Fitness und Spiel im Basissport

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 10

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

Fitness und Spiel im Basissport

Autorenteam: B. Bettoli / A. Motyl / B. Odermatt

Mit dem neuen Band der «Fitness- und Spielkiste» ist das «Beste vom Besten der letzten 10 Jahre» für den Schul- oder Vereinssport aufbereitet worden. 200 verschiedenfarbige Karten im Taschenformat (A5 oder A6) enthalten in Bild und Text vielfältige Ideen, welche didaktisch, methodisch und organisatorisch zu Lektionsausschnitten verarbeitet sind. Die einmalige Sammlung ermöglicht ein flexibles Einsetzen der Unterlagen für den Unterricht in der Halle, im Freien und im Wasser.

Beispiel

Konditionsspiele einzeln mit Fitnessball

Ziele: (jeweils Bild unten links)

- Beweglichkeit (B)
- Kraft (K)
- Schnelligkeit (S)
- Geschicklichkeit / Gewandtheit (koordinative Fähigkeiten) (G)
- Steh-/Dauerleistungsvermögen (A)

Schwerpunkte:

Koordination

Belastungen:
(jeweils Bild unten rechts)

- Zeitdauer:
- Serien: 1
- Zeitaufwand: 10′
- Übriges:
  Aufwärm- oder Circuitspiele

Material

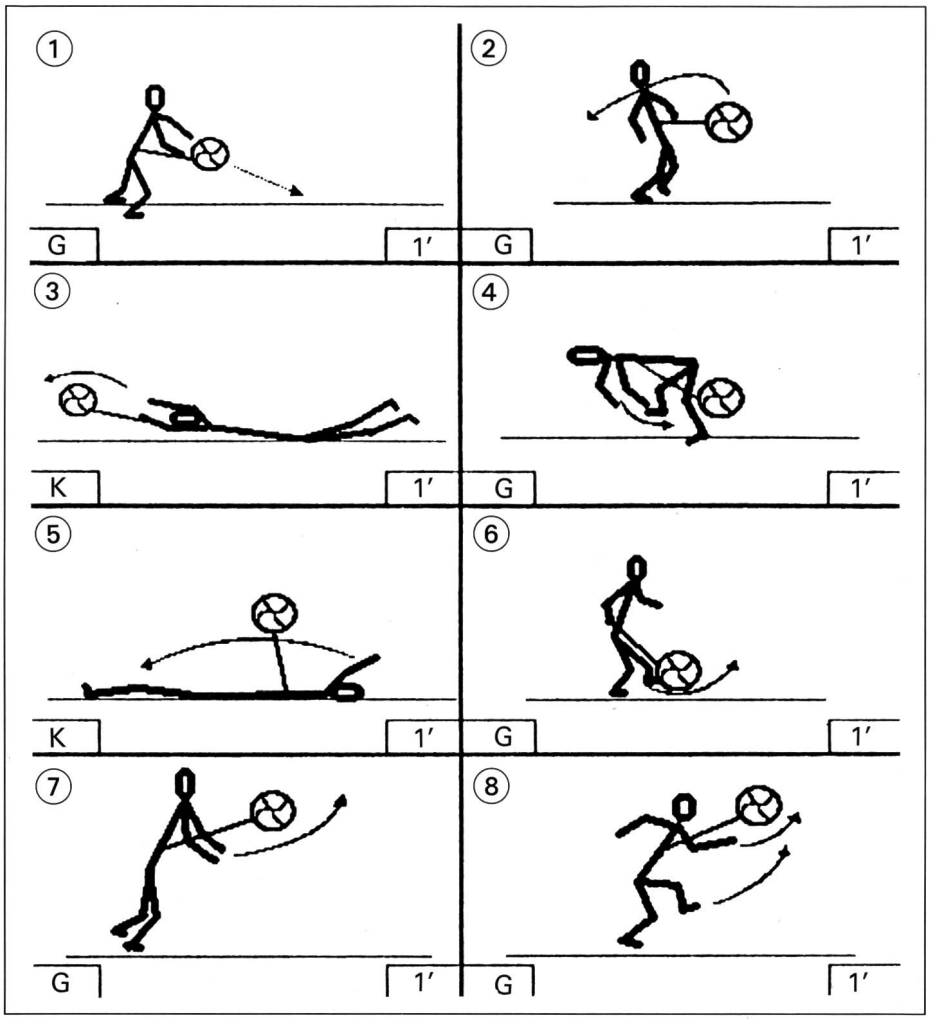
«Fitnessball» (= Volleyball in einem Ballnetz, an dem eine elastische Kordel befestigt wird, welche rund um die Hüfte gezogen und arretiert wird).

Zu den Übungen

1 *Bodenball*
Im Stand (in der Hocke, auf den Knieen, im Langsitz) den Ball nach vorne auf den Boden werfen und wieder auffangen.

2 *Hula-Hopp*
Mit Hüftschwüngen den Ball rechts und links um den Körper kreisen lassen, so dass er den Boden nicht berührt.

3 *Bauchwippespiel*
Auf dem Boden liegend in Bauchlage den Ball mit beiden Händen nach vorn werfen und fangen, wobei der Oberkörper, die Arme und die gestreckten Beine den Boden nicht berühren.



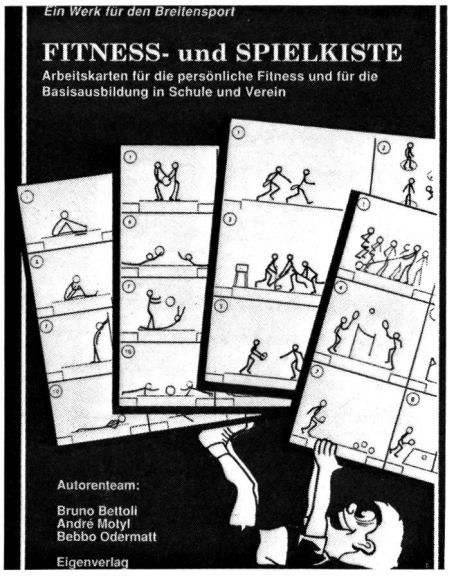
4 *Känguruhspiel*
Im Stand den Ball durch die gespreizten Beine nach hinten werfen, so dass durch Hüpfen und Wippen mit dem Bauch der Ball ohne Bodenkontakt vorwärts und rückwärts schwingt.

5 *Stehaufspiel*
In der Rückenlage den Ball mit gestreckten Armen nach vorne werfen und mit Aufrichten des Oberkörpers fangen und wieder abliegen.

6 *Fussspiel*
Den Ball mit der Innenseite des linken und rechten Fusses gefühlvoll nach vorne spielen, wobei der Ball den Boden nicht berühren darf.

7 *Volleyspiel*
Mit beiden Händen wird der Ball von unten her mit Bagger/Manchette oder Fäusten nach vorne gespielt, ohne dass er den Boden berührt.

8 *Kombispiel*
Der Ball wird so oft wie möglich mit den Händen, Füssen, Knien oder dem Absatz gefühlvoll gespielt, so dass er niemals den Boden berührt.



Bibliographische Angaben:

Autorenteam:
B. Bettoli / A. Motyl / B. Odermatt
«Fitness- und Spielkiste», 200 Seiten / 2 Bde. mit Begleitbroschüre, Zug 1989.
Bezug: A. Motyl, Feldbergstrasse 11a
6319 Allenwinden