**Zeitschrift:** Magglingen: Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule

Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 43 (1986)

Heft: 9

Rubrik: Beispiellektion

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

### **Conditions d'utilisation**

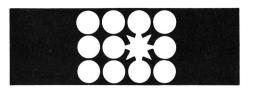
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



# BEISPIELLEKTION

# Geräteturnen: Eine Vielfalt von Zielmöglichkeiten

Autorengruppe: Zentralkurs J+S/Schweiz. Verband für Sport in der Schule (SVSS)

Die Idee dieser Arbeit war es, vielfältige Erarbeitungsmöglichkeiten eines Bewegungsbereiches aufzuzeigen.

Am Beispiel Handstand-Stütz-Bewegungen werden durch vielseitige Bewegungserfahrungen verschiedene Ziele erarbeitet. Zusätzlich soll verdeutlicht werden, dass genormte Endformen nicht immer vorrangiges Ziel sein müssen.

Körper- und bewegungsbezogene Voraussetzungen, verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, Fähigkeiten wie Anpassung an Partner, an Rhythmus usw. können auch wesentliche Ziele sein. Die drei Bereiche «Spielen – Leisten – Gestalten» ermöglichen weitere Variationen der Lernziele. Die genannten drei Bereiche, die wir in drei Beispiellektionen veröffentlichen werden, sind Teil einer geplanten Unterrichtshilfe für alle Geräteturnleiter in Schulen, Verbänden und J+S-Kursen.



Fangisformen: retten durch Stützstellung, zum Beispiel



#### Mit Geräten:

- Gerätegarten: mit Stützformen überqueren, mit den Füssen voran hochklettern, Hochfangis
- Lauf und Hupfformen zu Musik: bei Musikstopp an verschiedenen Geräten zum Stütz springen
- Musik immer im gleichen Zeitabstand stoppen

# Körperbezogene Voraussetzungen

Handstand-Stütz-Bewegungen

Für das spielerische Lernen und Üben eignen sich vor allem Partner und Gruppenformen



In Stützlagen auf verschiedenen Geräten kreuzen

Offener Lernweg; Lehrer regt an; stellt Bewegungsaufgaben; gibt Impulse; stellt Schülerbeispiele vor



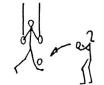
Teil 1: Spielen

## Ohne Geräte:

«Totes Männchen» zu dritt, zu viert oder im Kreis

«Förderband» gemeinsam den Schüler

Körperspannung vertrauen



- Ball im Stütz zurück zum Partner spielen

Schüler versuchen, verschiedene Ziele zu treffen



«Handfechten»

vw. hoch werfen



Jeder versucht den andern aus dem Gleichgewicht zu bringen

Ringe 30 cm vom Boden



Pyramide aufbauen

zusammenfallen lassen

Stützkraft



Laufen - Stützen mit Partner- und Rhythmuswechsel



- Sitzfussball

Voraussetzungen schaffen: Stützkraft, Spannung, Vertrauen

## Bewegungsbezogene Voraussetzungen



- Überspringen

Als Partnerübung oder überspringen einzelner Schüler in einer Ko-

.... R R ... bestimmten Rhythmus

in einem

R



Hüfte hochnehmen Achtung auf zu starke Schultervorlage

Mut! Zusammenarbeit

Anwendungen



Aufstemmen zum Handstand oder zur (P)



akrobatische Formen (Pyramiden)



- Tankrolle vw., rw. und sw.



Partner oder Gruppe als Hilfe oder Gerät



P - «Tausendhändler»

Ausgangsstellung



«Totes Männchen» im Handstand



- «Stehfangis»: Erlösen durch übersprin-



- Handstandfangis (Grobform)



Federn; Stützspringen auf und über Geräte



Offener Lernweg

Übungen suchen und auswählen: ein ausgewählter Teil dreimal hin-(R) tereinander in der gleichen Zeiteinheit



Stützspringen zum Handstand hockt; an verschiedenen Geräten

> Hochnehmen der Hüfte bis zum flüchtigen Handstand



- Varianten:
- · andere Gerätekombinationen
- abwechselnd
- 4 Zeiten Stützformen auf Geräten

4 Zeiten im Raum



Partnerhilfe: Klammergriff am Oberarm

rw. zum Handstand

Hohlkreuz vermeiden

Federn zum Handstand

