

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

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

**Band:** 38 (1981)

**Heft:** 2

**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**

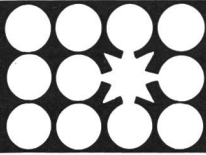
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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>**



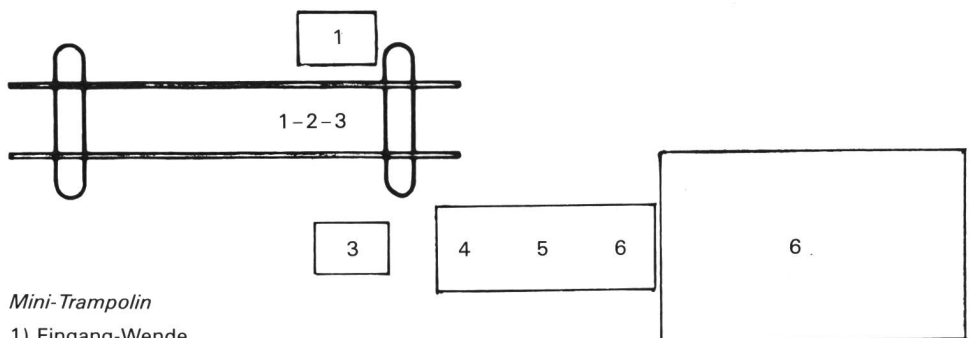
# UNSERE MONATSLEKTION

## Geräteturnen Jünglinge

Text und Zeichnungen: Jean-Claude Leuba  
 Übersetzung: Ernst Banzer  
 Ort: Turnhalle  
 Teilnehmer: 12 Turner von 14 bis 17 Jahren  
 Material: Siehe Schema des Themas (Zeichnung 1)

### Thema:

Schulungslektion – Verbindung bekannter Elemente zu einer Gerätekombination



#### Mini-Trampolin

1) Eingang-Wende

#### Barren

2) Oberarmkippe  
 3) Ausgang Wende

#### Mini-Trampolin

4) Sprung zum Handstand

#### Kasten (Mit Matte zugedeckt)

5) Abrollen zur Kauerstellung

#### Schaumgummimatte

6) Streck sprung zum Stand

### Einlaufen

(20 Minuten)

In der vorangegangenen Lektion hat der Leiter jedem Turner folgende Aufgabe zugeteilt:

Vorbereiten einer Übung zum Vormachen für das heutige Einlaufen

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufübungen</li> <li>- Dehnungs- und Lockerungsübungen</li> <li>- Spezifische Übungen für das Geräteturnen</li> <li>- Kräftigungsübungen</li> </ul> | } | <p>Für die verschiedenen Gelenke und Muskelgruppen</p> |
|--|---|--|

Als Konzentrationsübung und Vorbereitung des Hauptteils der Lektion dirigiert der Leiter das Handstandprogramm selber und bringt nötige Korrekturen an.

### Hauptteil

(45 Minuten)

#### Vorbemerkungen

- die verschiedenen Elemente wurden schon früher eingeführt und geübt

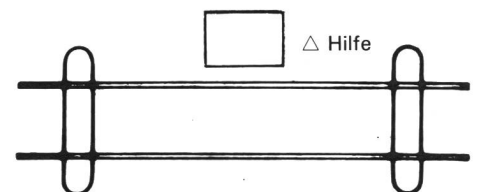
#### - Stationentraining

- 1 mit Partnerhilfe die Elemente richtig ausführen
- 2 Verbindung von 2 oder 3 Elementen
- 3 komplette Kombination

### Organisation

#### Station Ia

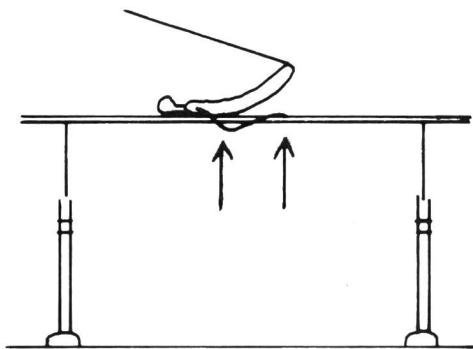
Eingang: Wende mit Minitrampolin



#### Bemerkungen

- Zwiagriff
  - Schultern nach vorne
  - Arme im Stütz gestreckt
- Hilfe: Halten des Beckens vor dem Vorschwung

**Station Ib**  
Oberarmkippe

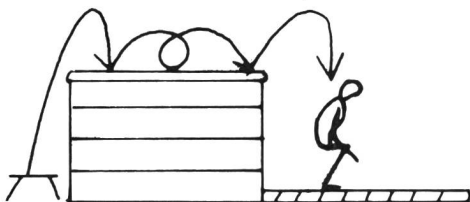


**Bemerkungen**

- Arme fast gestreckt
  - Hüften über den Holmen
- Hilfe:* an Hüften und im Rücken

**Station Ic**

Sprung zum Handstand auf den Kasten und Abrollen zum Strecksprung vom Kasten



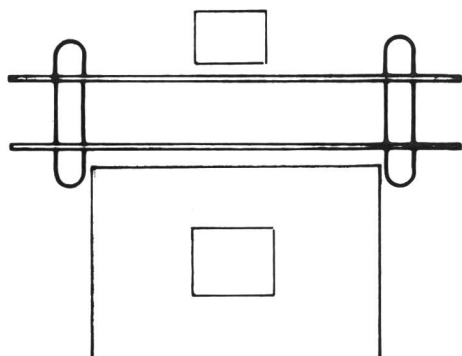
**Bemerkungen**

- gutes Aufstützen der Arme und Hände
- Heben der Hüften
- Abrollen auf dem Nacken

*Hilfe:* Im Nacken und an den Beinen

**Station II a**

Kombination des 1. und 2. Elementes  
(→ Thema)



**Bemerkung**

- Nach der Wende als Ausgang:  
Landing in ein auf die Matte gezeichnetes Viereck

**Station IIb**

Kombination des 3. 4. 5. und 6. Elementes  
(→ Thema)

**Bemerkung**

- Einrichten der Geräte wie in Zeichnung 1

**Station III (2 Einrichtungen)**

Üben der ganzen Gerätekombination

**Bemerkungen**

- auf den Bewegungsfluss achten
- Erhöhen der Anforderung je nach individuellen Fähigkeiten. Zum Beispiel:
- Zwischen Eingang (1) und Ausgang (3) Schwung zum Handstand
- Stehenbleiben im Handstand auf dem Kasten (4)
- usw.

**Spiel**

(20 Minuten)

- Fussballtennis über ein über die Hallenbreite gespanntes Band.
- 6 gegen 6
- Für jede Mannschaft 1, 2 oder 3 Bodenberührungen vor dem Überspielen des Bandes erlaubt (je nach Fähigkeiten)
- Zählen der Punkte und Rotation wie beim Volleyball

**Auswertung der Lektion**

- Diskutieren der erreichten Resultate
- Informieren über die nächste Lektion
- Eventuell individuelle Aufgaben geben.

