

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

Heft: 8

Rubrik: Mutter-und-Kind-Turnen ; 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>

Mutter-und-Kind-Turnen

Prof. Dr. Gerhard Schmidt

Ringe und Zusatzaufgaben (Stationsbetrieb)

Da beim blossen Ringeturnen zu lange Wartezeiten auftreten, werden die «Hauptübungen» an den Ringen durch bewegungsverwandte «Zusatzaufgaben» an anderen Stationen (Matten, Turnbänken, Sprossenwand) ergänzt. Die Stationen werden möglichst gerade aufeinanderfolgend angeordnet. 16 Paare (1 Paar = Mutter und Kind) können so immer gleichzeitig üben, was eine hohe Übungsintensität gewährleistet.

- Station a Matte (Ma)
- b Turnbank (Tbk)
- c Ringe (Ri)
- d Sprossenwand (Spwd)

An jeder Station wird eine Zeitlang (zum Beispiel 1 bis 2 Minuten) geübt und dann auf Kommando gewechselt.

1. Durchgang

1a (Ma) *Schwebestehen mit Hilfe*

Die Mutter kniet auf einem Bein und hat das andere Bein so auf dem Boden aufgestellt, dass das Kind auf dem waagrecht-rechten Oberschenkel mit Hilfe (Handfassung) stehen kann.

Beim Hochsteigen helfen!

1a



1b (Tbk) *Schwebegehen*

Die Turnbank wird mit der Schmalseite nach oben aufgelegt. Beide balancieren hintereinander, mehrmals über die Bank.

Wenn nötig mit Hilfe.

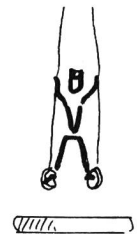
1b



1c (Ri) *Aufsteigen*

Jeder der beiden versucht mehrmals in den Stand in den Ringen zu gelangen (Ringe 30–40 cm über der Matte), die Hände greifen dabei an die Ringseile.

1c



1d (Spwd) *Hochklettern*

Beide klettern mehrmals gleichzeitig hinauf und herunter. Die Mutter schützt dabei das Kind durch «abdecken» mit dem eigenen Körper.

Grössere Höhen nicht erzwingen!

1d

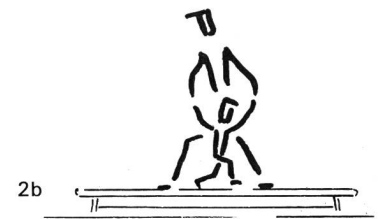


2. Durchgang

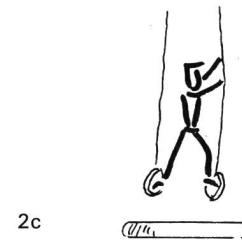
- 2a (Ma) *Schwebestehen ohne Hilfe*
 Wie bei 1a nur soll das Kind versuchen ohne Hilfe (= ohne Handfassung) frei zu stehen (ein- oder beidbeinig) **Vorsicht – sichern!**



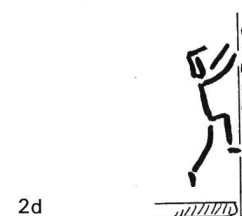
- 2b (Tbk) *Ausweichen*
 Turnbank, Schmalseite nach oben. Beide gehen von den Bankenden aufeinander zu und ohne den Boden zu berühren in der Bankmitte aneinander vorbei (gegenseitig anhalten ist erlaubt. Man kann auch versuchen ohne Berührung vorbei zu kommen!) **Schwierig!**



- 2c (Ri) *Ringwechsel*
 Aus dem Stand in beiden Ringen und dem Griff an beiden Seilen soll in den Stand in einem Ring (Griff an einem Seil) gelangt werden, dann wird zum anderen Ring übergewechselt. **Für die Kleinen schwierig!**



- 2d (Spwd) *Klettern mit «Verletzungen»*
 Ein Bein (eine Hand) ist verletzt und darf beim Klettern nicht verwendet werden. Beide klettern mehrmals auf und ab. **Nicht schwindeln!**

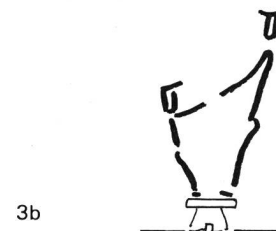


3. Durchgang

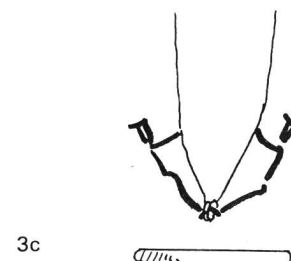
- 3a (Ma) *Vorfallen*
 Die Mutter steht hinter dem Kind und fasst dessen Hände. Das Kind lässt sich mit gestrecktem Körper vorfallen, wird von der Mutter kurz in dieser Stellung gehalten und dann wieder zur Grundstellung zurückgezogen. **Körperspannung!**



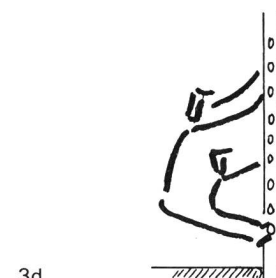
- 3b (Tbk) *Rückfallen*
 Beide stehen auf der Turnbank mit doppelter Handfassung einander gegenüber. Das Kind lässt sich gestreckt zurückfallen, wird von der Mutter kurz so gehalten und wieder zur Ausgangsstellung zurückgeholt.

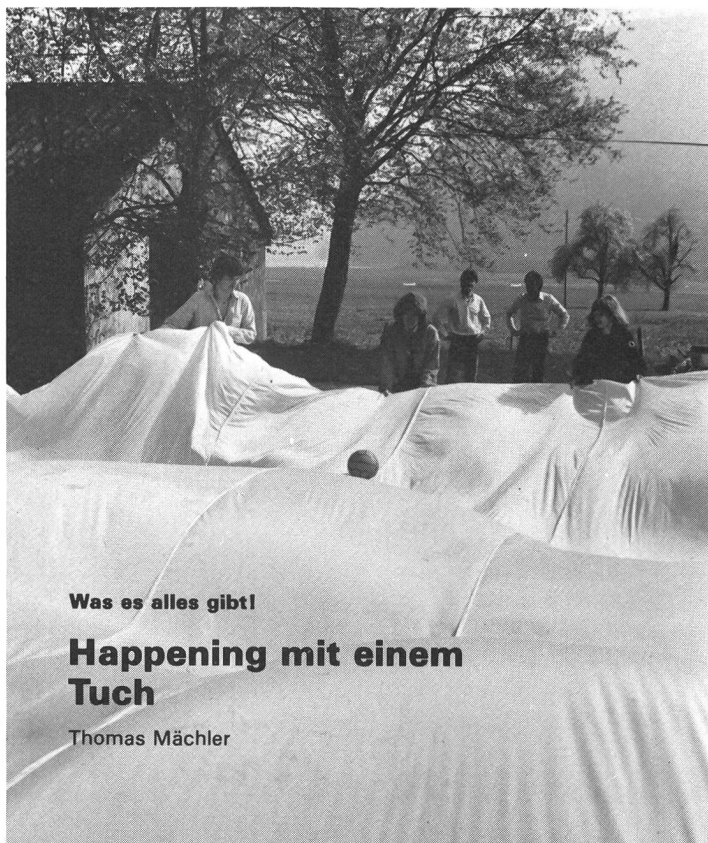


- 3c (Ri) *Vor- und Rückfallen*
 Aus dem Stand in beiden Ringen und Griff (brusthoch) an beiden Seilen, abwechselnd rückfallen und vorfallen lassen. Je nach Können mit den Händen immer tiefer greifen (nicht unter Hüfthöhe). Je tiefer, desto schwieriger! **Achtung! Kinder sichern**



- 3d (Spwd) *Tieffedern*
 Grätschstand auf einer niederen Sprosse, Griff in Kopfhöhe. Bei gestreckten Beinen mit dem Griff immer tiefer hinunter, möglichst ohne dabei die Beine zu beugen. Griff lösen abwechselnd (rechts, links) oder gleichzeitig (beidhändig) **Wer kommt mit den Händen tiefer?**





Was es alles gibt!

Happening mit einem Tuch

Thomas Mächler



Ort: Alpnach

Teilnehmer: 20 Leute eines J+S-Leiterkurses Wandern und Geländesport, Jungwacht/Blauring BS/BL.

Material: 1 Tuch, ca. 18 x 18 m.

Vorgehen: Wir breiten das Tuch im grossen Aufenthaltsraum langsam aus, beginnen es langsam mit rhythmischen Bewegungen auf und ab zu bewegen. Die Luft unter dem Tuch ergibt sich ständig wechselnde Wellenformationen. Wir kriechen einzeln oder zu zweit unten durch, geniessen die Wellen von unten.

Wir gehen ins Freie. Der Wind vom See her gibt uns weitere Arbeit. Wir improvisieren weiter: Wir lassen grosse und kleine Bälle durch die Wellen sich bewegen. Wir spielen! Mittlerweile kommen auch einige Kinder aus der näheren Umgebung. Dann werden wir zu Künstlern, zu

Bildhauern. Wir machen Gruppen-Statuen. Von aussen lassen sich durch das Tuch nur noch die Umrisse der Menschen darunter erkennen, es gibt tolle Licht/Schattenwirkungen. Darunter wird es warm und wärmer.

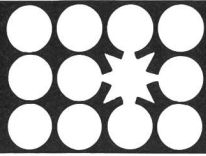
Zum Schluss packen wir noch eine kleine Badeumziehkabine ein.

Zeitbedarf: rund 2 bis 3 Stunden.

Erfolg: Umwerfend. Wir merken, dass es nur wenig Material braucht, um zu einem spielerischen und künstlerischen Happening zu kommen. Dafür benötigen wir Einfallsreichtum und Kreativität. Wir entwickeln weitere Ideen, was man mit anderem Material tun könnte. Kurz – wir lernen wieder zu spielen!

Übrigens: Das Tuch in Wallung zu bringen erforderte einiges an Muskelkraft; einzelne bekamen anschliessend sogar Muskelkater.





UNSERE MONATSLEKTION

Schwimmen – Der Brustgleichschlag

Art der Lektion: Fehlerkorrektur 2
Lektion Nr. 1: August 1980
Text und Zeichnungen: Sandro Rossi
Übersetzung: Christof Kolb

Wenn vom Schwimmen die Rede ist, denken alle Uneingeweihten seit Grossvaterszeiten automatisch an den Brustgleichschlag.

Diese symmetrische Bewegung, wie sie mit ausserordentlicher Präzision vom Frosch ausgeführt wird, wurde praktisch immer als Grundschwimmart für den Anfänger gewählt. Wir wollen nicht die Vor- und Nachteile dieses Vorgehens aufzeigen – das würde viel zu weit führen! Was man aber doch wissen muss: der Brustgleichschlag ist eine technisch sehr schwierige Schwimmart und die Fehler, die aus falschem Training (schlechte Wasserlage, etc.) hervorgehen, nehmen oft solche Ausmasse an, dass die gewohnten Korrekturen meist wirkungslos sind. Wir müssen deshalb versuchen, die Schü-

ler nicht erst dorthin kommen zu lassen, indem wir durch entsprechende Korrekturen direkt den richtigen Stil lehren, und kein ungeordnetes Gemisch von Bewegungen aufkommen lassen, welches nur dazu dient, sich an der Oberfläche zu halten.

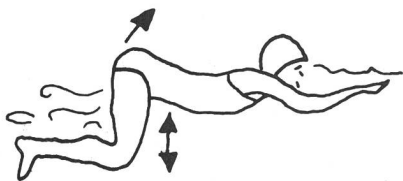
Die Beine

Fehler 1

Die Knie werden zur Zeit der Beinbewegung unter dem Bauch nach vorne geführt, was ein Anheben des Beckens gegen die Oberfläche zur Folge hat. Das ergibt einen sehr schwachen Beinschlag (grosser Widerstand) und im Ex-



tremfall – wegen der Turbulenzen durch falsche Beinbewegung und vertikale Hüftbewegung – ein Schwimmen an Ort.



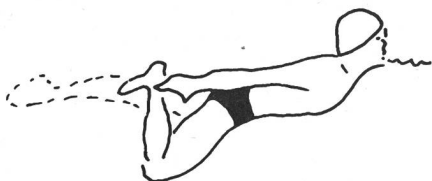
Korrektur

Trocken

- In Bauchlage auf dem Boden kann der Schüler die Bewegung allein mit den Unterschenkeln ausführen: Anfersen und versuchen, mit den Fersen den «Hintern» zu berühren. Dadurch, dass die Oberschenkel vollständig aufliegen, wird die Bewegung technisch ideal.
- Die gleiche Übung kann auf einer Bank oder einem Startblock ausgeführt werden. Weil der Körper aber nur noch bis zur Hüfte aufliegt und die Oberschenkel nicht mehr fixiert sind, nähert man sich allmählich der wirklichen Bewegung

Im Wasser

- Der Wand zugewendet, Körper senkrecht, Hände an der Rinne, falls sie existiert, oder Ellbogen auf dem Bassinrand: Beinbewegung ausführen. Wie bei der Trockenübung, verhindert die Wand das «Kauern» und erleichtert so die korrekte Bewegung der Unterschenkel.
- Nur Beinschlag, die Hände längs des Körpers: Die Knöchel berühren jedesmal die Hände.



Ziel der Übung:

- Anziehen der Füße in korrekte Lage, d.h. knapp in Hüftbreite. Das Berühren der Hände dient der Kontrolle der Bewegung.
- Entwicklung einer symmetrischen Bewegung und Korrektur einer der zahlreichen Scher-Formen.
- Kombiniert mit Atemübungen: Synchronisierung von Kopf- und Beinbewegungen.

Fehler 2

Frühatmung: Sie verlangsamt den Schwimmrhythmus.

Korrektur

Nur mit Armzügen schwimmen und sich auf die Atmung konzentrieren, die Beine sind durch einen Pull-Buoy unbeweglich.

Fehler 3

Die Füße sind in der Phase des Beinschlages nicht genügend angezogen. Diesen Fehler trifft man häufig an, er bewirkt einen stark abgeschwächten Vortrieb. Um eine ideale Wirkung zu erzielen, müssten die Füße während des ganzen Beinschlages gebeugt sein.

Korrektur

- Auf dem Rücken liegend: Beinschlag ausführen, bei gleichzeitiger Kontrolle der richtigen Beugung-Streckung der Fussgelenke.
- «Pfeilschiessen» in Bauchlage von der Bassinwand.
- Startstellung: Beine leicht auseinander und halb gebeugt, der Trainer muss vor dem Ab-

stoss kontrollieren, dass die Füße inkl. Fersen vollständigen Kontakt mit der Wand haben. Mit dem ganzen Fuss abstossen und die Bewegung bis zur totalen Streckung weiterführen.

Die Arme

Fehler

Ein übertriebener Armzug hat einen zu grossen Widerstand beim Nach-vorn-führen der Arme zur Folge. Richtig ausgeführt, sollte er nicht über die Schulterachse hinausgehen.

Korrektur

- Versuchen, ohne den Kopf zu bewegen, die Hände immer zu sehen.
- Zu Beginn der Streckbewegung sollen sich die Ellbogen berühren.

