

# Beispiellection

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

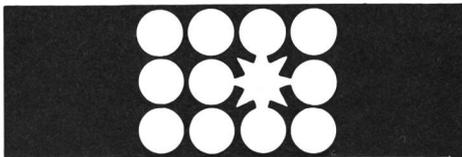
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

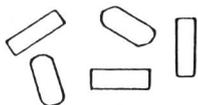


# BEISPIELLEKTION

## Handstand-Stütz- Bewegungen Teil 3: Gestalten

### Körperbezogene Voraussetzungen

Im Gerätegarten  
**Ideen zur Einleitung**



- versucht mit immer neuen Stützformen die Geräte zu überqueren (zu Musik)



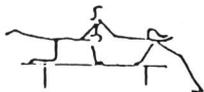
- zu dritt: Übernimmt die jeweilige Form des Führenden

- sucht Formen, bei welchen Ihr Euch berühren könnt



- erstarrt auf dem nächsten Gerät zu einem Bild, sobald die Musik stoppt

### Bewegungsaufgaben



- formt zu dritt mit verschiedenen Stützformen ein Bild auf/am/um das Gerät
- sucht 2 weitere Bilder und zeigt sie Euren Kameraden

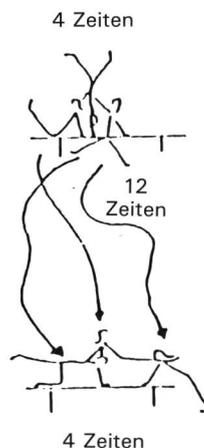
Vorzeigen und Zeitlimite (5 Min.) verlangen zielbewusstes Arbeiten

### Zielsetzungen

- Erziehen der Jugendlichen zur (angeleiteten) Selbsttätigkeit
- Hinführen der Jugendlichen zu einem erweiterten, unkonventionellen Bewegungsrepertoire:  
Sie sollen befähigt werden, das beherrschte, genormte Bewegungsgut in neuartige Variationen und Kombinationen umzuwandeln. Die Bewegungsmuster sollen variabel verfügbar sein und situationsangepasst angewendet werden können
- Anregen der Bewegungsphantasie
- Heranbilden der Kooperationsfähigkeit der Jugendlichen:  
Abstimmen und Anpassen des eigenen Handelns auf den Partner oder die Gruppe

### Bewegungsbezogene Voraussetzungen

### Bewegungsaufgaben



- Gestaltet mit langsamen Bewegungen einen wiederholbaren Übergang von einem Bild ins nächste

eventuell Backgroundmusik

- wir versuchen, unsere Bewegungen der Musik anzupassen. Zum Beispiel: 4 Zeiten im Bild verharren und 12 Zeiten für den Übergang

Langsame Musik mit klaren Musikbögen, zum Beispiel Bluesrhythmen

- versucht dasselbe zu einer andern Musik

Zum Beispiel Robotermusik  
→ Gegensatz

- in der Übergangsphase zwischen den Bildern verlassen wir einzeln das Gerät und finden uns zum nächsten Bild am selben oder einem andern Gerät wieder zusammen

Auch hier ist ein Anpassen an verschiedene Musikcharaktere möglich

### Anwendungen

### Bewegungsaufgaben

- versucht, Stützelemente aus den Gerätetests ins Bild einzubauen



- versucht, festgegebene Elemente aus dem Bodenturnen in die Übergangsphase zu integrieren (zum Beispiel Rad, Rolle v.w., Überschlag)



Am besten beschränkt man sich auf ein solches Element