

**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**

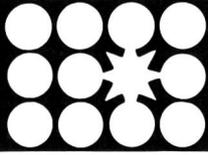
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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>**



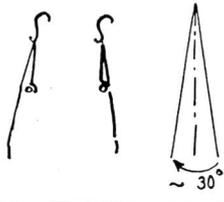
## Geräteturnen: Eine Vielfalt von Zielmöglichkeiten

(Fortsetzung der Beispiellektion Nr. 9/1986)

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

### Handstand-Stütz-Bewegungen Teil 2: Leisten

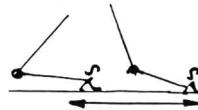
#### Körperbezogene Voraussetzungen



#### Stütz in der Vertikalen

Reck: Schulterhoch

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

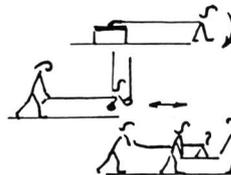


- Beine in kniehohen Ringen:  
Wer läuft auf Händen die grösste Distanz von der Mittellinie weg?



#### Stab:

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



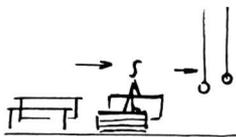
- Füße auf Kasten: Stützwandern im Kreis  
Anzahl Kreise in 2 Minuten?



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

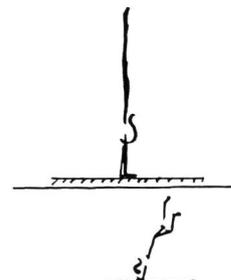
- Ⓟ Stütz in den Ringen
- Ⓟ Stütz rückl. auf Stab

Ring- und Stabübung als Stafette!



#### 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

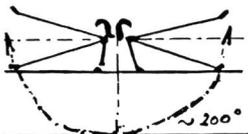


#### Handstand

Schulung des Gefühls für die Vertikale

- «Eseln»:  
Wer schafft es am längsten?

Einbauen in Stafette!



#### Schwebestütz

#### Liegestütz:

- Ball prellen
- Ball werfen

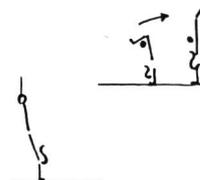


Während einer bestimmten Dauer im Rhythmus bleiben.

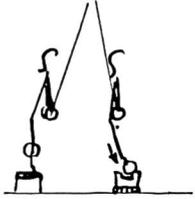


- Handstand mit Gerätehilfe, Wand:  
Wer kann Fingerspitzen bis zur Wand bringen?
- Am Reck aus Kniehang aufschwingen oder über freies Aufschwingen zum Handstand am Reck
- Handstand mit Füßen in Ringen

Stafettenstationen!



**Bewegungsverbindungen als Ausdauerwettkampf**

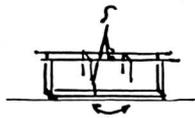


**Schaukelringe:** Balltransport  
Schüler A auf Kastenoberteil springt in Stütz, B steckt A dabei Ball zwischen Beine. Pendeln bis zum umgedrehten Kastenoberteil, Ball hineinfallen lassen.  
*Welche Gruppe hat zuerst die meisten Bälle im Kasten?*



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

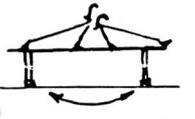
Ⓡ Rhythmus



**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

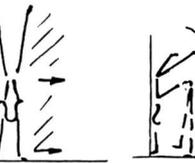


- Synchronschwingen:  
Möglichst viele Turner schwingen an einem Barren  
*Als Gruppenwettkampf in Stafette einbauen*



**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?*

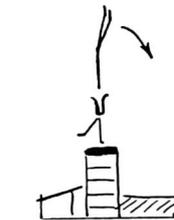
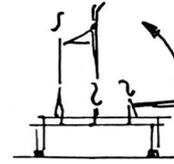
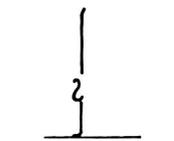
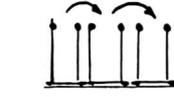
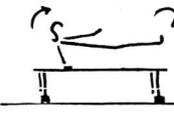
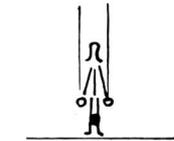


- In den Handstand gehen mit Partnerhilfe:  
Aufschwingen gegen Arm des Partners  
*Wer geht so die grösste Distanz vom Startpunkt?*

Ⓟ



**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.)