

Unsere Monatslektion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

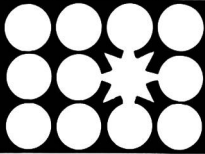
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



UNSERE MONATSLEKTION

Geräteturnen Mädchen

Thema:
Einführung Handstand-Überschlag
Kasten/Minitramp
Stationentraining zum Festigen von bekannten Elementen
Circuit-Training
Klasse: 1 Mädchen
Zeit: 90 Minuten
Ort: Turnhalle
Material:
Kasten/Reck/Ringe/Schaumstoffmatten
Pferd/Matten/Langbank
Springseil/Medizinball/Kletterstange
Text: Barbara Boucherin

Einleitung (Partnerübungen) (15 Minuten)

- Schattenlaufen: A macht vor, B bewegt sich als Schatten hinterher.
- Pumpe: gegengleiches Auf und Ab.
- Grätschstand: A und B fassen sich an den Schultern, Schultern vorwärts-abwärts drücken.
- Grätschsitz gegenüber: A Rumpf beugen vw., B senken zur Rückenlage, gegengleich.
- Rückenlage, A fixiert B an den Schultern: B kreist mit den Beinen.
- Seitenlage, A fixiert B an den Fussgelenken: Rumpfheben seitwärts (auf beide Seiten).
- A stützt mit den Armen am Boden und schlingt die Beine um die Taille von B, B hält A an den Hüften: A stösst mit den Armen ab und hebt den Rumpf rw.
- A Langsitz am Boden: B schiebt A am Kreuz nach vorn (Kopf gegen Knie), dann aufrichten (gerader Rücken), Arme gestreckt sw. B dehnt an Schultern rückwärts.
- A und B nebeneinander, Fuss gegen Fuss: Seitwärtsdehnen.

- Im Hockstand gegenüber, Hände gefasst: Rollen rw., Füsse berühren den Boden, zurückrollen, Hände wieder fassen und Streck sprung.
- Schwänzli jagd paarweise: jede Spielerin steckt ihren Spielbündel ein; paarweise versuchen sie so viele Bündel wie möglich einzusammeln ohne ihre eigenen zu verlieren.

Leistungsphase (75 Minuten)

Einführung Handstand-Überschlag am Minitramp (25 Minuten)

1. Erarbeiten der Haltungsvoraussetzungen
 - «Totes Mannli»: zu dritt, mittlere Turnerin mit gespanntem Körper hin und her schieben.
 - Gleiche Übung auch im Handstand; auch die Schultern müssen hin und her gehen.
2. Erarbeiten der Bewegungsvoraussetzungen
Geräteaufbau:



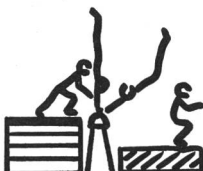
- Aufschwingen in den Handstand und sich mit Schwung in die Matte fallen lassen, ohne Abstoss.
Falsch; Körper ganz spannen.
Hilfe: Schultern zurück.



- Auf Kasten: Aufschwingen in Handstand und fallen lassen (etwas übertreiben und leicht bücken: Ziel: Hohlkreuz vermeiden). Landung auf Gesäss.
Hilfe: Schultern und Oberschenkel.



- Gleich wie oben, aber Landung auf Füssen. Hüfte blockieren: kein Nach-vorne-Stürzen.

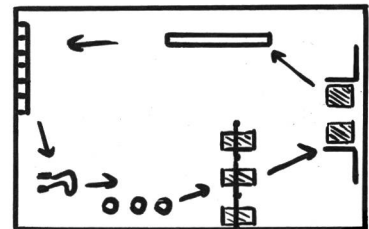


Stationentraining: Festigen von bekannten Elementen (30 Minuten)

Kasten: Nackenkippe
Reck: Grätschunterschwing mit 1/2-Drehung
Boden: Streuli
Ringe: Saltoabsprung
Organisation: Jede Gruppe übt während 3 Minuten an einer Station. Die Turnerinnen stehen sich selber Hilfe.

Im zweiten Durchgang wird versucht das Element in Verbindung mit einem andern zu tunnen:

Kasten:
Anlauf, Aufhocken und Nackenkippe, Rolle vw.
Reck:
Die Turnerin wählt selber ein Element, das sie vor dem Grätschunterschwing turnt.



Boden:
Standwaage, Handstand, abrollen und Streuli.
Ringe:
Aufschwingen hinten in den Sturzhang, Senken vorne, Rückschwung, Vorschwing und Saltoabgang.

Circuit-Training: 6 Stationen (20 Minuten)

Organisation:
30 Sekunden Arbeit, 30 Sekunden Pause (und Stationenwechsel)
3 Umgänge

- Springseil: Springen ohne Zwischenhupf.
- Medizinball: beidarmig an die Wand stossen.
- Reck kopfhoch: Stütz – Felgabschwung.
- Sprossenwand, offene Elemente: rundumsteigen.
- Langbank: mit geschlossenen Beinen auf die Bank hüpfen.
- Kletterstange: hangeln.

Ausklang

- Geräte wegräumen
- Stationentraining diskutieren
- Körperpflege