Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 2

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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

Unsere Monatslektion

Fitnesstraining

Einleitung mit der Langbank — Aufbau der Sprungrolle — Circuittraining — Kleine Spiele mit grossem Ball.

Text und Zeichnungen: Heinz Suter

Ort: Halle

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Klasse: 16 Schüler

Material: 4 Langbänke, 4 bis 8 Medizinbälle, Matten, Sprossenwand, oberster Teil eines Sprungkastens (Sprungkastenkopf), 2 Gymnastikstäbe (Schlagballhölzer), 3 Handbälle, Spielabzeichen, Pfeife, Stoppuhr, Kreide oder Klebstreifen.

Symbolerklärungen

♡ Kreislaufanregung ⊕ Geschicklichkeit △ Beweglichkeit

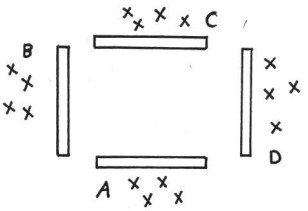
♥ Ausdauer ▶▶ Schnelligkeit WS Wirbelsäule

Kraft: Arme, Beine, Rücken, Bauch

1. Einleitung

20 Minuten

Langbank
4 Gruppen bilden.
Anordnung der Langbänke (Schmalseite oben):

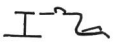


— jede Gruppe überspringt ihre Bank, auf dem Rückweg durch die Bank kriechen. ♡

— Plätze wechseln: ▶▶
- — umlaufen der eigenen Bank. Welche Gruppe sitzt zuerst auf der Bank?
- — umlaufen aller Bänke im Uhrzeigersinn. Welche Gruppe steht zuerst auf der Bank?
- — Gruppen A und C (überspringen, durch die Bänke kriechen)
- — Gruppen B und D
- — alle vier Gruppen gleichzeitig

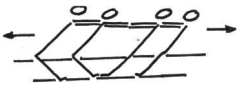
Gymnastik an der Langbank

— Liegestütz rücklings: wippen und vorlaufen



— Kniestand, Handfläche auf der Bank: Rumpfwippen

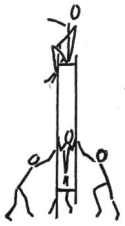
— Ueberlaufen der Langbank auf der Schmalseite:
- — Zehengang vw
- — Hopserhüpfen vw und rw
- — Galopphüpfen sw
- — Vierfüsslergang ⊕



— Langbank, Breitseite oben: Je zwei Uebende sitzen im Reitsitz gegenüber, Arme auf den Schultern des Vordermannes, die beiden Vordersten reichen sich die Hände: Rumpfbeugen vw und rw. WS rw vw

— Das Heben der Langbank als Gruppenwettkampf WS sw
Die Uebenden stehen hintereinander auf der Bank. Nach links abspringen, Rumpfbeugen rechts seitwärts, die Bank an den beiden Rändern fassen und über die Köpfe auf die andere Seite heben, absetzen, noch einmal die Bank über die Köpfe auf die andere Seite heben, absetzen und auf die Bank in den Stand springen.

— Reitsitz: Medizinball weitergeben mit Rumpfdrehen l und r.
Wenn der Ball beim Hintersten ankommt, rechtsumkehrt gleiche Uebung im Stand auf der Bank. WS dr



— als Gruppenwettkampf
Jede Gruppe stellt ihre Bank so auf, dass drei Uebende sie halten und der «Kleinste» hochklettert. Welche Gruppe hat ihren Matrosen auf dem Ausguck? ⊕

2. Leistungsphase

Aufbau der Sprungrolle

Diese Uebungen sind unbedingt auf Matten zu turnen. Voraussetzung für den Aufbau der Sprungrolle ist die sichere Beherrschung der Rolle vw.

Vorbereitende Uebungen auf der Mattenbahn.
- aus dem Hasenhüpfen mit weiten Sprüngen Rolle vw anfügen.
- Hasenhüpfen und eine Rolle vw über ein kleines Hindernis (Trainingsbluse usw.).
- Rolle vw über einen Mattenzwischenraum hinweg.
- aus dem Angehen heraus eine Rolle vw über Medizinbälle.

Vorübungen
- Abrollen vw aus dem Kniestand auf der Langbank
- wie oben, aus dem Hockstand
- aus dem Stand hinter der Langbank (Schmalseite oben):
  Vorfallen lassen und aus dem Fallen heraus eine kleine Sprungrolle über die Langbank.
- Langbank schräg gestellt an der Sprossenwand. Sprungrolle aus dem Abwärtsgehen von der Langbank auf einen langgestellten Sprungkastenkopf.
- Sprungrolle von einer Matte über einen kleinen Zwischenraum hinweg auf einen Sprungkastenkopf hinauf (oder 2 Langbänke mit Matten).

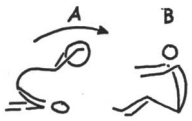
Uebungsform
- Sprungrolle über einen entgegenrollenden Medizinball.

Circuittraining: Partnerübungen

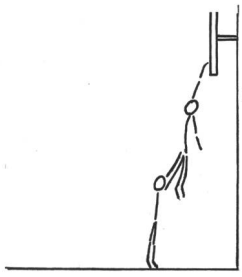
lokales Stehvermögen — allgemeines Stehvermögen

Die 8 Stationen werden mit einem Paar besetzt. Die Reihenfolge der Stationen ist vorgeschrieben. Nach 30 Sekunden wird gewechselt. Die Uebenden erholen sich und wechseln gleichzeitig die Stationen (30 Sekunden).
Bei den «unsymetrischen» Uebungen der Stationen 2 und 6 erfolgt der Partnerwechsel im zweiten Durchgang.

Stationen:



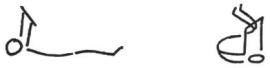
1. B nimmt den Ball an und legt ihn zwischen seine Füsse, dreht sich im Sitz um 180 Grad und gibt ihn auf die gleiche Weise zurück an A.



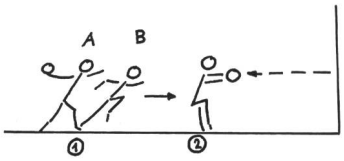
2. A springt mit einer kräftigen Unterstützung von B beidbeinig aus dem Stand, um die Anschlagmarke (Kreidestrich an der Wand) mit der Hand zu berühren.

3. Die zwischen den beiden Partnern beidhändig hin- und hergeworfenen Medizinbälle müssen vor jedem Wurf den Boden berühren. Die Ellbogen sind beim Wurf vom Boden abzuheben.

4. A und B bringen die angehockten Beine über den Gymnastikstab, ohne ihre Hände zu lösen. Nach jedem Durchgang müssen sich die Füsse der Partner kurz berühren.

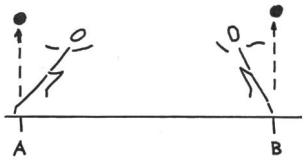


5. A und B stehen auf der Linie 1. A wirft den Ball an die Wand, B läuft vw zur Linie 2 und fängt den Ball, läuft rw zur Linie 1 und wirft A den Ball an die Wand. Ballfassen an der Linie 2 mit Sprung auf beide Beine (Schwerpunkt tief).

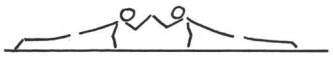


6. B steht im Grätschstand über den geschlossenen Beinen von A. A grätscht die Beine, während B gleichzeitig in die Grundstellung zwischen die Beine von A springt, usw.

7. A und B stehen sich gegenüber, Abstand 5 m.
   Beide werfen ihren Ball auf Kommando am Ort hoch. Rasches Platzwechseln und versuchen, den Ball des Kameraden zu fangen.



8. A und B verlagern ihr Körpergewicht auf eine Hand und drücken im Wechsel ihre rechten bzw. linken Hände gegeneinander (5 Sekunden).
   Kurze Ruhepausen in der Bauchlage können eingeschaltet werden.



Kleine Spiele mit dem grossen Ball 25 Minuten

Schnappball

Zwei Mannschaften in 4 Spielgruppen einteilen. Es spielen jeweils nur zwei Gruppen in einem Feld von mindestens 10 x 15 m 3 Minuten gegeneinander. Die ruhenden Spieler zählen fortlaufend je die Punkte ihrer Mannschaft. Wer nach 12 Minuten Spieldauer am meisten Punkte (Fangbälle) hat, ist Sieger.

Jede der beiden Gruppen sucht möglichst viele Fänge zu machen. Dies verlangt rasches und kluges Freistellen, gutes Zuspiel und sicheres Fangen des Balles. Ist die Mannschaft nicht im Besitze des Balles, so sucht sie ihn durch geschicktes Abdecken des Gegners abzufangen.

Handball mit «lebendem» Tor.

Die beiden Parteien (je 8 Spieler; Spielfeld mindestens 24 x 12 m) kennzeichnen einen ihrer Mitspieler deutlich (mehrere Spielabzeichen). Das lebende Tor kann sich frei in der Halle bewegen. Der Gegner muss danach trachten, dieses bewegliche Tor zu treffen.
Nach jedem Torerfolg wird das Spiel in der Platzmitte durch jene Mannschaft neu eröffnet, die das Tor erhalten hat. Hallenhandballregeln. Es können auch 2 Bälle verwendet werden.

Ausklang

- Spielbesprechung
- Material versorgen
- Körperpflege