

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 10

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

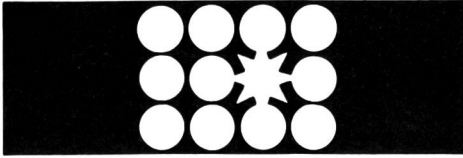
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 01.04.2025

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



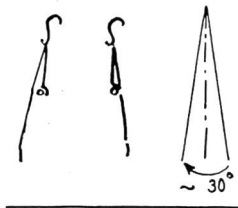
Geräteturnen: Eine Vielfalt von Zielmöglichkeiten

(Fortsetzung der Beispiellektion Nr. 9/1986)

Autorengruppe: Zentralkurs J + S/Schweiz. Verband für Sport in der Schule (SVSS)

Handstand-Stütz-Bewegungen Teil 2: Leisten

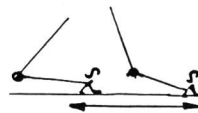
Körperbezogene Voraussetzungen



Stütz in der Vertikalen

Reck: Schulterhoch

- Sprung in den Stütz
 - a) vorlings
 - b) rücklings

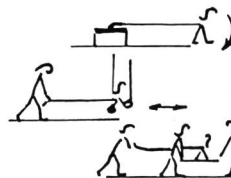


- Beine in kniehohen Ringen:
Wer läuft auf Händen die grösste Distanz von der Mittellinie weg?



Stab:

- Zwei Schüler halten Stab hüfthoch: Ein Dritter wird stützend transportiert. Als Gruppenwettkampf organisieren



- Füße auf Kästen: Stützwandern im Kreis
Anzahl Kreise in 2 Minuten?

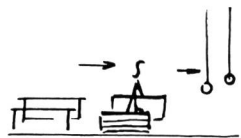
(P) Stütz in den Ringen

(P) Stütz rückl. auf Stab

Ring- und Stabübung als Stafette!

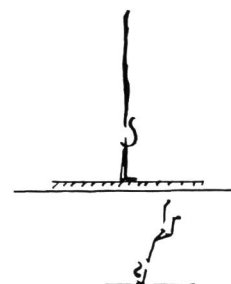


- dito im Schulterstütz
Welche Gruppe transportiert in 2 Minuten die meisten Kameraden über eine bestimmte Strecke?



Barren, 2 Kästen, Ringe:

- Stützeln über eines oder mehrere Geräte
- Stafette: Sprung zum Stütz in Ringe → Lauf zum Barren: minimum 5 Stützelgriffe → Lauf zum Kasten: min. 3 Stützelgriffe

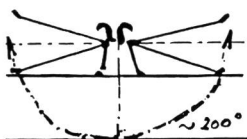


Handstand

Schulung des Gefühls für die Vertikale

- «Eseln»:
Wer schafft es am längsten?

Einbauen in Stafette!



Schwebestütz

Liegestütz:

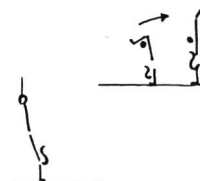
- Ball prellen
- Ball werfen

- Handstand mit Gerätehilfe, Wand:
Wer kann Fingerspitzen bis zur Wand bringen?
- Am Reck aus Kniehang aufschwingen oder über freies Aufschwingen zum Handstand am Reck
- Handstand mit Füßen in Ringen

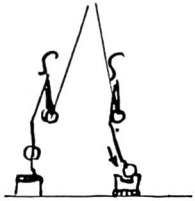
Stafettenstationen!



Während einer bestimmten Dauer im Rhythmus bleiben.



Bewegungsverbindungen als Ausdauerwettkampf

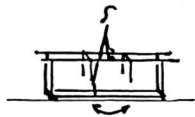


Schaukelringe: Balltransport
Schüler A auf Kastenoberteil springt in Stütz, B steckt A dabei Ball zwischen Beine. Pendeln bis zum umgedrehten Kastenoberteil, Ball hineinfallen lassen.
Welche Gruppe hat zuerst die meisten Bälle im Kasten?



Reck:
Fortlaufendes Überspreizen über Stütz mit 1/4 Drehung zum Seitstand:
Anzahl Übungen pro Minute

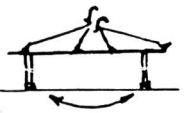
Ⓡ Rhythmus



Barren oder 2 Kästen
Leichtes Vor- und Rückschwingen bis zu den 2 übergelegten Seilen:

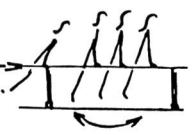
Diese sollen sich nicht verschieben!

Wer stützt so schwingend am längsten?



Barren:
- Schwingen, Füße mal vorne, mal hinten auf Holmen aufsetzen

Körper gestreckt, gespannt

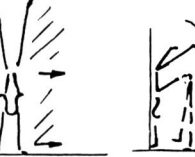


- Synchronschwingen:
Möglichst viele Turner schwingen an einem Barren
Als Gruppenwettkampf in Stafette einbauen



Minitramp – Kasten:
Abspringen im Stütz bis der Körper gestreckt parallel der Kastenoberfläche ist.
Wer hat das beste Lagegefühl für die Horizontale?

Ⓟ



- Handstand an der Wand:
• *Wer geht seitwärts die meisten Meter?*
• *Wer senkt die Beine gegrätscht am Langsamsten?*



- In den Handstand gehen mit Partnerhilfe:
Aufschwingen gegen Arm des Partners
Wer geht so die grösste Distanz vom Startpunkt?

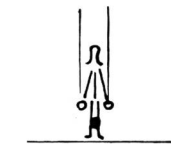
Ⓟ



Minitramp – Kasten:
- Fortwährendes Einspringen zum Handstand auf Kasten an der Wand:
Wer schafft es 3mal hintereinander?

Halten der Stützform auf Zeit

Reck: schulterhoch
Übergespreizt Hüfte von Stange heben und vorschieben bis sie in Verlängerung des Oberkörpers ist



Ringe: hüft hoch bis brusthoch
- Sprung in Stütz
- dito mit Ball zwischen den Beinen



Bock, Boden, Schwebekante
Winkelstütz

Partner kontrolliert rechtwinklige Stellung



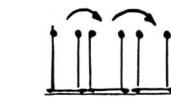
Barren:
- Vorschwingen zur Kehre mit 1/2 Drehung zum Seitstand

Körper gespannt



- Wende aus Rückschwung, synchron mit Partner an 2 Barren
- dito, aber einer nach dem andern mit Stützwandern über mehrere Barren

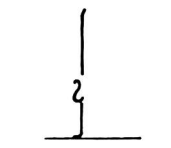
Ⓡ
Ⓡ



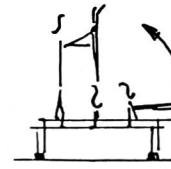
Welche Gruppe kommt im Gleichtakt über alle Barren
- dito, aber Kehre und Wende im Wechsel



Reck:
Hohes Rückschwingen zum Durchhocken
Anzahl Wiederholungen?

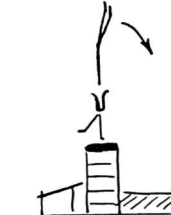


- Freier Handstand
Standdauer messen!
- dito mit Beinspreizen



Barren, Kasten, Minitramp
- Aufschwingen in den freien Handstand mit Hilfe
• *Wer schafft die meisten Aufschwünge?*
• *Wer steht ohne aktive Hilfe?*

Ⓟ



- Hochwende:
1/4 Drehung zum Stand
Partner kontrolliert die Senkrechte

Ⓟ

(Fortsetzung in Nr. 11/86
Teil 3: Gestalten.)