

Altersturnen

Anleitung für Leiterinnen und Leiter

Zusammenstellung und Schriftleitung:
Elisabeth Barth, Basel

Zeichnungen:
Theo Mülhaupt, Basel

Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung

Schriftenreihe der Eidgenössischen Turn- und Sportschule, Magglingen
Nr. 26 (1976)

2. Auflage (1977)
direkt erhältlich bei der Schweizerischen Vereinigung für Altersturnen
Taubenstrasse 12, 3001 Bern

Inhaltsübersicht

- 5 Zum Geleit Dr. Kaspar Wolf, Direktor der ETS Magglingen
- 6 Vorwort Dr. Max Beer, Zentralpräsident der SVA
- 8 Einleitung Elisabeth Barth, Präsidentin des TK/SVA

A. THEORETISCHER TEIL

- 11 Entstehung und Aufgabe des Altersturnens
- 13 Die Struktur der Schweizerischen Vereinigung für Altersturnen (SVA)
- 15 Medizinische und physiologische Einführung
- 21 Psychologische Hinweise
- 25 Soziale Aspekte
- 26 Zur Methodik des Altersturnens
 - 26 Allgemeines
 - 27 Richtlinien zum Aufbau einer Lektion für das Altersturnen
 - 30 Lektionsbeispiele für das Altersturnen
 - 45 Über die Leiterin, den Leiter einer Altersturngruppe
 - 47 Über die Altersturngruppen
 - 48 Begleitung und Musik im Altersturnen
 - 51 Rhythmische Schulung

B. PRAKTISCHER TEIL

1. Altersturnen

- 69 Allgemeine Hinweise
- 74 Ausgangsstellungen - Bewegungen - Aufstellungen - Schrittarten
- 93 I Anregung
- 96 Ha Übungen ohne Handgeräte zum Durcharbeiten aller Körperregionen
 - 96 Finger, Hände, Arme
 - 101 Zehen, Füße, Beine
 - 103 Schrittarten
 - 112 Hüfte
 - 118 Wirbelsäule
 - 125 Bodenübungen

| | | |
|-----|-----|---|
| 134 | Mb | Übungen mit Handgeräten |
| 134 | | Allgemeine Hinweise |
| 136 | | Tuch |
| 143 | | Säckli |
| 147 | | Spielband |
| 152 | | Doppelklöppel |
| 161 | | Turnierring |
| 173 | | Veloschlauch |
| 179 | | Luftballon |
| 185 | | Gymnastikball |
| 192 | | Tennisball |
| 196 | | Medizinball |
| 201 | III | Spiele, Bewegungsspiele, Singspiele und Tänze |
| 250 | IV | Ausklang |
| 251 | | Über Atemübungen |
| 253 | | Über Geräteübungen |

2. Randgebiete

| | | |
|-----|--|---|
| 259 | | Altersschwimmen |
| 259 | | Grundlegende Hinweise |
| 262 | | Wasserangewöhnungsübungen |
| 268 | | Lektionsbeispiele für Nichtschwimmer |
| 273 | | Spiele |
| 278 | | Vorschlag für den Aufbau des Brustgleichschlags in zehn Lektionen |
| 287 | | Vorschlag für den Aufbau des Rückencrawls in zehn Lektionen |
| 293 | | Weitere Schwimmmarten, Tauchen und Springen |
| 295 | | Alterswandern |
| 297 | | Altersskiwandern und Altersskilanglaufen |
| 301 | | Weitere sportliche Betätigungen |
| 303 | | Zusätzliche Möglichkeiten |

C. ANHANG

| | | |
|-----|--|---|
| 304 | | Bauten für Altersturnen und Altersschwimmen |
| 307 | | Literaturverzeichnis |