

Beispiellection

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 6

PDF erstellt am: **07.07.2024**

Nutzungsbedingungen

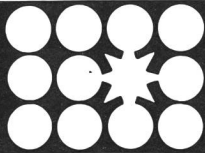
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



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

1 1/2 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

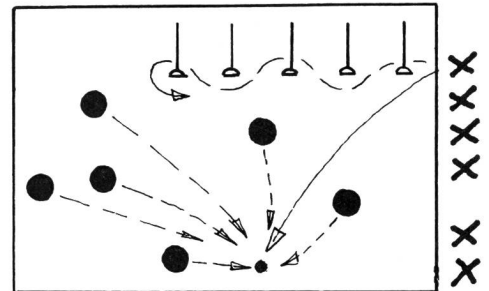
- in Brust- und Rückenlage
- zu zweit: abschleppen
- mit Balltransport
- nur mit Armen, Ball zwischen Beinen eingeklemmt
- zu zweit: mindestens 6 gehaltene Pässe pro Querung

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 ballemfangenden Mannschaft und beginnt sogleich mit dem Slalom. Der bestplatzierte 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. ■

