

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 14 (1957)

Heft: 10

Rubrik: Konditionstraining für Skibegeisterte

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>

KONDITIONSTRaining FÜR SKIBEGEISTERTE

Eine Stoffsammlung,
zusammengestellt von
Urs Weber

Zeichnungen:
Wolfgang Weiss

Einleitung

«Erinnerst Du Dich noch an Deinen ersten Skiausflug im letzten Winter?» — Wir führen zusammen durch stiebenden Pulverschnee die Standard-Strecke hinunter. Es ging ganz gut. — Aber am Montag, oh Schreck, — kamst Du müde, wie ein alter Gaul des Weges getrottet. Ein schwerer Muskelkater quälte Dich und

verdarb Dir die gute Laune. Ich versprach Dir damals, auf den nächsten Winter hin mit einigen Ratschlägen aufzuwarten, wie Du Dich künftighin vorbereiten sollst, damit Dir weitere unangenehme Erfahrungen erspart bleiben.

Nun, hier sind sie!...

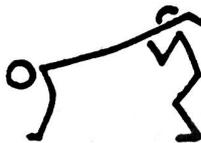
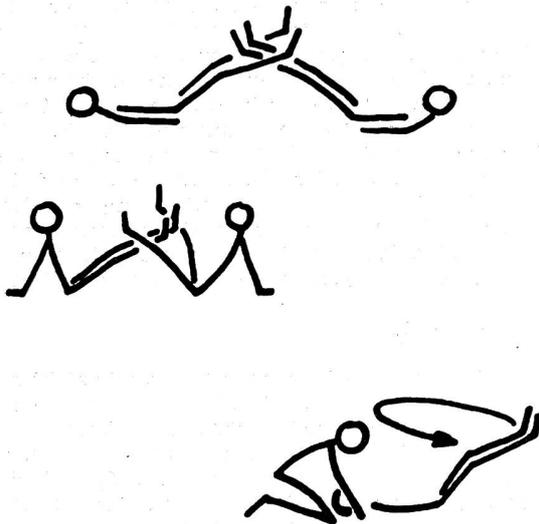
I. Organschulung

Gehen — Laufen — Fahrtspiele
Reaktionsübungen — Starten
Waldlauf auf weichem Boden
Bergauflaufen — Tretübungen
Hindernislauf (Halle, im Freien)
Waldabfahrt
Waldslalom
(Tore mit farbigem Crèpe-Papier markieren.)

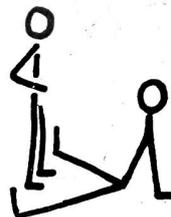
II. Zweckgymnastische Schulung

a) Gymnastik ohne Geräte

Freiübungen mit Hauptwirkung auf:
Fuss-Knie-Hüftgelenke, Arme
Bodenübungen
Geschicklichkeitsübungen
Partnerübungen (s. Skizzen)

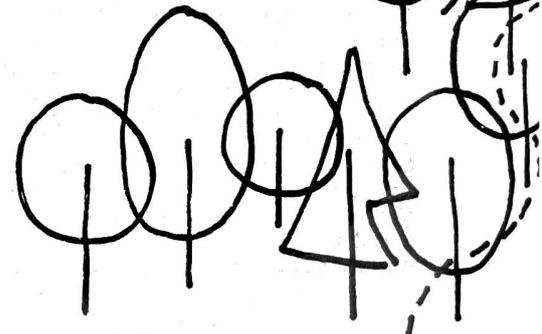


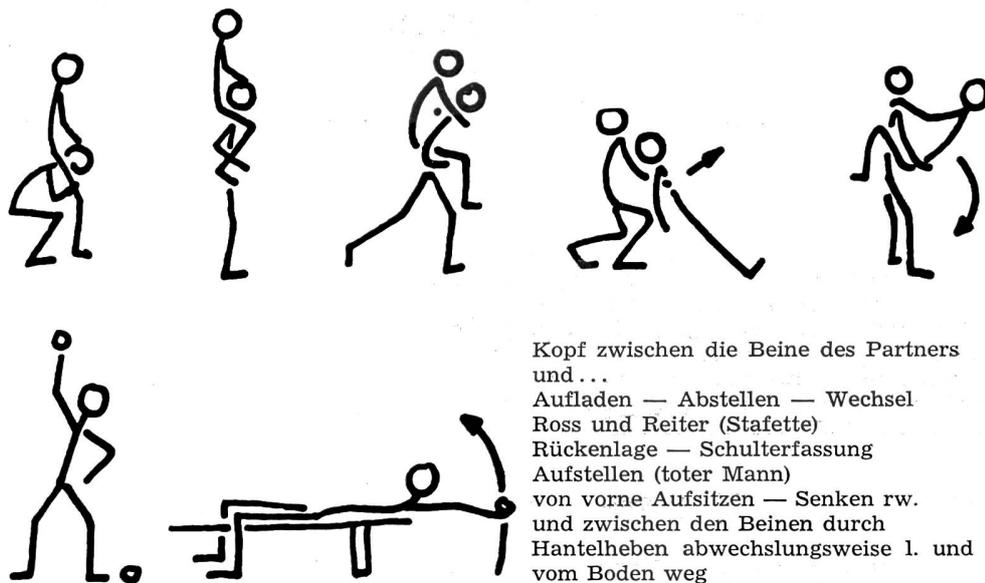
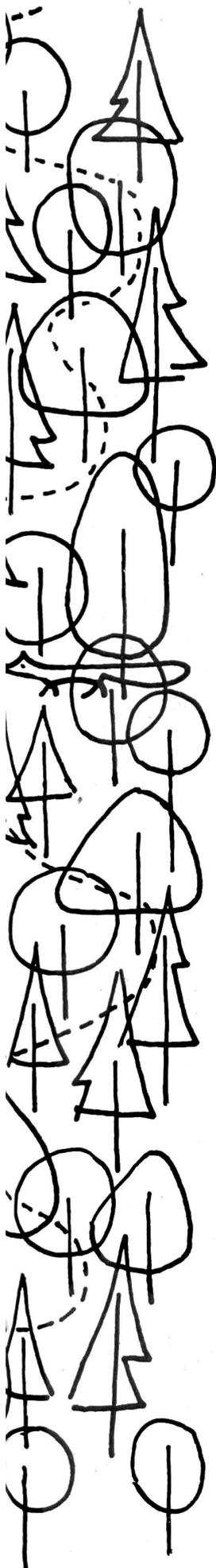
Heben — Senken
Hockstandwechsel
Beine gegrätscht — die äusseren umgekehrt
Beine drücken nach innen und Trichterkreisen (Beide gleichzeitig)
Rückenlage — Fixieren in Nackenhalte — beidseitiges Beinkreisen
Wechselsprung zur Grätsch- und Grundstellung



b) Gymnastik mit Geräten

Medizinball
Seilspringen
Gewichtheben (s. Skizzen)

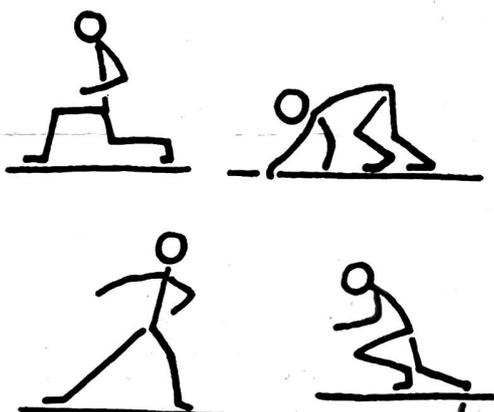




e) Gymnastik an Geräten

- Barren
- Ringe
- Sprossenwand
- Schwebekanten (s. Skizzen)

Kopf zwischen die Beine des Partners und...
 Aufladen — Abstellen — Wechsel
 Ross und Reiter (Stafette)
 Rückenlage — Schulterfassung
 Aufstellen (toter Mann)
 von vorne Aufsitzen — Senken rw.
 und zwischen den Beinen durch
 Hantelheben abwechslungsweise l. und r.
 vom Boden weg
 In Rückenlage auf Langbank, Kopf am
 Bankende — Arme nach hinten unten
 strecken und Hantel hochheben zum Sitz

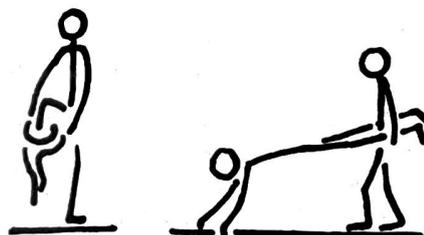
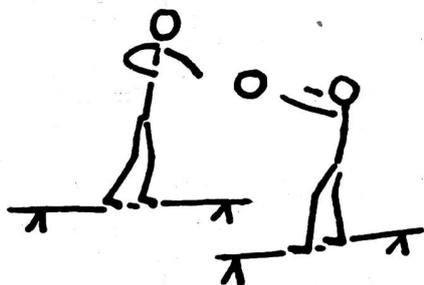


Ausfallschreiten (auch mit halber Drehung)
 Auf allen Vieren gehen
 Die Schwebekante seitlich übermessen
 Wer benötigt am wenigsten Schritte
 Aus Stand abwechslungsweise vorbeugen
 auf die Knie — aufstehen
 Trainingsanzug ausziehen — anziehen
 Partnerübung: Liegestützgehen

d) Gerätekombinationen

- Tau / Kasten
- Medizinball / Schwebekanten (s. Skizzen)

Seitstand — Grundstellung
 beidarmiger Wurf auf die Gegenseite
 Seitstand — Stosswurf l. und r.
 Seitstand — Wer bringt den Gegner von
 der Schwebekante?
 Seitstand — Grätschstellung — Ausholen
 vw. abw. — Wurf auf die Gegenseite
 Seitstand — Outeinwurf über den Kopf
 Querstand — Hüftkreisen um den Ball
 Querstand — Wurf sw. über den Kopf auf
 die Gegenseite



III. Ergänzungstraining

- | | |
|----------------|----------------|
| Leichtathletik | Hallenhandball |
| Stafetten | Fussball |
| Spiele | Volleyball |

