

**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. 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:** 15.03.2025

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

# Ball-Circuit

Hans Rügsegger

## 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

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

### Circuit 2

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