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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 10

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: 16.07.2025

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

UNSERE MONATSLEKTION

Fitnesstraining an Geräten

Ernst Banzer

Ziele

Verbesserung der Beweglichkeit, Geschicklichkeit und der Gewandtheit
Aktivierung der geistigen Mitarbeit

Inhalte der Lektionsteile

Einlaufen mit Sprungseilen
Zeitaufwand: 15 Minuten

Stationentraining und Stromturnen an Gerätegruppen
Zeitaufwand: 55 Minuten

Basket- oder Korbballspiel
Zeitaufwand: 15 Minuten

Ausklang; Lernkontrolle mit den Schülern
Zeitaufwand: 5 Minuten

Einleitung mit Sprungseilen (15 Minuten)

Lockeres Laufen durcheinander mit Seilkreisen vor und seitlich dem Körper und über dem Kopf (Seil 4fach nehmen)
Laufen mit einarmigem Armkreisen r. und l. seitwärts mit Übergeben des Seils nach der Hochhalte
Lockeres Seilspringen beidbeinig an Ort
Seilspringen im Laufen vw. (alle gleiche Richtung ⟺)
Beidbeiniges Vorwärtshüpfen einer Hallenlänge und lockeres Zurücklaufen (2 ×)
Seilspringen im Laufen an Ort während 1 Minute

Dehnungsübungen mit Seil:

Ein Schüler zeigt eine Übung, die dann von allen ausgeführt wird:
- Rumpfbeugen vw., rw., sw.
- Rumpfdrehen und Hüftdrehen
- Verdrehung der Wirbelsäule
- Aus- und Einkugeln der Schultern mit Seilverkürzung (Seil wird hinter dem Rücken gehalten)
- Am Boden liegend oder sitzend: Einhängen der Beine und dehnen des Hüft- sowie der Fuss- und Kniegelenke

Geschicklichkeitsübungen:

Wer kann das?
- Springen über das 2fach zusammengelegte Seil
- Kreisen des Seils unter den Beinen durch (stehend) } 1 × zusammengelegt
- Kreisen des Seils sitzend oder liegend unter dem Körper } 1 × zusammengelegt

Abschlusswettkampf:

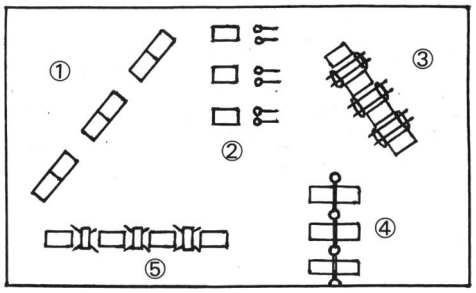
Während 2 Minuten Seilspringen ohne Halt
- Wer macht am wenigsten Fehler?
- Wer macht am meisten Sprünge?

Lockeres Auslaufen durcheinander

Stationentraining und Stromturnen an Gerätegruppen (55 Minuten)

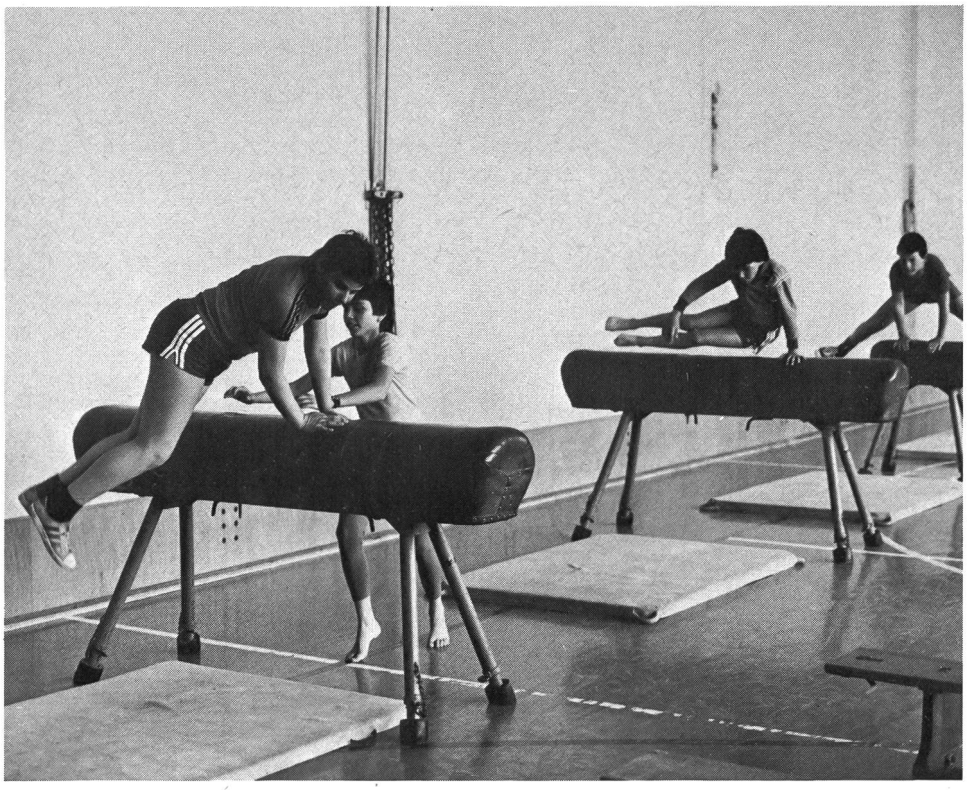
Durchführung:

a) Geräte aufstellen (5 Minuten)
- Klasse in 5 Arbeitsgruppen von je 3 bis 5 Schülern aufteilen (Stärkere und Schwächere gut gemischt)
- Jede Gruppe stellt eine Gerätestation auf (Zahl der Gerätestationen je nach Schülerzahl variieren)



① Boden: 3 × 2 Matten
② Ringe: Augenhöhe
③ Barren: tief gestellt
④ Reck: Brusthöhe
⑤ Bock (Kasten): 1 bis 1,20 m (4 Teile)

- 3 bis 5 gleiche Geräte pro Gruppe } je nach Anzahl der Schüler
- Es kann auch mit 3 bis 4 Gerätestationen gearbeitet werden. } je nach Anzahl der Schüler
- Alle vorhandenen Matten sollten ausgenützt werden



b) Aufgabe (10 Minuten)
(Stationentraining)

- Erarbeiten von 3 bis 5 verschiedenen Elementen mit welchen die Gerätefolge überquert werden kann
- Die einzelnen Schüler der Gruppe müssen verschiedene Elemente ausführen können
- Die Gruppe wählt 3 Elemente welche sich in der Schwierigkeit progressiv steigern (1–2–3)
- Die Gruppe übt in der Stromfolge diese 3 gewählten Elemente

Beispiele solcher Elemente

Gewandtheit Geschicklichkeit Beweglichkeit	Leicht	Mittel	Schwer
Boden	Rolle vw.	Rolle vw ⟶ Sprg. m. ½ Dr. ⟶ Rolle rw.	Rad ⟶ Rolle vw.
Ringe	Rolle rw. (Überschlag rw.)	Heben zum Nesthg. und senken rw.	Heben zum Sthg. gestr. und zurück
Barren	Schwg. z. Grätschsitz ⟶ Rückschg. und Wende z. Aussenquerst.	Vschwg. ⟶ Kehre m. ¼ Dr. z. Aussenseitst.	Schwg. z. Schulterst. ⟶ Überrollen vw. z. Grätschsitz ⟶ Wende z. Aussenquerst.
Reck	Sprg. z. Stütz ⟶ Felge vw. abw.	Sprg. z. Stütz ⟶ überqueren m. Beinspreizen	Felgaufzug z. Unterschwg.
Kasten Bock	Sprg. z. Hockstand ⟶ Sprg. z. Stand	Hockwende	Flanke

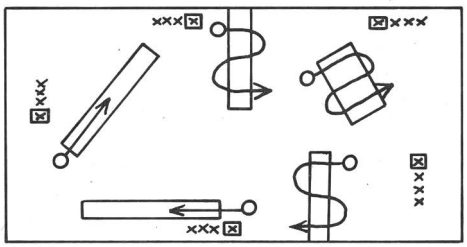
c) Stromarbeit (35 Minuten)

- Jede Gruppe zeigt der übrigen Klasse das 1. Element (leichtestes) und zwar in Stromfolge (die anderen Gruppen bleiben bei ihren Geräten)
- Ein Trainingsumgang der ganzen Klasse über alle 5 Stationen. Jede Gruppe beginnt an ihrem Gerät und folgt den andern Gruppen im Uhrzeigersinn
- 5minütiges, lockeres Stromturnen der ganzen Klasse im Uhrzeigersinn
- 2. Element (mittelschweres) dito
- 3. Element (schweres) dito

d) Stafette (5 Minuten / 2 Varianten)

- Von den beiden Varianten kann aus Zeitgründen auch nur eine gewählt werden
- Die Elemente in der Stafette sollten von allen leicht ausführbar und fliessend sein (Wenden, Flanken, Kehren, Rad usw.)

Variante 1:
Mannschaftswettkampf im Einzellauf



O = Nummer 1 ⊠ = Nummer 2 ✕ = Nummer 3...

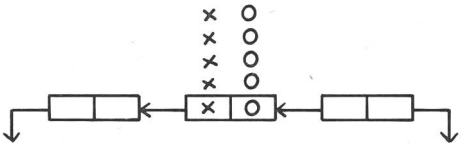
- Die Nummern 1 (2, 3...) starten jeweils gleichzeitig
- Berührt der Schüler die folgende Gerätegruppe bevor der andere sie verlässt = 1 Punkt für die Mannschaft
- Holt er gar den andern ein = 2 Punkte

Vorteile:
Gute Motivation; Erziehung zu Ehrlichkeit

Nachteil:
Achtung bei der Auswahl der Wettkampfelemente = gewisses Gefahrenmoment

Variante 2: Mannschaftswettlauf

- Klasse mit Spielbändel in zwei Gruppen geteilt
- Äussere Geräte jeder Folge mit den Mannschaftsfarben gekennzeichnet
- Jeder Schüler überquert nur ein, das mit seiner Mannschaftsfarbe gekennzeichnete Gerät pro Station (beim Bezeichnen der Geräte achtet der Leiter auf das Problem des Kreuzens)
- Beide Mannschaften starten auf den mittleren Matten des Bodenturnens in entgegengesetzter Richtung



- Hat die Nummer 1 das erste Gerät überquert, geht die Nummer 2
  Welche Mannschaft hat die Runde(n) zuerst geschafft?

Spiel (15 Minuten)

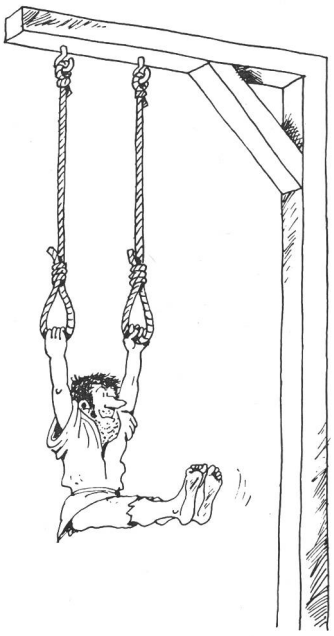
Von den Teilnehmern gewünschtes Ballspiel mit Regeln die ihrem Können angepasst sind (evtl. Wahl zwischen Basket- oder Korbball)

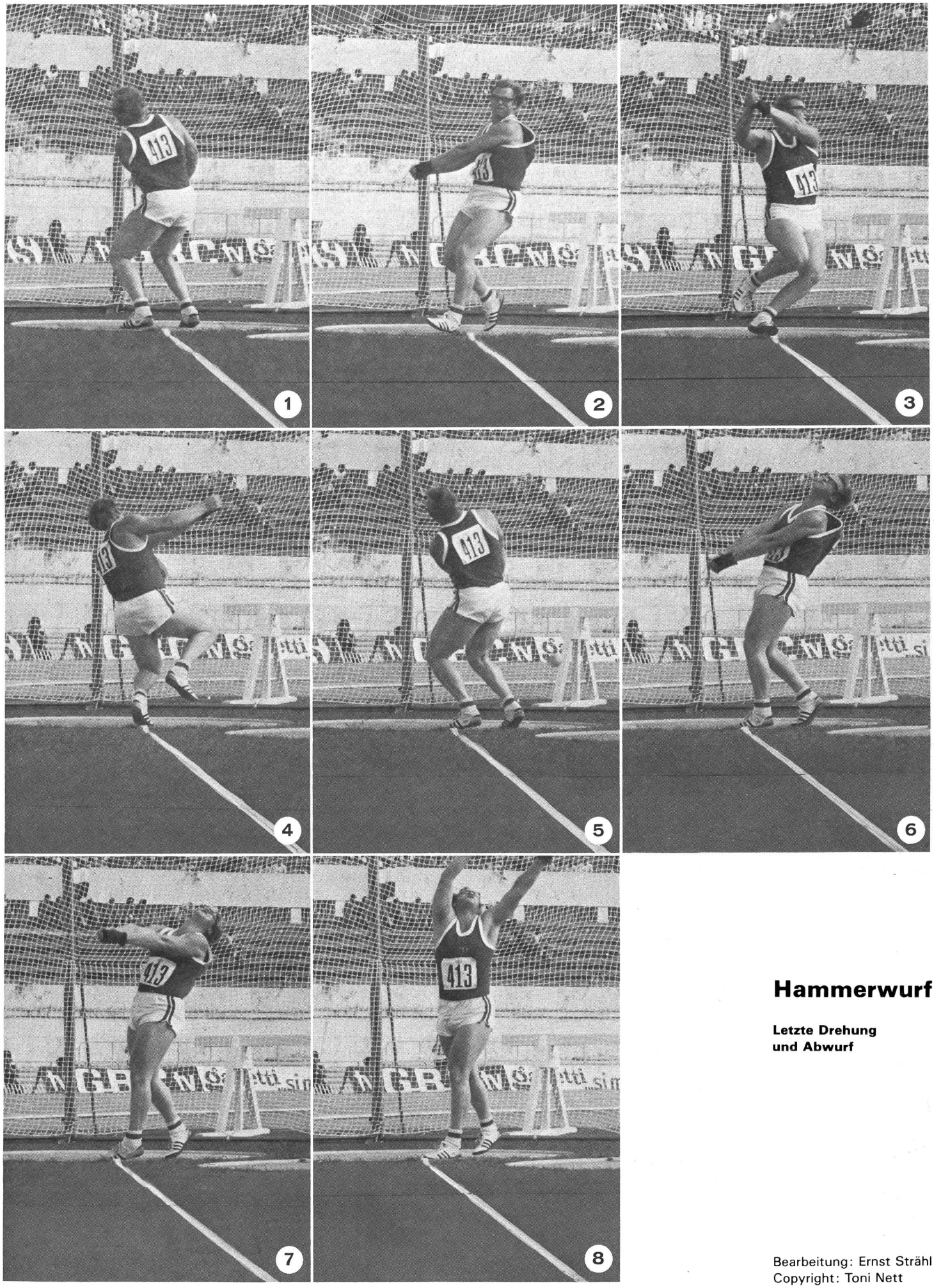
Ausklang (5 Minuten)

Diskussion über die Lektion

- Hat diese Gefallen gefunden?
- Waren die gefundenen Elemente zu schwer; zu leicht?
- Welche anderen Varianten wären bei der Stafette möglich gewesen?

Duschen





Hammerwurf

Letzte Drehung und Abwurf

Bearbeitung: Ernst Strähl
Copyright: Toni Nett