

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

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

**Band:** 35 (1978)

**Heft:** 8

**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**

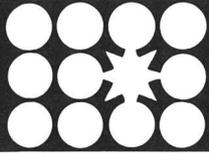
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 22.01.2025

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Leichtathletik

Thema: Diskuswerfen und Schnellkraft Beine  
Dauer: 90 Minuten  
Text und Zeichnungen:  
Armin Scheurer

### Einlaufen

10 Min.

- Gehen und Traben
- Im Traben, ganze Drehung l., r., l. oder r., l., r.
- Kleine Laufsprünge aus dem Fussgelenk, sw., vw., und übers Kreuz
- Hopsenhüpfen, mit Armkreisen vw. und rw.
- Grätschstellung, Rumpfbeugen, vw. und rw. im Wechsel
- Knieheben aus dem Gehen, diagonal in Gehrichtung
- Grätschstellung, Arme in Hochhalte, Rumpfwippen sw., l. und r. im Wechsel
- Steigerungsläufe, 50 bis 60 m Betonung Fussgelenke
- Grätschstellung, Arme in Hochhalte, Rumpfbeugen vw., Rumpfkreisen l. und r.
- Kreuzhopsler, mit hohem Knieheben

- Rückenlage, Beine in Vorhalte, Hände in Nackenhalte, Partner belastet die Ellenbogen. Schwenken der Beine, l. und r. Boden nicht berühren



- Hockgrätschsitz, Partner belastet die Beine (Füsse), Rumpfdrehen (Oberkörper 45°)



### Zweckgymnastik

20 Min.

- Dehnübung Schultergürtel



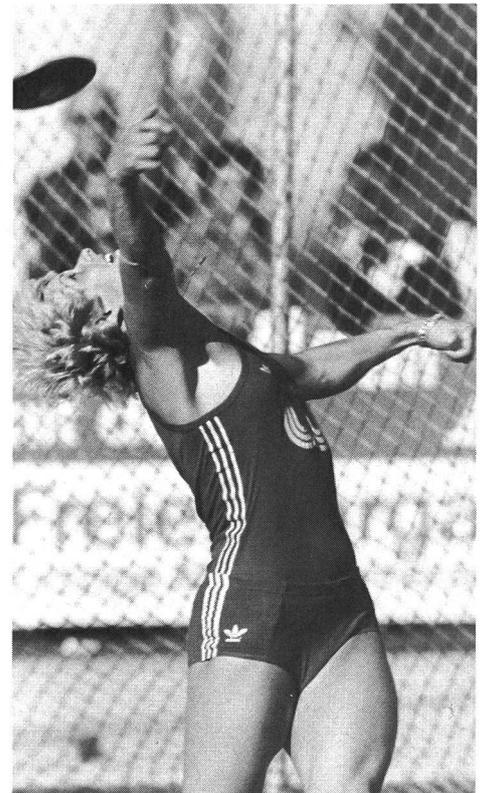
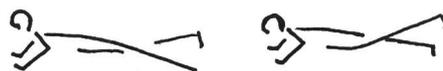
- Kräftigung Schultergürtel  
a) Zieht nach vorn  
b) Leistet Widerstand



- Grätschsitz, 1/2-Drehung in den Liegestütz, 1 Drehung zum Liegestütz



- Liegestütz, Beine gekreuzt, Rumpfwippen und Kreuzen der Beine



## Technische Schulung

35 Min.

Aufgabe: Aktive Beine, langer Weg

### – Werfen aus dem Stand



#### Anschwung

- Ganzes Körpergewicht auf das r. Bein verlagern
- Grosse Verwringung des Oberkörpers = langer Weg
- Wurfarm im Anschlag (Schulter)

#### Abwurf

- Rumpfdrehen und Strecken beider Beine, Hüfte nach vorn bringen
- Einsatz vom l. Arm nach l. oben
- Beide Beine beim Abwurf fest auf dem Boden lassen, nach dem Abwurf Umtreten, r. Bein nach vorn

### Werfen mit Drehung

Anfänger 4/4-Drehung, Fortgeschrittene 1½-Drehung

#### Aufgabe:

Aktive Beine, langer Weg

#### Anschwung

Ruhig und grosse Verwringung im Oberkörper. Verlagerung auf das r. Bein. Beine gebeugt.

#### Drehung

- Verlagerung des Körpers auf das l. Bein. Drehen des Körpers und l. Beines in Wurfrichtung (Fussballen)
- Nun drehen die Beine dem Körper voraus. Rechtes Bein über die Kreismitte, l. Bein auf dem kürzesten Weg an den Kreisrand, 10 bis 20 cm neben der Mitte l.

Wurfarm bleibt im Anschlag hinter dem Rücken. Abwurfstellung siehe Standwurf

#### Abwurfbewegung

Die Abwurfbewegung ist wie beim Standwurf, nur erfolgen die Bewegungen viel schneller

#### Das Abfangen

Beim Anfänger wie beim Standwurf, mit Umtreten.

Beim Fortgeschrittenen erfolgt nach dem Abwurf der Umsprung

## Schnellkraft Beine

20 Min.

- Fortgesetzte Laufsprünge
- Drehsprünge aus der Kauerstellung
- Standdreisprung



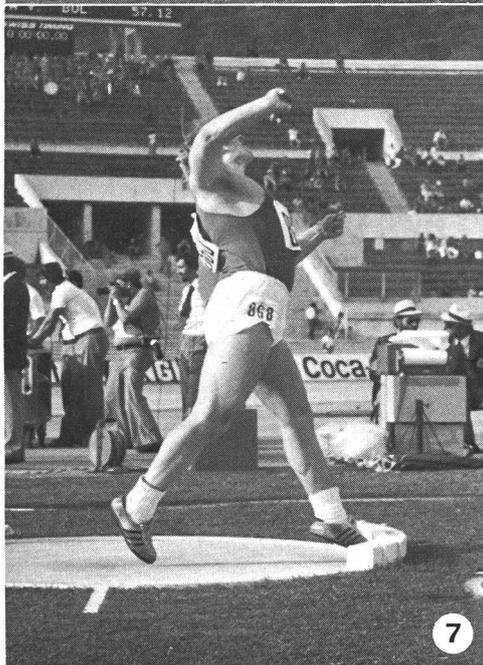
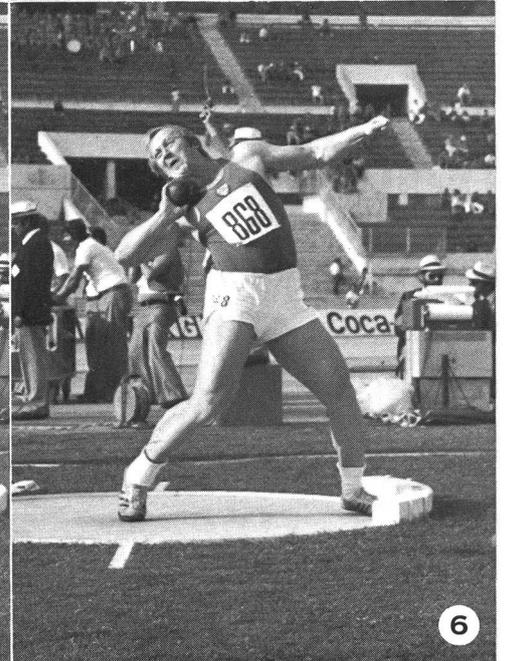
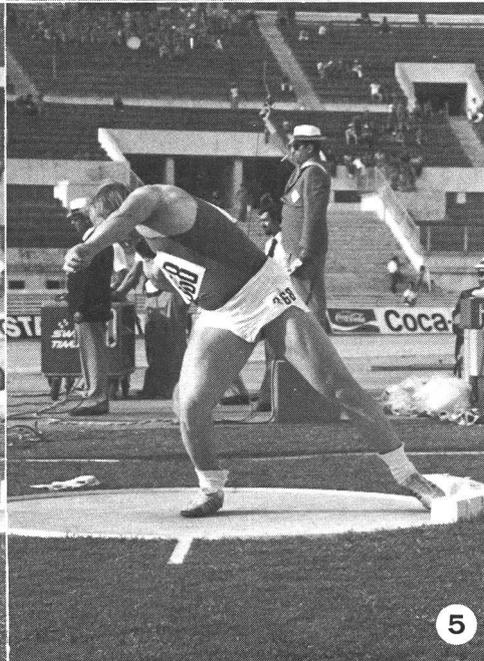
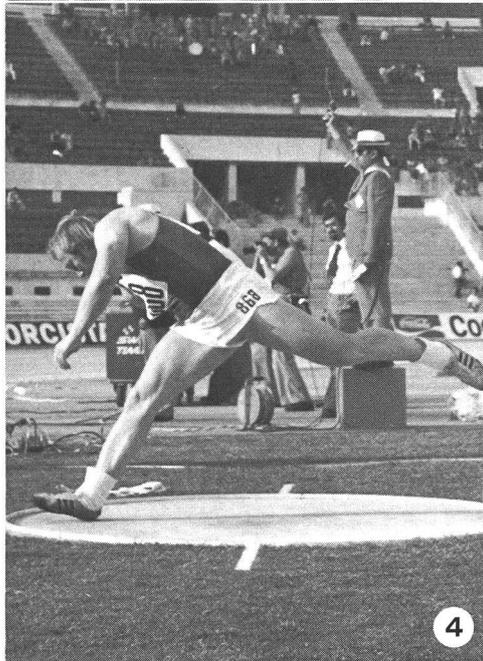
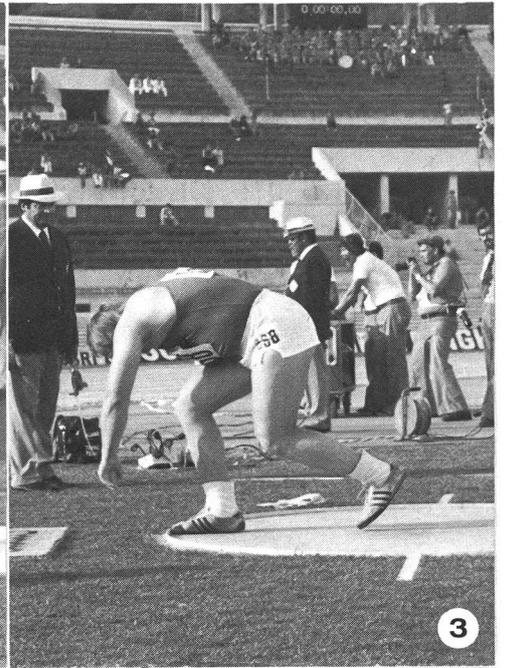
- Fünferhupf beidbeinig, ohne Zwischenschwung
- 5 x auf Leistung
- Laufsprünge sw. und übers Kreuz (Aduktoren, Abduktoren)

## Ausklang

5 Min.

Traben, Laufen, Hopperhüpfen, Lockern, Duschen, Körperpflege.





## Kugelstoss

Bearbeitung: Ernst Strähl  
Copyright: Toni Nett