# Die Monatslektion

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 4

PDF erstellt am: **24.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

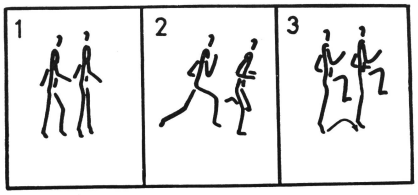
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

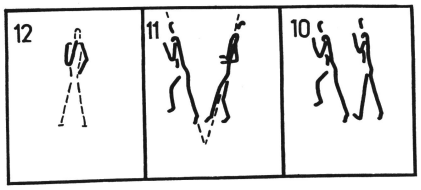
**Haftungsausschluss**

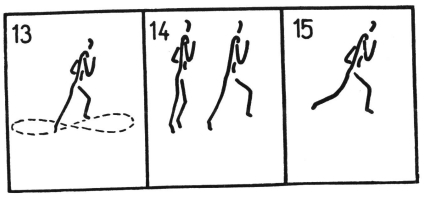
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

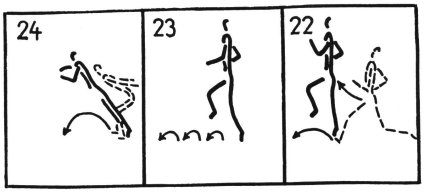
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

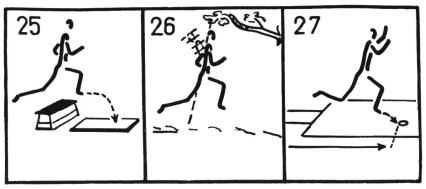
**http://www.e-periodica.ch**




# DIE MONATSLEKTION

zusammengestellt von Pierre Joos, in Zusammenarbeit mit Kaspar Wolf, Taio Eusebio, Jack Günthard, Marcel Meier, Max Ker, Armin Scheurer und Jean Studer.

*Motto: Tentando superabis!*
*Strebe, und du wirst siegen!*

## EINFÜHRUNG

Etwas Neues? Jawohl! Bis heute haben die Lektionen in einem prosaischen Stil verfasst. Diese «erste» Monats-Lektion ist die Frucht der Zusammenarbeit der Sportlehrer der ETS, die sich zur Pflicht gemacht haben, Euch ab und zu auf instruktive und leicht fassliche Art Anregungen für Eure Arbeit zu vermitteln. Wir hoffen dadurch, die Vorbereitung Eures Unterrichtes zu erleichtern, dem jungen Leiter Anleitung und den «Alten» die letzten technischen Neuheiten und unsere Erfahrungen bekannt zu geben.

Die vorliegenden 30 Uebungen sind in verschiedene Gruppen eingeteilt, die miteinander verkettet sind und zusammen ein Ganzes bilden. Die Dauer einer Lektion beträgt 90 Minuten und wir überlassen euch, das Hauptgewicht auf die eine oder andere Gruppe zu legen. Wenn Euch Hilfsleiter zur Verfügung stehen, könnt Ihr Eure Schüler eventuell in verschiedene Arbeitsgruppen einteilen.

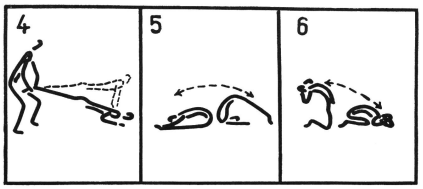
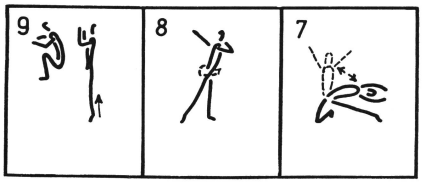
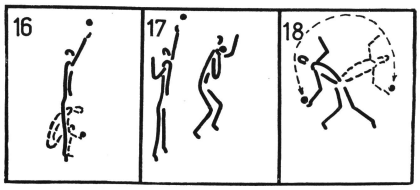
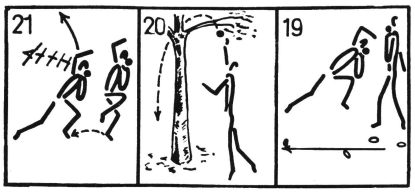
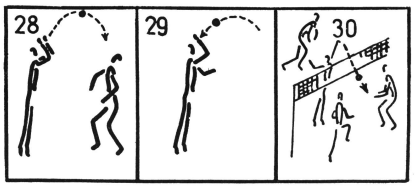
Wir berücksichtigen in erster Linie die Grundunterrichts-Disziplinen und hernach die Zusatzfächer unserer Leiterkurse. Diese Lektionen sind Teile eines Generalplanes und jede von ihnen bringt neue Uebungen, die automatisch zu unserem Ziele führen: Vorbereitung für die Schlussprüfung, Verbesserung der körperlichen Vorbereitung für kollektive und individuelle Sportarten.

I. Einlaufen
1) Normales Gehen im Wechsel mit Zehengang;
2) Leichtes Laufen und Gehen vw. und rw.
3) Abwechslungsweise Doppelhüpfen links und rechts. Das gebeugte Schwungbein wird vorwärts-aufwärts geschwungen, um eine bessere Streckung zu erreichen.

II. Freiübungen
4) In Zweiergruppen: A ist im Liegestütz, gebeugte Arme. B hält ihn an den Fussgelenken. A streckt die Arme und stösst ab, bis die Hände den Boden verlassen (hüpfen).
5) Sitzstellung: Beugen des Oberkörpers vw. und Berühren der Fussgelenke mit den Händen, dann Ueberrollen rw. bis die Füsse hinter dem Kopf den Boden berühren.
6) Knien, mit Sitz auf den Absätzen, Hände im Nacken: Gesäss heben u. Oberkörper beugen rw.
7) Knien r., linkes Bein seitlich ausgestreckt, Arme in der Hochhalte; Beugen des Oberkörpers nach l. m. Nachwippen (gegenseitig).
8) Grätschstellung, Arme in Vorhalte: Drehen des Oberkörpers nach links mit Schwung der Arme und Nachwippen. (Keine Flügelmühlen!)
9) Hüpfen an Ort, dann Sprung mit Anziehen der Knie (Platz!)

III. Der Lauf
10) Gehen und Laufen auf den Fussballen mit elastischem Wippen aus dem Fussgelenk. Korrekte Armführung. Beim Laufen saubere Streckung des Standbeines achten, Knie des Schwungbeines vor-hoch.
11) Rückwärtslaufen (Rücklage) treten an Gewichtsverlagerung bis Vorlage und wegsprinten. Diese Uebung fördert das Körpergefühl für die richtige Laufhaltung.
12) Korrekte Armführung: Arme rechtwinklig, in den Schultern locker. Die Bewegung der Hand führt von der Hüfte (Tasche) zur Kinnspitze, Ellbogen leicht vor die Brust.
13) Leichter Stillauf in Achterform. Gute Haltung für das Körpergefühl beim Laufen. Kontrolle der Rumpf-, Becken-, Bein- und Armhaltung.
14—15) Aus leichtem Trab Körper leicht in Vorlage bringen mit Beschleunigung der Fahrt (Rhythmuswechsel). Bei der leichten Vorlage nicht in den Hüften abwinkeln. Das Spiel mit dem Tempo (Rhythmus), das Auf- und Abbauen der Vorlage (mehr oder weniger) nennen wir «Fahrtspiel».

IV. Kugelstossen
16) Kleine Grätschstellung, Kauern; die Kugel ruht in beiden Händen: Werfen vorwärts-hoch (vollständige Streckung) und Fangen der Kugel. Kein Hohlkreuz. Dasselbe mit Stossen, Handfläche nach oben.
17) Kleine Grätschstellung; die Kugel ruht auf einer Hand (auf den Fingerwurzeln und nicht in der Handballe): In die Höhe stossen, die Wurfseite stark gestreckt, Fangen der Kugel mit der andern Hand, mit Abfedern des ganzen Körpers.
18) Grätschstellung. Kugel in der rechten Hand: Werfen der Kugel über den Kopf in die andere Hand. Starke seitliche Bewegung des Körpers.
19) Aus Gehen seitliches Drehen des Stossens. Fuss auswärts setzen; (Stossstellung - Stoss - Weitergehen in der Stossrichtung).
20) Aus dem Gehen: **gleiche Beinarbeit** wie Uebung 19, aber Stossen der **Kugel über einen** Ast in ca 3 m Höhe. (Achtung Baumstämme!)
21) Aus dem Gehen: gleiche Beinarbeit wie bei Uebung Nr. 19 — Hüpfen auf dem Sprungbein und Stoss. Gefahr: zu frühes Vorlegen des Gewichtes auf das Stemmbein. Resultat: Auswertung des Schwunges nach vorn anstatt nach vorwärts-hoch.

V. Weitsprung
22) Nach leichtem Lauf: Absprung mit Aufsetzen des Fusses von Absatz auf Zehen — Sprung — Landung auf dem gleichen Bein.
23) Mehrmaliges Hüpfen auf dem gleichen Bein.
24) Sprung aus dem Stand. Ziel: Beine nach vorn werfen, Landung auf beiden Beinen.
25) Leichtes Laufen, dann Lauf-Sprung über ein Hindernis (Maximalhöhe 50 cm).
26) Leichtes Laufen — Laufsprung — Berührung eines Zweiges mit dem Kopf und nicht mit der Stirn, um das Hohlkreuz zu verhindern.
27) Laufsprung in der Sprunggrube. Wer springt am weitesten.

VI. Volleyball
28) Passen im Sprung mit beiden Händen richtig: zuerst springen, dann schlagen.
29) Einhändiger Pass im Sprung (linke rechte Hand).
30) Spielregeln für die Einführung: Jede Mannschaft darf den Ball nicht dreimal, sondern nur einmal berühren. (Jeder Schlag zählt!) Jeder Ball, der innerhalb oder ausserhalb des Spielfeldes den Boden berührt, gibt dem Gegner einen Punkt. Die Mannschaft, die einen Fehler begeht, führt den Ball aus, indem sie den Ball von irgend einer Stelle aus hinter dem Netz ins Spielfeld.