dann 3 usw.

– Partner fixiert Füsse am Boden; aus Bauchlage, Hände im Nacken, Ellbogen seitwärts: Rumpf heben und drehen nach rechts und links

d) – Hüpfen an Ort mit Grätschen und Schliessen der Beine und Arme (Hampelmann)



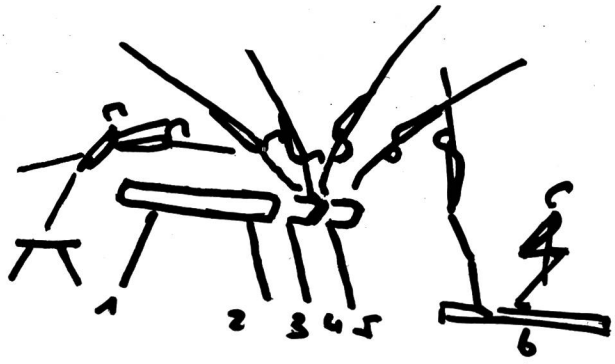
– Hüpfen an Ort mit Grätschen der Beine und Öffnen der Arme



– ohne Unterbruch sind die zwei Übungen zu mischen: alle 3 Zeiten bleiben die Arme seitwärts, während die Beine sich schliessen
– Aufschwingen in den Handstand mit Scheren der Beine
– Aufschwingen in den Handstand, Halten während 3 Sekunden
– Aufschwingen in den Handstand und Nachhüpfen mit den Händen (Vorbereitung für Überschlag)

2. Pferdsprung / Kasten 40 Minuten

Technik



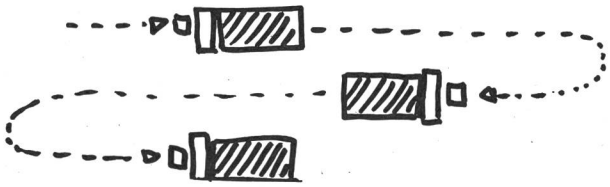
Einführung Überschlag mit Minitramp

1–2 gestreckter Körper in der Flugphase
3 bei der Griffaufnahme ist der Körper noch nicht im Handstand
4–5 kurze Stützphase, energischer Abstoss der Arme, die in der Verlängerung des Körpers bleiben
6 weiche Landung

Ausgangsbedingungen:

– Aufschwingen in den Handstand
– Stützkraft

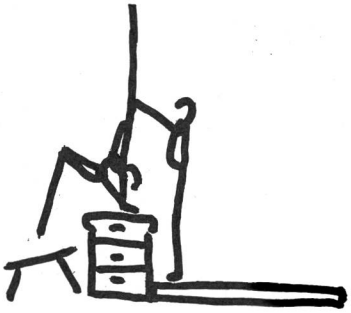
Organisation: 3 Einrichtungen



– Vorzeigen der Übungen, der Hilfestellung und Sicherung durch den Leiter auf der mittleren Einrichtung
– Gruppenarbeit

Methodisches Vorgehen

1. Federn auf dem Minitramp und Aufschwingen in den Handstand auf dem Kasten (3 Elemente). Mehrere Male wiederholen. Eine Hilfe sichert den Handstand



2. Wie 1., aber zwei Hilfen begleiten den Überschlag bis auf die dicke Matte

Hilfe: 1 Hand am Armansatz, die andere an den Hüften

3. Einige Schritte Anlauf und Überschlag mit Hilfe wie unter 2. Sprung nacheinander an allen drei Einrichtungen
4. Vergrössern der Distanz zwischen Minitramp und Kasten
5. Erhöhen des Kastens
6. Kasten längs, dann Pferd

3. Spiel: Volleyball 20 Minuten

4. Ausklang

– Diskussion der Lektion
– Vorbereitung der nächsten Lektion
– Duschen