

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

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

**Band:** 35 (1978)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

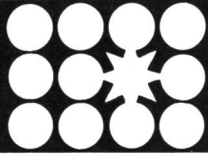
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Geräteturnen

Text: Jean-Claude Leuba  
 Zeichnungen: Jean-Claude Leuba  
 Übersetzung: Ernst Banzer  
 Thema: Trainingslektion mit Gerätebahnen  
 Stufe: Geräteturnen 4/5  
 Dauer: 1 Std. 30 Min.  
 Material: Matten/Schaumgummimatten,  
 Kasten/Pferd, Minitrampolin, Ringe, Barren,  
 Reck

### Einlaufen (zirka 20 Minuten)

#### Traditionelles Einlaufen

- Anregung des Herz-Kreislaufsystems
- Progressive Erwärmung aller Gelenke und Muskelgruppen; zuerst mit kleiner und dann grösserer Belastung
- Atmungsübungen

#### Handstände

- Schwingen zum Handstand mit Scheren: Abstossen mit einem Bein und landen auf dem andern
- Schwingen zum Handstand und vor dem Heruntergehen 2- bis 3mal scheren
- Schwingen zum Handstand und 3 Sekunden halten: wer die 3 Sekunden nicht bleibt muss 5 Liegestützen ausführen
- Schwingen zum Handstand, 2 bis 3 Schritte laufen auf den Händen und dann für 3 Sekunden anhalten
- aus der Grätschstellung Schwung seitwärts zum Handstand
- 3mal heben zum Handstand, Arme gebeugt oder gestreckt, Körper gebeugt, Beine gegrätscht

### Leistungsphase (zirka 50 Minuten)

Trainingslektion für die Automatisierung und Schulung verschiedener, bekannter Bewegungen.

Benützung der 4 Möglichkeiten, welche uns die Gerätebahn erlaubt:

1. Gleiche Geräte – gleiche Bewegungen
2. Gleiche Geräte – verschied. Bewegungen
3. Verschied. Geräte – gleiche Bewegungen
4. Verschied. Geräte – verschied. Bewegungen

Der Leiter versucht, den verfügbaren Platz, Geräte und Material am wirksamsten auszunützen. Die folgenden, vorgeschlagenen Beispiele sollen den Leiter in Mitarbeit mit seinen Turnern anregen, andere Lösungen zu finden (Themen – Geräte).

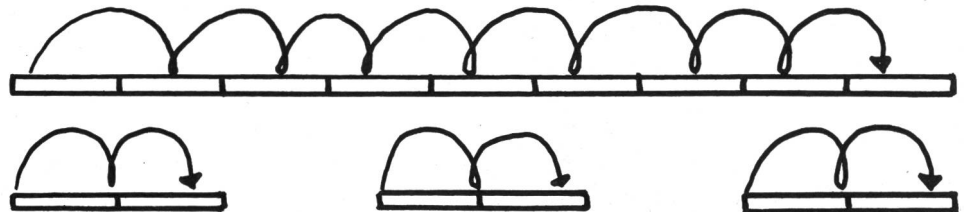
Je nach der Arbeitsorganisation, der Platzierung der Anlagen und der Übungswahl, besteht auch die Möglichkeit, das Problem der Rhythmus- und Koordinationsschulung mit einzubeziehen.

#### Gleiche Geräte – gleiche Bewegungen

Schwerpunktsetzung auf die Intensität = Erhöhen der Wiederholungen (quantitativer Faktor)

Thema:

- Mattenbahn für das Bodenturnen (eine Bahn oder eine Serie von 3 Matten)
- Drehungen rückwärts  
Streuli  
Flic-Flac



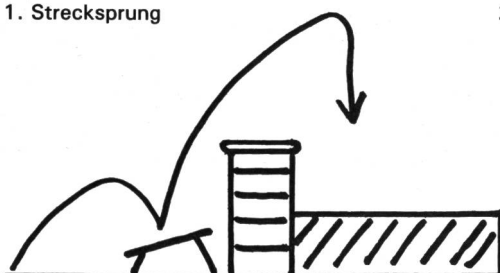
#### Gleiche Geräte – verschiedene Bewegungen

Schwerpunktsetzung auf die Abwechslung = Verbindung mehrerer Bewegungen (qualitativer Faktor)

Thema:

- Minitrampolin – Kasten
- Strecksprung / Überschlag vw. / Salto

1. Strecksprung



2. Überschlag vw.



3. Salto vw.



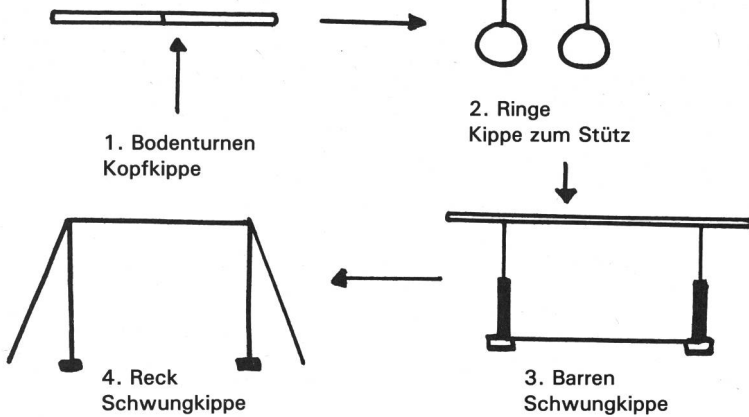
**Verschiedene Geräte – gleiche Bewegungen**

**Schwerpunktsetzung**

- auf die Ausführung = vervollkommen der Bewegung (qualitativer Faktor)
- auf die Intensität = Erhöhen der Anstrengung (quantitativer Faktor)

**Thema:**

- Bodenturnen / Ringe / Barren / Reck
- Kippbewegungen



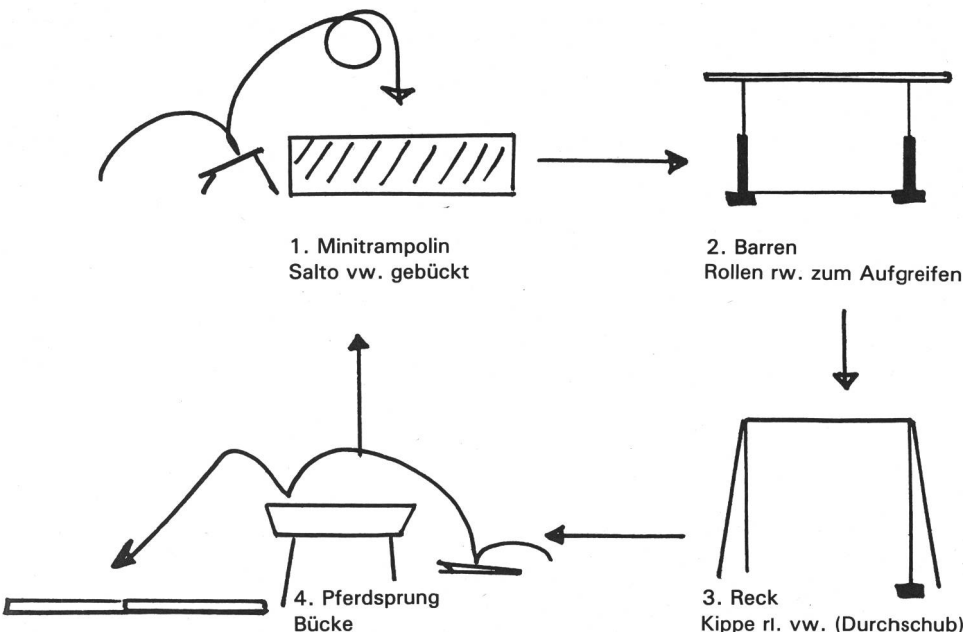
**Verschiedene Geräte – verschiedene Bewegungen**

**Schwerpunktsetzung**

- auf die Intensität = Erhöhen der Anstrengung (quantitativer Faktor)
- auf die Abwechslung = Verbindung mehrerer Bewegungen (qualitativer Faktor)

**Thema:**

- Minitrampolin / Barren / Reck / Pferdsprung
- Salto vw. gebückt / Rollen rw. zum Aufgreifen / Bücke / Kippe rl. vw. (Durchschub)



**Spiel / Abschluss der Lektion**

(zirka 20 Minuten)

**Volleyball**

Schwerpunktsetzung auf die Arbeitsorganisation der Mannschaft

**Thema:**

- Abnahme des Aufschlages mit der Manchette
- zuspielen in der eigenen Mannschaft, bevor man das Netz überspielt

**Ausklang**

- Diskussion der Lektion
- Ablauf, Organisation, Trainingserfolg
- Vorbereitung der nächsten Lektion
- vorgesehene Themen
- individuelle Vorbereitung zu Hause (Kraft/Beweglichkeit)
- Pflege der Hände
- Duschen





## Hürdenlauf

Bearbeitung: Ernst Strähl  
Copyright: Helmar Hommel