Die Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 5

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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

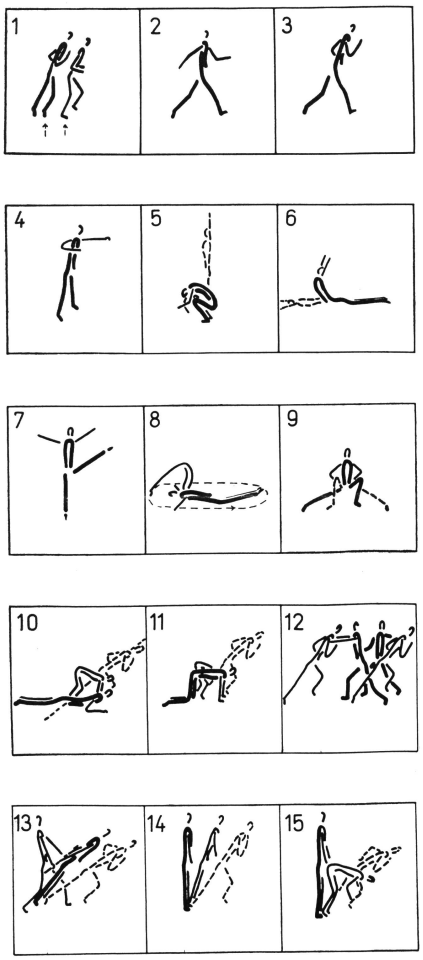
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

http://www.e-periodica.ch

Die Monatslektion

ausgearbeitet von Pierre Joos unter Mitarbeit verschiedener Sportlehrer der ETS.



I. Einlaufen (10 Min.) Während 5 Minuten abwechseln mit

1. Leichtem Lauf
2. Gewöhnlichem Gehen
3. Schreitgang (à la «Geher»)

dann 5 Minuten Laufrhythmus-Wechsel.

II. Trainierübungen (Freiübungen)

4. Boxstellung: Gerader Schlag vw., l. u. r. abwechslungsweise.
5. Kleine Grätschstellung: Armschwingen swh. mit Rumpfschwingen vw. u. Armschwingen sw. abwechslungsweise.
6. Bauchlage, Arme in Vorhalte: Oberkörper heben mit Armheben vwh. (langsam und schnell).
7. Aus Stand: Abwechslungsweise Beinspreizen sw. mit Armschwingen sw. und swh.
8. Rückenlage, Arme in Seitlage, Beine geschlossen: Bei gestreckten Beinen mit den Füssen kleine und grosse Kreise beschreiben.
9. Kauern, r. Bein in Seitstellung: Hüpfen an Ort mit «Beinwechsel». (Kosakentanz).

III. Der Lauf (Startübungen)

10. und 11. Startübungen aus verschiedenen Lagen: Aus Stand, Sitz, Bauchlage, Kniestand, Schneidersitz etc. Durch solche Uebungen wird die natürliche Startbewegung am leichtesten eingeführt. Es braucht nur noch den Hinweis: Am Anfang kurze, schnelle Schritte, Körper nicht sofort aufrichten.
12. Fallstartübung mit Partner. Der Läufer wird durch einen Kameraden gestützt. Vorerst treten an Ort mit schräger Körperhaltung. Der Partner, der stützt, weicht nun langsam zurück und lässt den Läufer nach vorne fallen. Durch rasches, kurzes Treten versucht dieser den vorfallenden Körper zu unterlaufen.
13. Im Prinzip gleich wie 12. Der Partner hält einen Stab in den Händen. Der Läufer fasst den Stab (Rücken gegen den Stab) und lehnt den Körper möglichst weit vor. Auf eigenes Kommando lässt er die Hände los und läuft weg.
14. Fallstart aus Stand: Körper nach vorne fallen lassen, in den Hüften nicht abknicken. Im letzten Moment beginnen die Beine mit kurzen, schnellen Schritten zu arbeiten. Wem die Armarbeit Mühe bereitet, der hält die Arme schon zu Beginn gegengleich zu den Beinen.
15. Hochstart mit Tiefgehen. Der Oberkörper wird fallengelassen (Hüfte knicken), wobei die Beine leicht gebeugt werden. Aus dieser gebeugten Stellung ausstrecken und mit raschen, schnellen Schritten wegsprinten. Arme sofort anwinkeln und einsetzen!

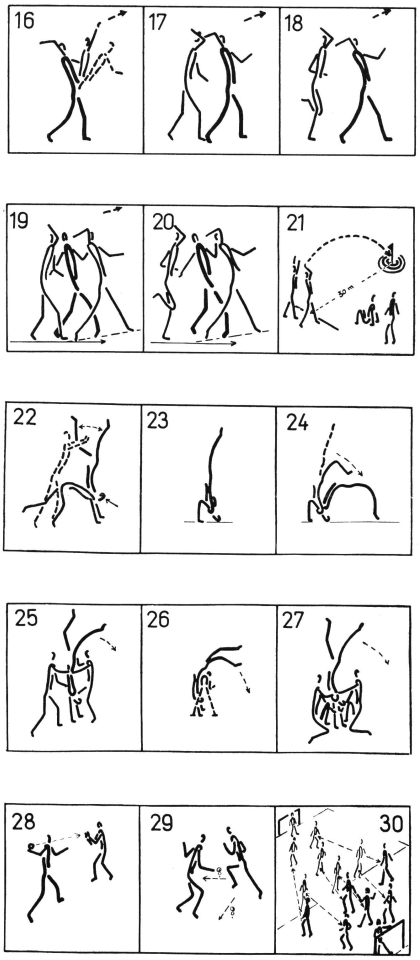
IV. Werfen (Ball oder Wurfkörper)

16. (Beschreibung für Rechtshänder). Werfen aus Stand: Grosser Vorschritt l., Ausholen mit gestrecktem Arm und Abwurf (Steinwurf).
17. Wie 16, aber aus Gehen.
18. Wie 16, aber aus dem Lauf.
19. Nach einigen Gehschritten Kreuzschritt (das rechte Bein im Knie heben und Fuss auswärts aufsetzen, Körper in Rücklage, dann Ausfallschritt l. u. Werfen. Armarbeit s. Zeichnung.
20. Wie 19, aber aus Lauf.
21. Zielwurf (Technik wie 16—18).

V. Bodenturnen

Vorübungen für den Ueberschlag vw.

22. Hochschwingen zum Handstand mit gespreizten Beinen. Achte auf gestreckte Arme. Wichtig ist das Zurückdrücken des Kopfes (Fixieren des Schultergürtels und Spannung der Wirbelsäule, dazu Orientierung). Ueben, bis das Gefühl für den Handstand kommt.
23. Kopfstand üben. Kopf stützt auf dem vordern Teil des Scheitels. Aufstützpunkte Kopf-Hände bilden ein Dreieck (.·.).
24. Kopfstand. — Unterschenkel hängen lassen und langsam überziehen lassen in die «Brücke».
25. Zwei Helfer fassen je mit der einen Hand an den Schultern und mit der andern im Kreuz des in den Handstand aufgeschwungenen Kameraden. Dieser lässt sich überziehen und wird durch die Hilfe der Kameraden im Hohlkreuz auf die Füsse gestellt.
26. Das Ueberziehen-Lassen geschieht diesmal über einen Kameraden, der das «Böckli» macht. Noch nicht schwunghaft ausführen, dafür immer auf gestreckte Arme und zurückgedrückten Kopf achten. Ein Helfer unterstützt das Aufstehen des Uebenden.
27. Handstand nun mit viel mehr Schwung ausführen, so dass der Uebende im Handstand überzogen würde. Die beiden Helfer fassen jetzt an den Schultern und an den Oberarmen und unterstützen den Uebenden, damit dieser den Schwung auslaufen kann und in den Stand gelangt.

VI. Handball

28. Werfen und Fangen aus Stand und Lauf. Beim einhändigen Wurf muss die rechte Hand den Ball so lange wie möglich führen. Armführung wie beim Steinwurf. Beim Fangen Arme entgegenstrecken. Die Hände bilden einen Fangkorb. Die Augen verfolgen die Flugbahn des Balles ununterbrochen und scharf.
29. Decken und Freistellen in Zweier-Gruppen. Der Angreifer versucht durch Lauf und Täuschungen das gegnerische Tor zu erreichen, während der Verteidiger dies zu verhindern sucht.
30. Spiel (Handball im Freien oder in der Halle). Ziel: Deckung und Freistellen verbessern.