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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 41 (1984)

Heft: 6

Rubrik: Beispiellektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 28.04.2025

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

BEISPIELLEKTION

Wasserspiele II

Max Etter, Fachleiter Fitness ETS

Das Leiterhandbuch Fitness wird gegenwärtig revidiert. Nachfolgend eine Beispiellektion aus dem Kapitel «Wasserspiele».

Rahmen/Ziel

sportliches Kursziel = Seeüberquerung (1 km); Kurs zu 10 Lektionen, davon je die Hälfte im Gelände und im Wasser, da keine Halle zur Verfügung.
Lektionsziel: Verbesserte spezifische Kondition und Technik sowie gute Zusammenarbeit in den Gruppen.

Ort

Schwimmbad am See oder Freibad

Teilnehmer

12 Burschen und Mädchen; Fitnessgruppe, meist «mässige» Schwimmer

Dauer

1½ Stunden

Material

3 wasserfeste Bälle

Einleitung

Spiele und Gymnastik auf der Spielwiese

- Fussball (mit Plastikball)
- Alaskaball
- Gymnastik-Partnerübungen für die Beweglichkeit von
  - Armen/Schultern
  - Rumpf
  - Beinen/Hüften

Schwimmtraining

Stafetten im Bassin quer / beim Seebad zwischen Flossen oder zwischen Floss und Steg, 3 Mannschaften/Gruppen

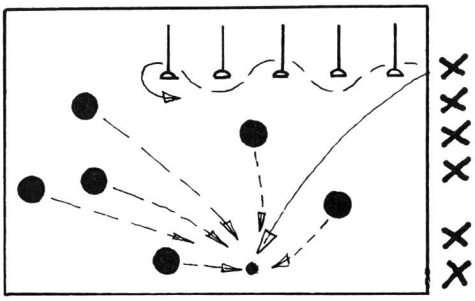
- in Brust- und Rückenlage
- zu zweit: abschleppen
- mit Balltransport
- nur mit Armen, Ball zwischen Beinen eingeklemmt
- zu zweit: mindestens 6 gehaltene Pässe pro Querung

Pause: Besprechung und Tips für Streckenschwimmen

Streckenschwimmen (in Vierergruppen)

Die ganze Gruppe schwimmt zusammen 500 m in maximal 15 Minuten; Ziel: alle kommen ohne Pause durch. Dabei beobachtet der beigezogene Schwimmleiter und korrigiert grobe Fehler der Schwimm- und Atemtechnik

«Alaska»



Der erste Läufer der an der Linie postierten Mannschaft schlägt den Ball mit der Faust ins markierte Feld der ballempfangenden Mannschaft und beginnt sogleich mit dem Slalom. Der bestplazierte Gegenspieler behändigt den Ball und bleibt unmittelbar mit gespreizten Beinen stehen. Seine Mannschaftskameraden rennen so rasch wie möglich herbei, stellen sich hinter ihm auf und bilden mit ebenfalls gespreizten Beinen eine Gasse, durch die der Ballempfänger den Ball nach hinten treibt. Im Moment, da der hinterste Spieler den Ball aufnimmt, ruft dieser «Alaska!». Der Leiter zählt die Anzahl während dieser Zeit durchlaufener Slaloms.

Abschluss

Wasser-Fussball: 10'

Regeln

- Ball darf nur mit Füssen gespielt werden (das heisst alle schwimmen in Rückenlage bei tiefem Wasser)
- weitere Regeln je nach Situation

Tore

- Wasserball-Tore oder
- Sektor an Umrandung oder
- schwimmende Luftmatratze oder Lastwagenschlauch (diese/r darf nicht verschoben werden!)

Ergänzung

Organisation/Besprechung des nächsten Trainings beim gemeinsamen Wurstbraten auf der Schwimmbadfeuerstelle. ■