## Mitteilungen

Objekttyp: Group

Zeitschrift: Jugend und Sport: Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band (Jahr): 36 (1979)

Heft 9

PDF erstellt am: **02.06.2024** 

### Nutzungsbedingungen

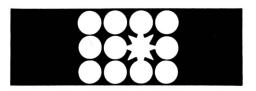
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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



# **UNSERE MONATSLEKTION**

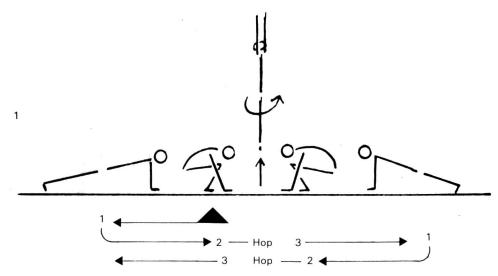
### Für die Wasserspringer: Etwas für die allgemeine Kondition

André Metzener

### 1. Aus der Kauerstellung, Hände am Boden:

- Beide Beine nach hinten strecken
- Zurück zur Kauerstellung
- Sprung in den Stand mit ½ Schraube und sofort zurück in die Kauerstellung
- Beide Beine nach hinten strecken...
- Und so weiter ohne Unterbruch.

Serien zu 10 bis 20.



### 2. Aus der Kauerstellung

- ½ Rolle vorwärts zur Rückenlage
- Rolle rückwärts zur Rückenlage
- Rolle vorwärts zur Rückenlage
- Und so weiter ohne Unterbruch

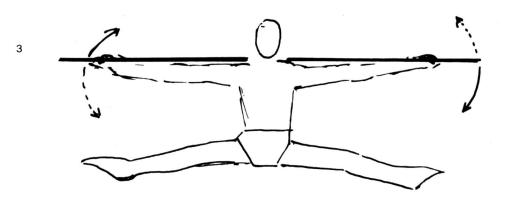
Serien zu 10 Zyklen

Auf korrekte Ausführung aufpassen: eng anhocken, und für jede Rückenlage Arme dem Körper entlang strecken.

# 3. Mit einer 2 bis 5 kg Hantel in jeder Hand auf Schulterhöhe mit gebeugten Armen

 An Ort laufen mit Knieheben, mit wechselseitigem Beugen und Strecken der Arme nach oben.

Serien zu 30 Sek.



### 4. Paarweise

- A liegt am Boden: er rollt seitwärts und steht auf.
- B springt über A, legt sich auf den Boden und führt eine Rolle seitwärts aus.
- A springt über B, legt sich...
- Und so weiter

Serien zu 10 bis 20.

### 5. Übungen für Drehung des Rumpfes zur Kräftigung der Muskulatur

(für die Schrauben)

Ausgangsstellung: Grätschsitz, mit vertikalem Oberkörper, eine Reckstange mit gestreckten Armen auf den Schultern gehalten.

- Rumpf nach links und nach rechts kräftig drehen, aber ohne ganz in die Endstellung zu gehen, sonst ist die Wirkung nicht Kräftigung sondern Dehnung
- Andere Ausführungsform:
  Aus dem Stillstand in die Rotation.

# 6 oder 8 9

### 6. Auf dem Sprungbrett

(1 m oder 3 m)

Am Brettende: ohne Unterbruch so hoch wie möglich springen. Bei jedem Sprung: Beine schliessen und strecken, Bauch- und Gesässmuskeln spannen. Armkreis genau ausführen: einen Moment oben bleiben und dann rasch seitwärts hinunter (Handflächen nach unten gerichtet) und sehr rasch hinauf.

### 7. Auf dem Trampolin

Sitz – ½ Schraube zum Sitz (fortlaufend) Abwechslungsweise nach links und nach rechts drehen, das heisst immer auf die gleiche Seite des Gerätes.

Serien zu 20.

### 8. Froschsprünge

Zwei Varianten

Hände hinter dem Nacken verschränken und Ellbogen nach hinten gedrückt; oder mit Schwung der Arme vorwärtshoch beim Sprung und vorwärts-abwärts zum Boden für die Beugung. Serien zu 10 bis 20.

### 9. Plyometrische Übung

Vom Kasten: mit geschlossenen Füssen hinunter springen. Für die Landung, Beine halbtief beugen (ungefähr rechter Winkel) und sofort auf den nächsten Kasten hinaufspringen (Betont: ohne zu warten und ohne Federbewegung!)

Serien zu 8 bis 10 Sprüngen)

Erholung: 10 bis 15 Min. zwischen den Serien.

### 10. Seilspringen

- 3 bis 5 Serien zu 120 bis 200 Sprünge mit geschlossenen Füssen (Alle 2 Sprünge zählen: 60 bis 100)
- Abwechslungsweise 5mal im Stand (mit geschlossenen Füssen) und 1mal in Kauerstellung springen. Zirka 1 Min.

### 11. Geländelauf

Ununterbrochen locker laufen, die Atmung mit den Schritten synchronisiert.

Minimum 10 Min. Dann auf 15 bis 20 Min. steigern.