

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Fitness-Musical

### **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>**

# Fitness-Musical

Um die Aussagekraft des Fitness-Musicals als Testübung wirklich zu prüfen, wurde das Bestehende leicht abgeändert. Die jetzige Form wird auf 8 Zeiten geturnt und erlaubt so, dass irgend eine Musik verwendet werden kann, die pro Schlag eine Sekunde dauert.

Daraus ergeben sich einige Vorteile:

- Die Prüfungsbedingungen sind für alle gleich (8 Zeiten = 8 Sekunden = 1mal Fitness-Musical)

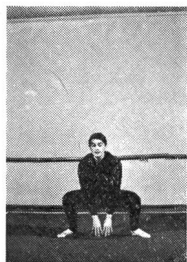
- Zum Einüben können langsamere Platten verwendet werden oder der Rhythmus kann mit einem Metronom oder dem Tamburin gegeben werden.

- Es können verschiedene Platten verwendet werden (Abwechslung).

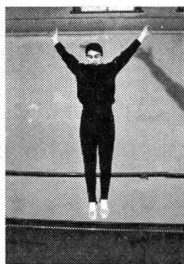
Das Fitness-Musical ist und bleibt ein Versuch!

Denn immer wird es Abweichungen geben, vor allem in der Genauigkeit der Ausführung und der Intensität. Jede Leiterin setze sich als Ziel, von ihren Mädchen höchste Intensität zu verlangen.

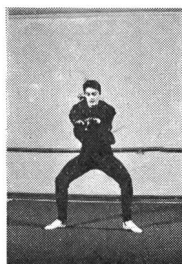
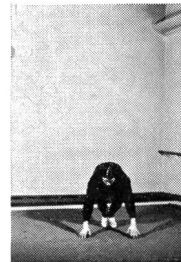
1



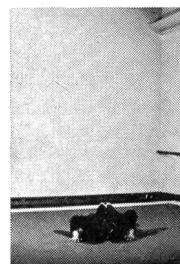
2



3



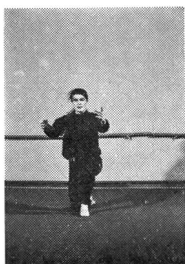
4



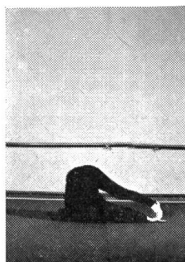
Sprung in die Grätschhocke mit Tiefschlag zwischen die Beine (1), Strecksprung mit Armkreis rwh. (2), Hockstand (3), Bauchlage (4), halbe Drehung zur Rückenlage (5), Heben der Beine bis zum Berühren des Bodens (6), Seitwärtsstellen eines Beines und Rollen rwh. über eine Schulter (7), das seitgestellte Bein nach vorn nehmen und aufstehen (8) und ...

und

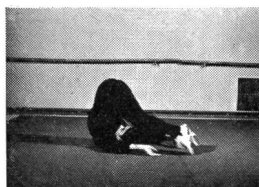
8



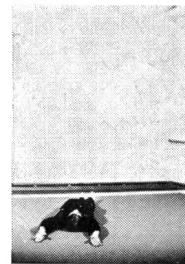
7



6

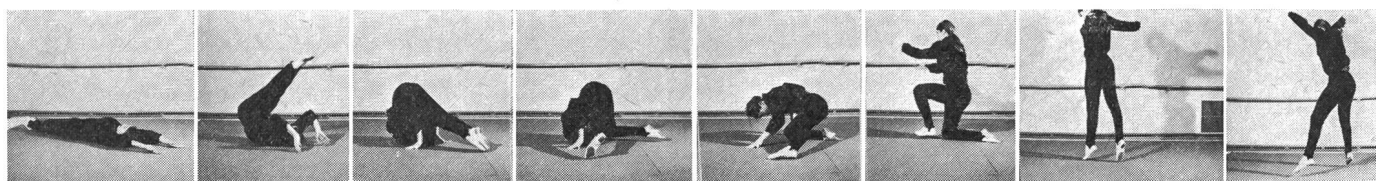


5

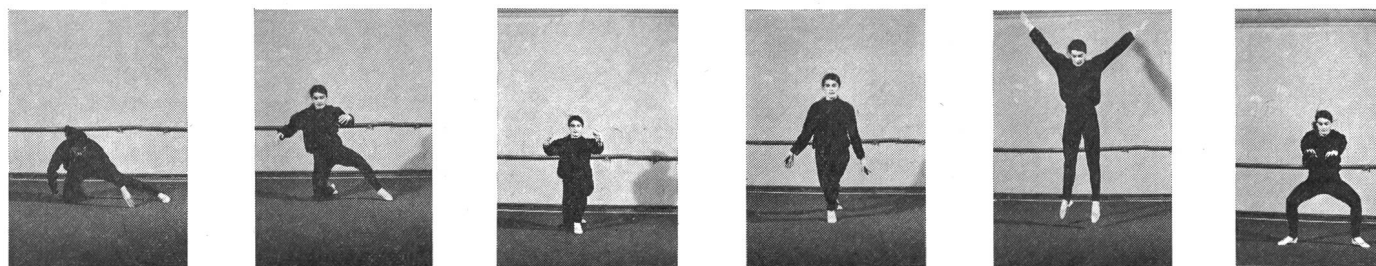


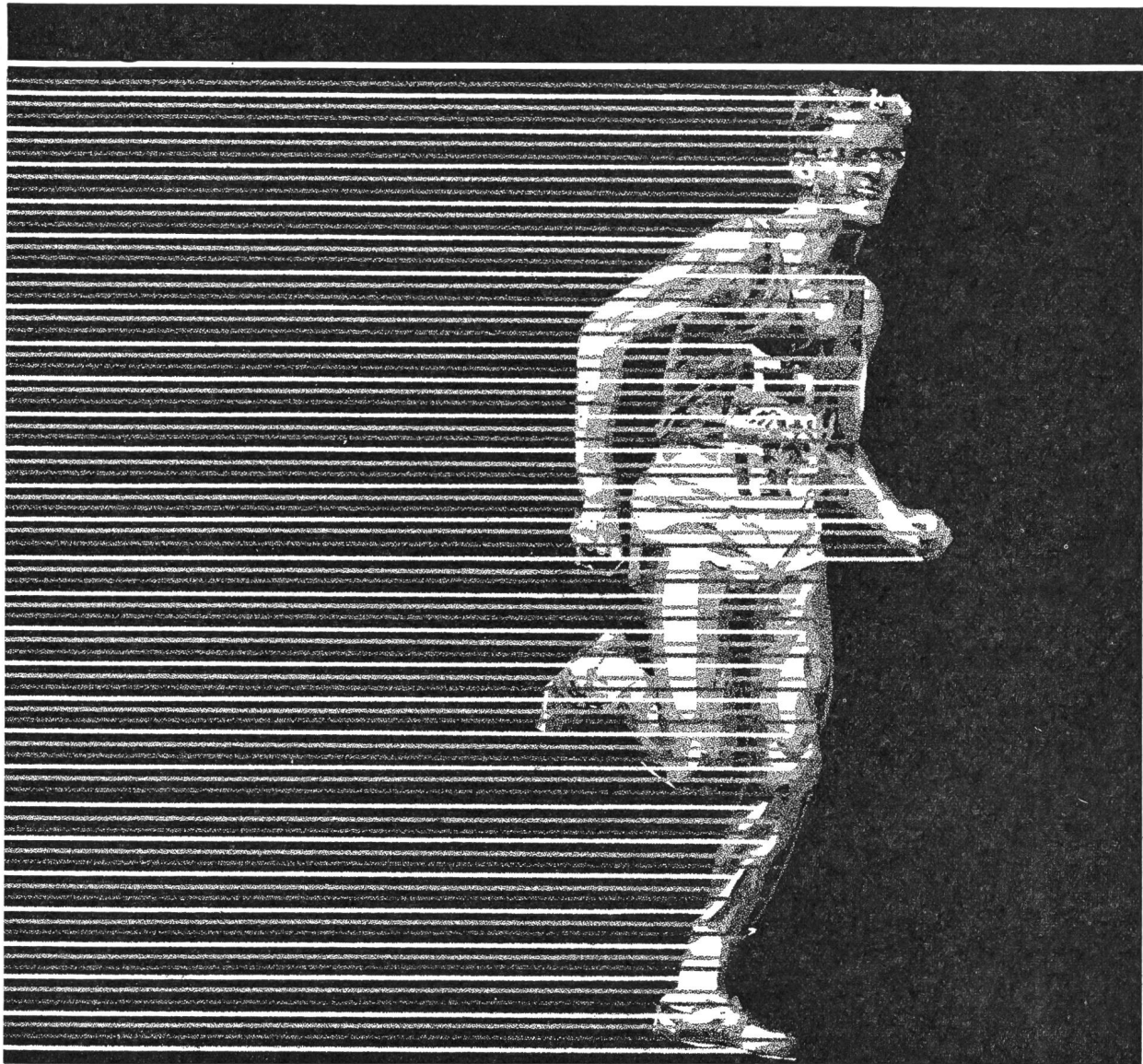
---

Die schwierigste Phase, das Seitwärtsstellen eines Beines und das Rollen über eine Schulter, ist hier nochmals genauer dargestellt. Es ist wichtig, dass zuerst beide Füße den Boden hinter dem Kopf berühren. Erst dann wird ein Bein seitwärts ausgestellt.



Das Fitness-Musical soll ohne Unterbruch geturnt werden. Um nach dem Ueberrollen aufzustehen, ist es nötig, das seitwärtsgestellte Bein nach vorne zu nehmen. Nur so kann direkt in die Grätschhocke gesprungen werden.





# *Ovomaltine*

WANDER

um mehr zu leisten

Rasanter Start und  
Zähigkeit, Präzision  
und kaltes Blut  
verhelfen auch im  
Alltag zum Erfolg

Ovomaltine für das  
Gleichgewicht der Kräfte