

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 6

Rubrik: Mitteilungen

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

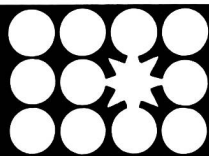
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 05.05.2025

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



UNSERE MONATSLEKTION

Fitness à la Wandern und Geländesport

Gerhard Witschi, Fachleiter W + G, ETS

Thema: Spielen mit dem Autopneu
Ort: im Gelände (Wiese, Wald)
Teilnehmer: 24 und 1 Leiter
Zeit: 2 Std.

Material:
25 alte Autopneus (grosser Durchmesser zum Durchschlüpfen)
zirka 20 Markierungsfähnchen
Pfeife
Stoppuhren (3)
1 Pflock
Schreibmaterial und 6 Kartons A4 für Postenbeschriftung
Resultatblätter

d) «Verseuchtes» Gelände auf dem Pneu überqueren. In 3er- oder 4er-Gruppen eine bestimmte Strecke zurücklegen, dabei immer auf den Pneus stehen (jeweils 1 Pneu wird von hinten nach vorne gegeben). Wer am Boden absteht muss 1 m zurück oder muss einen Pneu abgeben usw.



e) Pneu über eine bestimmte Strecke auf einer Hand balancierend tragen (zuerst rt., dann lk.)



f) In ausgelegte Pneus hüpfen (beidbeinig, auf einem Bein rt. und lk.) verschiedene Anordnungen der Pneus



z. B.

1. Teil (20 Minuten)

Auf dem Weg zum Spielplatz

«Fortbewegung mit dem Autopneu»

Jeder geht mit seinem Pneu

a) Pneu rollen und damit laufen



b) Einerkolonne mit 2 m Abstand; der Hinterste rollt seinen Pneu im Slalom um seine Kameraden und stellt sich vorne an ... bis alle durch sind (evtl. wiederholen oder Stafettenform)



c) Welcher Pneu rollt am weitesten? (Richtung angeben)

g) Stafetten: Pneus weitergeben

2 Einerkolonnen: Pneus unter gegrätschten Beinen durchrollen/mit halber Drehung an den nächsten weitergeben/im Slalom um Kameraden herum/über den Kopf nach hinten weitergeben usw.

Diverse Varianten. Eine Mannschaft ist jeweils fertig, wenn sie alle Pneus zu einem Turm aufgeschichtet hat.



2. Teil

Stationenwettkampf

auf geeignetem Gelände (flach, offener Wald, kein Kulturland!)

Bauphase (15 Minuten):

Gruppen bilden (6), jede erfindet eine Station und baut sie auf. Übungsablauf, Regeln und Wertungskriterien (10er-Wertung) auf Postenkarte aufschreiben, Posten womöglich im Kreise anordnen mit kleinen Abständen (Übersicht!)

Übungsphase (20 Minuten):

Jede Gruppe probiert jeden Posten aus, macht Vorschläge für bessere Regeln und schreibt die Resultate auf

Bereinigungsphase (10 Minuten):

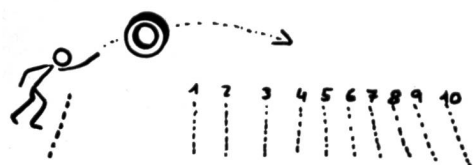
Jede Gruppe verbessert Ablauf, Regeln und Wertung nach den Erfahrungen der Übungsphase (korrigierte Postenbeschreibung auf Rückseite des Kartons)

Wettkampf (25 Minuten; pro Posten inkl. Wechsel max. 4 Min.)

Je nach Gruppe Postenchefs einsetzen (Verletzte, Helfer oder die Hälfte der Schüler und nachher umwechseln = doppelter Zeitbedarf) evtl. auch im Wechsel durch ein Gruppenmitglied zählen oder Zeit messen lassen. Feste Posten-Reihenfolge

Beispiele für Stationen

- a) Pneu stossen einarmig rt. und lk. zusammenzählen



- b) Pneu Zielwurf über Pflock



- c) Pneu ziehen
2 Mannschaften gegeneinander



- d) Hindernis-Parcours mit Pneu rollen auf Zeit

- e) Turm bauen auf Zeit (8 Pneus). Die ganze Mannschaft muss auf dem Turm stehen (mindestens einer oben drauf, die anderen können sich aussen anklammern)



- f) Kleine Rundstrecke 4mal ablaufen, jedesmal wird ein anderes Mannschaftsmitglied auf dem Pneu getragen



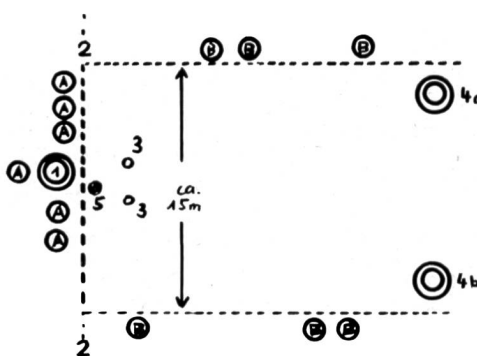
und hundert andere Ideen (tragen, rollen, hüpfen, durchschlüpfen, usw.).

Lass die Teilnehmer die Übungen erfinden; das steigert ihr Vergnügen an der Sache. Du kannst ihnen auch Aufgaben geben (Übungen erfinden für Kraft, Geschicklichkeit, Stehvermögen, Schnelligkeit, Schnellkraft oder andere Kriterien). Kontrolliere gut die Zeit. Markiere den Wechsel mit einem Zeichen (Pfeiff, Ruf, usw.). Gib den Gruppen ein Blatt mit, in das sie ihre Resultate eintragen können.

3. Teil

Spiel «Pneu brûlé» (20 Minuten)

Spielfeld:



Mannschaft A (Läufer)

Rollt/wirft den Pneu ① von der Grundlinie ② aus zwischen den Markierungsfähnchen ③ hindurch ins Feld. Jedes Mannschaftsmitglied kann nun via die Laufmarken 4a und 4b (Pneus) und zurück über die Grundlinie laufen und damit für seine Mannschaft einen Punkt holen. Gelingt es aber dem Gegner, den gerollten Pneu über den Pflock ⑤ zu stülpen, so ist der nicht abgeschlossene Lauf ungültig, es sei denn der Läufer (A) stehe in diesem Augenblick mit beiden Füßen auf einem der beiden Laufmarken-Pneus ④. Dann kann er den Lauf nach dem nächsten Abstoß beenden und punkten.

Mannschaft B (Fänger)

Stellt sich vor jedem Abstoß des Pneus ① durch die Läufer (A) ausserhalb des Feldes auf. Sofort nach dem Abstoß darf sie ins Feld eilen, den Pneu aufhalten und ihn zur Grundlinie ② zurückrollen. Ein Spieler darf den Pneu nur dem anderen zurollen (mitlaufen und tragen verboten). Sobald der Pneu vom letzten Spieler über den Pflock ⑤ gestülpt ist, können die Gegner keine Punkte mehr holen.

Fair-Play-Regeln

A darf nach dem Abstoß den rollenden Pneu nicht mehr berühren

B darf A beim Laufen nicht behindern.

Wechsel

Entweder nachdem alle A den Pneu einmal gestossen haben oder zum Beispiel alle 4 Minuten.

Tips

Lieber zwei parallele Felder mit 4 6er-Mannschaften als nur ein Feld mit 2 12er-Mannschaften; das Spiel wird intensiver.

Zuerst Testlauf machen zum Festlegen der Distanzen zu den Laufmarken (es muss möglich sein, bei gutem Abstoß einen ganzen Lauf auszuführen).

4. Teil

Ausklang (10 Minuten)

Rückmarsch (mit Pneu rollen)
Materialkontrolle, Platz sauber aufräumen
Rangverkündigung Stationenwettkampf
Duschen, Umkleiden

Wundere Dich nicht, wenn nach den Spielen mit dem Autopneu die Teilnehmer Muskelkater bekommen! Der Pneu ist nämlich ein recht gewichtiges Gerät und bestens geeignet für Krafttraining – auch im Spiel!



welt-, europa- und schweizer
meisterschafts-medailien.

hergestellt in der firma
**p. faude
medailien**

5316 Gippingen
Tel. 056 45 25 17

kurze lieferfristen,
preisgünstig
auszeichnungen
für alle sportarten



Kolonieheim gesucht

Warum viel Zeit und Kosten aufwenden,
wenn eine einzige Anfrage 160 Heime er-
reicht?

Eine Karte mit «wer, wann, was, wieviel»
(kostenlos) an:

**KONTAKT
4411 LUPSINGEN**

Tanzwoche in Locarno vom 14. bis 21. Juli 1979

Rock'n Roll für Anfänger
und Fortgeschrittene, Akrobatik
Gesellschaftstanz
für Anfänger und Fortgeschrittene
Disco-Dance + Latin für Anfänger
Internationaler Volkstanz

Wanderferien

Berner Oberland 28. Juli bis 4. August
Lugano-Basel 12. bis 25. August
Tessin 1. bis 8. September

Verlangen Sie Prospekte bei Heinz Heim
Centro Sportivo, 6648 Minusio
Tel. 093 33 45 59

Wochenendkurs 25./26. August 1979

Tänzerische Improvisation

mit **Margrit Heskett**,
Ohio USA (spricht deutsch)

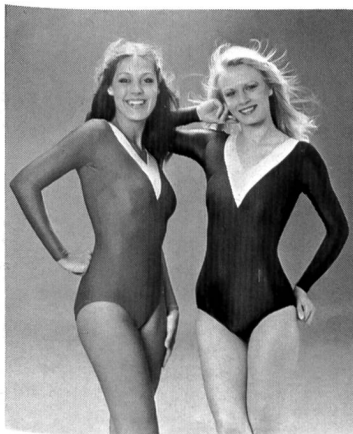
Wochenendkurs 1./2. September 1979

Beat- und Jazzgymnastik

(Isolationstechnik)
mit **Isolde und
Hubert Haag**, Stuttgart

Kursort und Anmeldung (bis 15. Juli):

Musikschule Unterägeri
Niklaus Keller
Waldheimstrasse 63
6314 Unterägeri
Tel. 042 72 39 65



Elena Mouckina,
die beste Turnerin der Welt,
hat an der WM in Strassburg
diesen Anzug von Carite
(Dorlastan 761, rot-weiss)
getragen.

Verkauf und Vermietung.
Verlangen Sie Prospekt
und Stoffmuster.

Carite

Gymnastikbekleidung
Postfach, 6023 Rothenburg
Tel. 041 / 36 99 81 / 53 39 40

Liechtenstein Sport- und Ferienlager

Sehr gut ausgebautes Pfadfinderheim bietet gut geführ-
ten Gruppen Unterkunft. Verpflegung in eigener Küche
oder ab Kantine. Sportplatz daneben. Schwimmbad,
Tennisplatz, Fitnessbahn in der Nähe.

Anfragen an W. Wenaweser
Telefon 075 2 12 98
zwischen 1800-1900 Uhr