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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 3

Artikel: Ball-Circuit

Autor: Rüegsegger, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990579

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

Ball-Circuit

Hans Rüegsegger

Aus der Arbeit des Zentralkurses für Leiter und Instruktoren der kantonalen Wiederholungskurse, vom 11.–13. Februar 1965 in Magglingen

Im Mittelpunkt der praktischen Arbeit des diesjährigen Zentralkurses stand «das Spiel». Um falschen Vorstellungen vorzubeugen, sei gleich bemerkt, dass nicht etwa die grossen Spiele wie Fussball, Handball usw. in all ihren Belangen durchexerziert wurden. Vorunterricht bedeutet, wie wir wissen, nicht «hohe Schule», sondern allereinfachste Grundschule. Das Anliegen des ETS-Lehrkörpers ging deshalb in der Zielsetzung dahin, das oft in Leiterkursen beobachtete spielerische Unvermögen mittels der «kleinen Spiele» zu verbessern. Mit deren Hilfe soll der Leiter in die Lage versetzt werden, in sorgfältigem Aufbau die technischen und athletischen Grundfähigkeiten zu entwickeln und im speziellen das mannschaftliche Denken und Handeln zu wecken, um so die Schüler langsam zum grossen Spiel hinzuführen.
Wir bringen heute den ersten Beitrag aus der Arbeit des Zentralkurses. Er befasst sich mit der körperlichen Vorbereitung des Spielers und nennt sich Ball-Circuit. Er steht unter dem Motto: «Mit dem Ball geht alles leichter». Er ist ein Beispiel von vielen möglichen Variationen und kann auf mancherlei Art «gelaufen» werden.
Der methodische Aufbau sieht etwa so aus:

— **Ohne Wettkampfcharakter**

Ziel: Allgemeine Körperschulung zur Förderung der Beweglichkeit und Gewandtheit.

Vorgehen: Jede Übung wird einzeln erlernt (Erlernungsstufe).

Jede Übung wird nacheinander geübt mit einer bestimmten Wiederholungszahl. (Festigungsstufe). Erholungspausen von ca. 2 Minuten zwischen den einzelnen Übungen.

— **Mit Wettkampfcharakter**

Ziel: wie oben, dazu:
Förderung der Ausdauer und des Durchstehvermögens (Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel).

Vorgehen: Nach dem Intervallprinzip: 1 Minute Arbeit, 1 Minute Erholung. Über die Rangfolge entscheidet die erreichte Punktzahl (Anzahl der Wiederholungen).

Nach Zeit: Die Übungen werden nacheinander mit der angegebenen Wiederholungszahl ohne Pause durchlaufen. Die Zeit nach Beendigung der letzten Übung entscheidet über die Rangfolge.

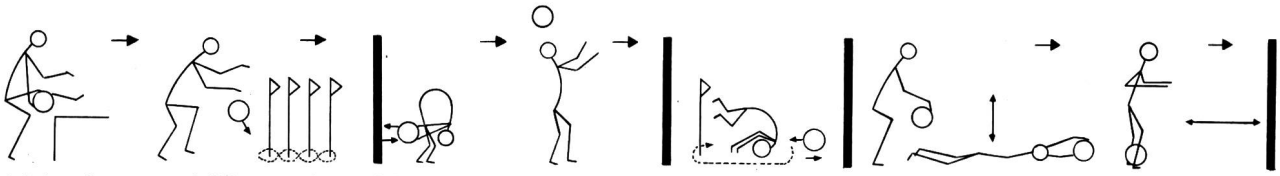
Grundsätzliche Bemerkungen

Zusammenstellung des Ball-Circuits.

— Einfache Übungen wählen, ohne Geschicklichkeitscharakter (Technik). Der ganze Körper muss «bearbeitet» werden.
— Die Anstrengungen stets den Fähigkeiten der Schüler anpassen. Anfangs genügt ein Circuit von 3—4 Übungen. Erst allmählich vergrössern.
— Arbeit im Intervall: Vorerst 30 Sekunden Arbeit, 1 Minute Erholung, dann 30 Sek./30 Sek. Ziel: 1 Min./1 Min.
— Nach Zeit: 3—4 Übungen mit wenig Wiederholungen, dann mehr Übungen bei gleicher Zahl Wiederholungen, dann mehr Übungen, grössere Zahl Wiederholungen.

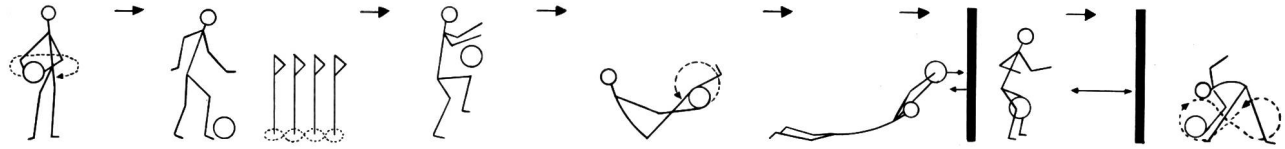
Ball-Circuit (Körperschule und Konditionstraining in lustbetonter Form, Motto: «Mit dem Ball geht alles leichter».)

Circuit 1



1. Beinspreizen	2. Slalom	3. Rumpfwippen	4. Jonglieren	5. Rolle	6. Prellen	7. Hüpfen
über Ball und Hürde, 1 Min.	Prellen einhändig, 1 Min.	Drehen - Ball fangen, 1 Min.	Kopf, Fuss, Knie, 1 Min.	Pass - Rolle 1 Min.	Stand - Bauch - Stand, 1 Minute	1 Min.
20mal	8mal	15mal	30mal	6mal	8mal	8mal
Basketball	Handball	Basketball	Fussball	Fussball	Handball	Medizinball
Bewertung: Pro Beinspreizen 1 Punkt	Pro Länge 2 Punkte	Pro Fang 1 Punkt	Pro Treffer 1 Punkt	Hin- und Rückweg je 2 Punkte	Ab und auf 2 Punkte	Hin- und Rückweg je 2 Punkte

Circuit 2



1. Hüftkreisen	2. Slalom	3. Knie-Heben	4. Schwebesitz	5. Aufbäumen	6. Hüpfen	7. 8er-Kreis
1 Min.	Ballführen 1 Min.	Jonglieren 1 Min.	Kreisen, 1 Min.	Wurf - Fangen, 1 Min.	1 Min.	Rollen am Boden, 1 Min.
16mal, 8mal links, 8mal rechts	8mal	30mal	10mal	10mal	8mal	10mal
Medizinball	Fussball	Medizinball	Basketball	Medizinball	Medizinball	Medizinball
Bewertung: Pro Kreis 1 Punkt	Pro Länge 2 Punkte	Pro Treffer 1 Punkt	Pro Kreis 1 Punkt	Pro Fang 1 Punkt	Hin- und Rückweg je 2 Punkte	Pro Achterkreis 2 Punkte