

Der Überschlag und seine Lehrweise [Fortsetzung]

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **8 (1951)**

Heft 1

PDF erstellt am: **10.08.2024**

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.

DER ÜBERSCHLAG

UND SEINE
LEHRWEISE

Fortsetzung und Schluss

VON HANS RÜEGSEGG · MAGGLINGEN

Einüben des Anlaufes für den Handstand- überschlag.

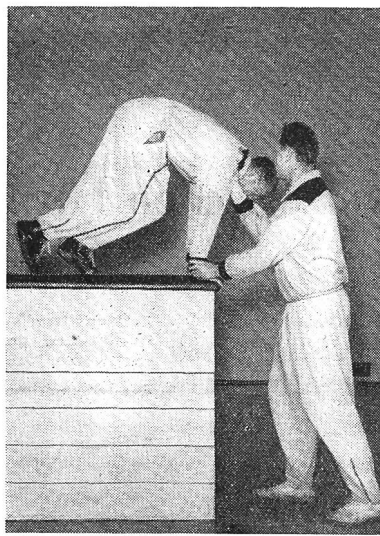
- a) Vorschritt links - Hopschuh auf dem rechten Bein mit ausholen vvh. und lockerem Vorschwingen des linken Beines (s. Bilder 6 u. 11). Aufsetzen der Hände zirka 40 cm von der Wand und Aufschwingen in den Handstand zur ausgeprägten Hohlkreuzlage.
- b) 3-5 Schritte angehen - Hopschuh - Handstand.
- c) Dasselbe mit Anlaufen, Hände noch weiter von der Wand aufsetzen.
- d) Dasselbe mit verlängertem Anlauf u. Steigern der Schnelligkeit.

1 2 3 4 Ueberschlag vom Sprungkasten mit Helfer.
Beachte die Hilfeleistung! Unteren Griff (Handgriff) beim Ueberschlag öffnen!

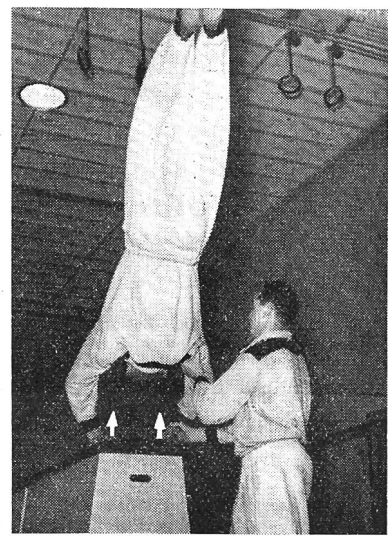
5 6 7 8 Ueberschlag vom Kasten mit Anlauf (Bewegungsablauf). Vorerst Ausführung vom zirka



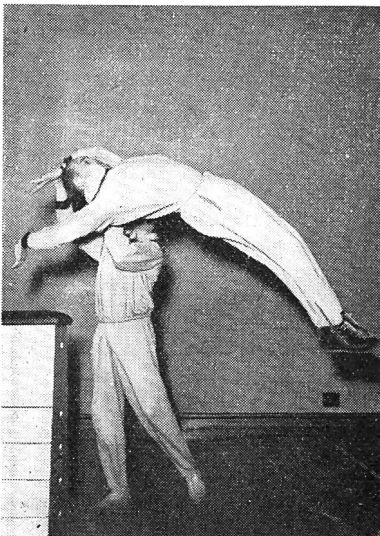
1



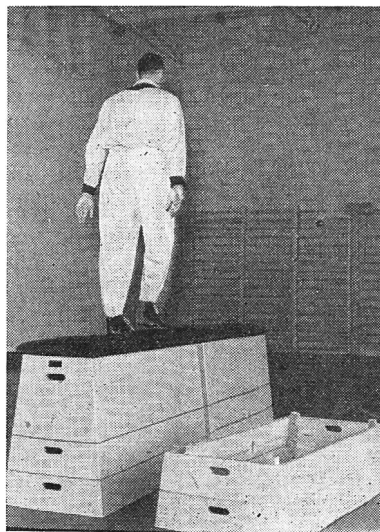
2



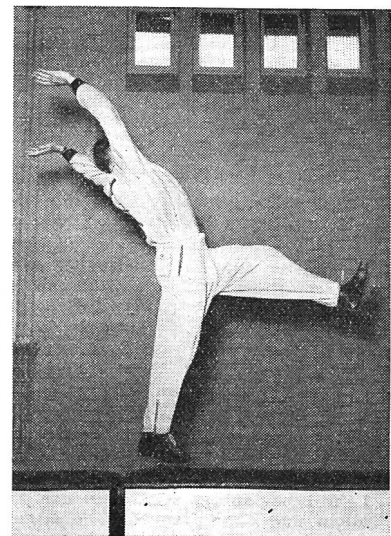
3



4



5



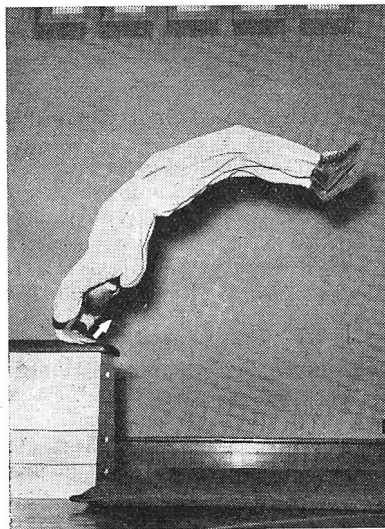
6

Zum Schluss ein Hinweis: Liebe Freunde! Ich lasse Eure Einwände keineswegs gelten, die da ungefähr lauten: »Das ist alles schön und recht, aber uns auf dem Lande fehlen die idealen Magglinger Turngeräte«. Nein, nein, ein initiativer Leiter findet jederzeit ein geeignetes Ersatzgerät. Anstelle des Sprungkastens mit seinen zerlegbaren Teilen nehmt Ihr eine Langbank, ja selbst ein einfacher Tisch kann Euch gute Dienste leisten. Im Gelände findet

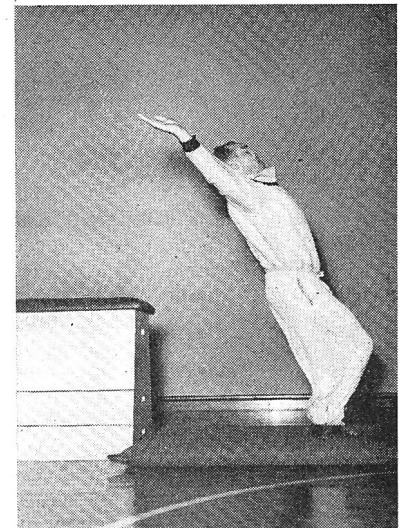
1 m hochgestellten Kasten. Mit zunehmender Sicherheit wird sodann das Gerät Satz für Satz abgebaut, bis der Ueberschlag vom Boden ausgeführt werden kann (s. Bild 5). Wichtig: je tiefer der Kasten (Aufstützfläche), desto entscheidender muss der energische Abdruck der Arme im Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenk sein; dieser beginnt im Moment, wo der Körper die Senkrechte erreicht.

9 10 Freier Ueberschlag am Boden mit Helfer.
Kurzer, aber rassisger Anlauf. Beachte Griff-fassung und Wirkung!

11 12 Bewegungsablauf des freien Handstandüber-schlages vom Boden aus Anlauf. Wichtig: wuchtiger Abdruck der gestreckten Arme vom Boden. Auf Bild 13 und 7 muss der Nacken besser durchgedrückt werden.



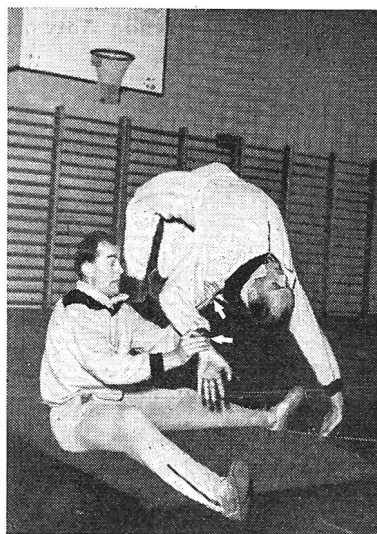
7



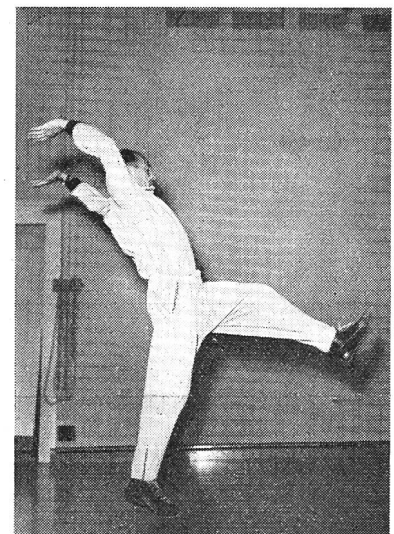
8



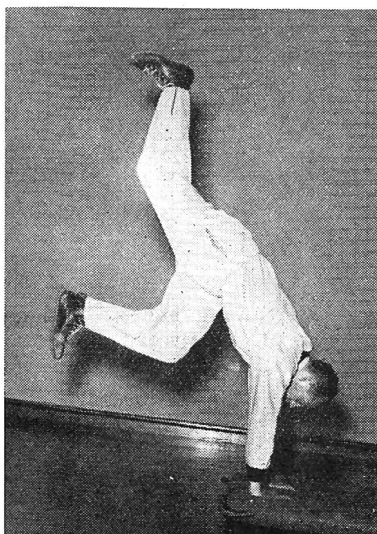
9



10



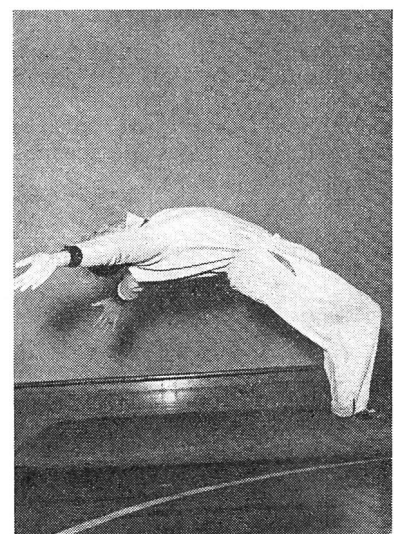
11



12



13



14

Ihr überall ein kleines Bord, eine Mulde, eine Halde, kleine Mauern von verschiedener Höhe, die Ihr vorn leicht auspolstert. Von ausserordentlicher Wichtigkeit ist jedenfalls das Hilfestehen, das sämtliche Unfallgefahren ausschliesst. Durch dieses Hilfestehen gebt Ihr den Schülern das so nötige Sicherheitsgefühl das zur raschen Erlernung des Handstandüberschlages sehr viel beiträgt. — Also frisch gewagt! Der Erfolg wird sicher nicht ausbleiben.