

# Die Monatslektion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

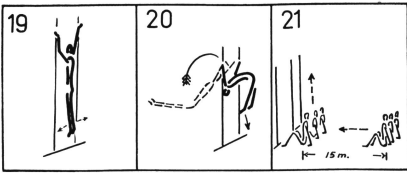
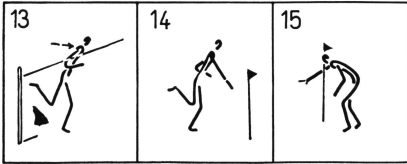
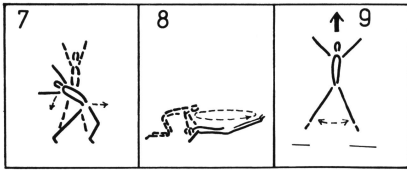
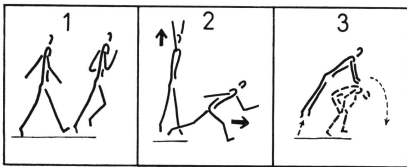
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



# Die Monatslektion

v. Pierre Joos, Max<sup>le</sup> und Marcel Meier

## I. EINLAUFEN

1. Energischer Marsch und leichter Lauf im Wechsel. (Indianerlauf).
2. Gehen als Riese oder Zwerg.
3. Böckli-Sprung.

## II. FREIÜBUNGEN

4. Armkreisen sw. u. ausw.
5. Kleine Grätschstellung, Arme in Hochhalte: Rumpfschwingen vw. abw. m. Nachwippen (Arme zwischen den Beinen nach hinten stossen).
6. Bauchlage, Hände in Schulterhöhe aufgestützt: abwechselungsweise Beinspreizen rwh.
7. Seitgrätsche, Arme in Hochhalte: Kniebeugen l. mit Rumpfeigenen r. sw.
8. A liegt auf dem Rücken, Arme in Seithalte, Beine gestreckt, ohne den Boden zu berühren. B drückt — nahe den Schultern — kräftig die Oberarme des A nieder: A Beine kreisen!
9. Hüpfen an Ort zum Spreizsprung mit Armschwingen swh.

## III. LAUF

- 10.—12. Die wesentlichen Startphasen (auf die Plätze! — Fertig! — Los! —).
13. Ueben des Ziellaufes nach 30—50 m.
14. Stafetten: a. Uebt die Stabübergabe und -abnahme im Gehen auf kurze Distanz (15 m).
15. b. Wie a, aber nach und nach mit leichtem Lauf. Klappt die Uebergabe fehlerlos, Distanz und Geschwindigkeit vergrößern.

## IV. KLETTERN

16. Stange oder Tau mit möglichst wenigen aber langen Zügen erklettern.
17. An drei Stangen klettern.
18. An zwei Stangen klettern, Knie an den Stangeninnenseiten.

19. An zwei Stangen aufsteigen mit seittl. Hangeln.
20. Sprung z. Hang an 2 Stangen: Schwingen vw. u. r.w. Beim letzten Vorschwung überdrehen nach rw. z. Stand.
21. «Affe und Panther». Fluchtklettern in Gruppen: Auf Pfiff klettern die Affen und werden von den Panthern verfolgt. Wer einen Affen «abschlagen» kann, hat einen Punkt gewonnen für seine Partei.

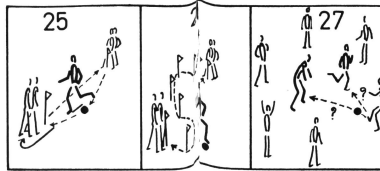
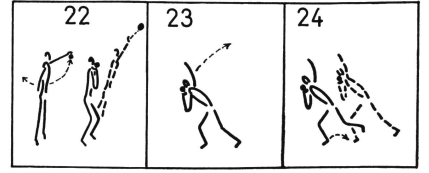
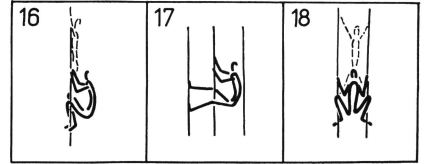
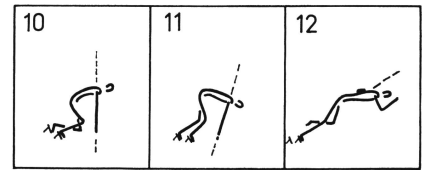
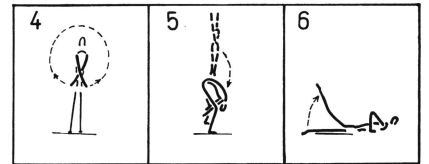
## V. KUGELSTOSSEN

22. Kleine Grätschstellung. (Blick in Stossrichtung). Kugel in der l. Hand pendelartig in Stossrichtung schwingen. Beim letzten Vorschwung Kugel in beide Hände legen (Handrücken oben), Arm beugen und Ausstossen mit übertriebener Körperstreckung.
23. Gleich wie 22, aber die Kugel mit der r. Hand übernehmen, auf dem l. Fuss drehen, r. Fuss ein Schritt zurück zur Querstellung. Nach energischer Streckung des rechten und Blockierung des linken Beines erfolgt der Stoss.
24. Wie 23, aber nach dem Rückschritt r. kleiner Ansprung r. in die Stossrichtung, l. Bein blockieren — Stoss.

## VI. FUSSBALL

(Vorbereitende Übungen)

25. Stafette. Ballführen mit der Innen- oder Aussenseite des Fusses. Der Ball muss möglichst am Fuss bleiben. Mit beiden Füßen üben!
26. Wie 25, doch als Slalom-Stafette um Stäbe oder Spieler etc. herum.
27. Spiel. Die Schüler stehen im Stirn-Kreis. In der Mitte bewegen sich zwei Spieler und versuchen, dem Ball auszuweichen. Wer trifft, darf mit dem Getroffenen Platz wechseln.
28. «Freude» steht als Wahlspruch über jeder Lektion. Deshalb ein fröhliches Lied zum Abschluss!



(Übers. ny.)