

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

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

**Band:** 31 (1974)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

### **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:** 02.04.2025

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



# Unsere Monatslektion

## Konditionstraining Skifahren

Christof Kolb

Fotos: Hugo Lörtscher

Material: Langbänke, Schwedenkasten, Medizinbälle, Sandsäcke, (Hohlbälle), 2 Schwungseile

Ort: Halle

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Unfallstatistiken geben unter anderem auch Auskunft über die tageszeitliche Verteilung der Skiunfälle. Dabei kann festgestellt werden, dass bei der ersten Abfahrt und vor allem gegen Ende des Skitages eine Häufung der Unfälle auftritt.

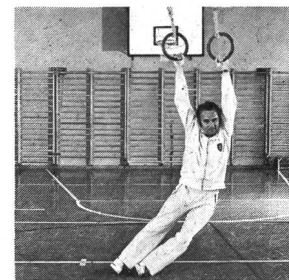
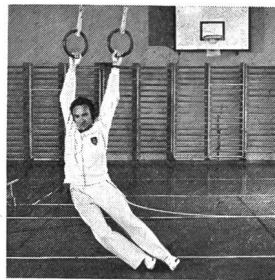
Diese Feststellung lässt den Schluss zu, dass die körperliche Vorbereitung für die Unfallverhütung von entscheidender Bedeutung ist. Auch werden uns durch die Weiterentwicklung der gesamten Skiausrüstung neue Limiten gesetzt, mit denen die physische Weiterentwicklung nur bei den Spitzenathleten Schritt hält – wir fahren einen Formel-1-Rennwagen mit den Voraussetzungen, die nur zum Führen eines VW berechtigen.

Zwar bin ich mir bewusst, dass Konditionstraining allein keine Garantie für unfallfreie Fahrt ist, aber es stellt eine Grundlage dar für das Erlernen einer guten Technik und hilft mit, die Kluft zwischen Fahrzeug und Fahrer etwas herabzumindern.

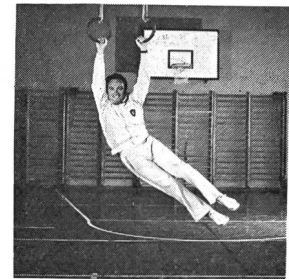
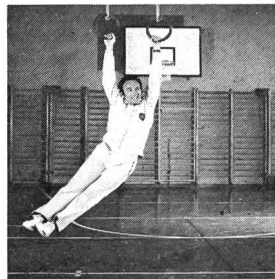
### Gewandtheit, Geschicklichkeit

30 Minuten

Hüftkreisen an den Ringen. Ringe etwas höher als kopfhoch, Füße am Boden: Hüfte mit Drehimpuls sw fallen lassen, Blickrichtung beibehalten.



Beinkreisen an den Ringen. Wie oben: Bei gleichbleibender Blickrichtung beschreiben die Füße den grössten Kreis.

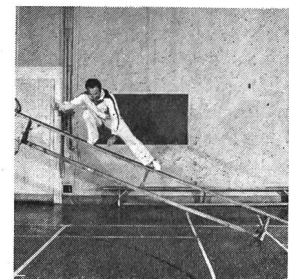
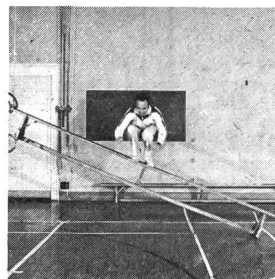


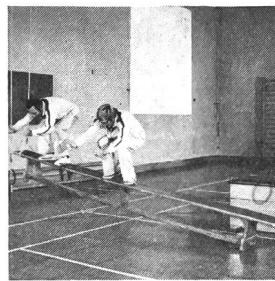
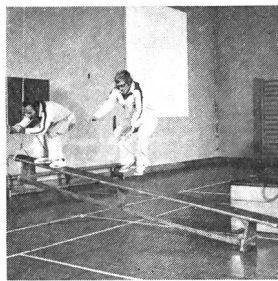
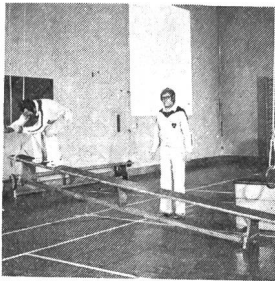
### Einlaufen/Gymnastik

20–25 Minuten

- Auf abgestecktem Viereck, dessen Grösse von der Teilnehmerzahl abhängt, kreuz und quer marschieren, ohne jemanden zu berühren. Auch in leichtem Laufen.
- Gleiche Übung, aber im Hüpfen. Zuerst beidbeinig, dann einbeinig rechts und links.
- In Kerze: – Beine schütteln (lockern)
  - Spreizen
  - Grätschen
- Aus Grätschsitz wippen vw, rollen rw, bis die Füße den Boden hinter dem Kopf berühren. Mehrmals wiederholen.
- Sprunglauf: – auf der Geraden
  - im Zickzack
- Bauchlage, Arme in Seithalte: mit beiden Füßen, auf dem Boden gleitend, die linke, dann die rechte Hand berühren.
- Laufen in Schlangenlinie mit möglichst hoher Geschwindigkeit. Ganze Klasse in Einerkolonne!
- Wechselhüpfen von O-Bein in X-Beinstellung. Armbewegung wie beim «Hampelmann».
- Lockeres Laufen im Wechsel mit Hopperhüpfen.

Langbank an einem Seil aufgehängt: In Hockstellung sw hochsteigen (Nachstellschritt, wie «Umsteigen»). Auftretende Schwingbewegungen ausgleichen!

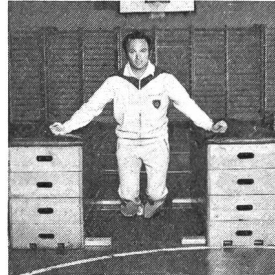
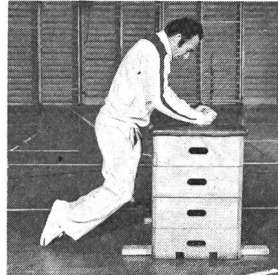
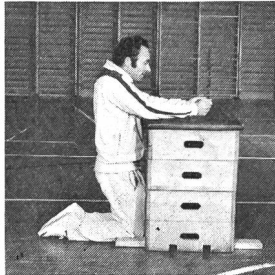




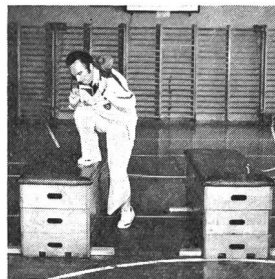
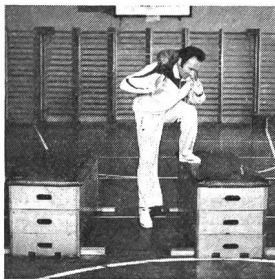
Langbank an einem Seil aufgehängt: Sprung zum Hockstand auf der Bank. In dieser Stellung verharren, auch wenn andere Teilnehmer auf die Bank springen.  
Anfänger springen am niedrigeren Teil auf die Bank, Fortgeschrittene weiter oben, gegen den Aufhängepunkt zu.

## Kraft / lokales Stehvermögen

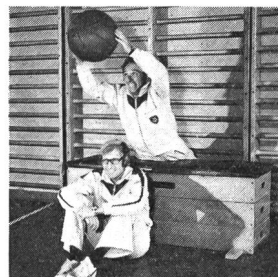
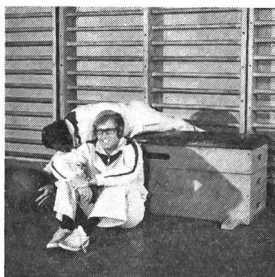
30 Minuten



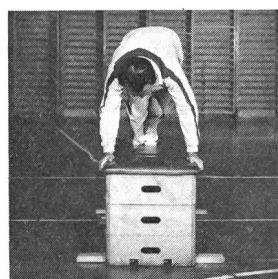
Schwedenkasten 70–80 cm hoch, Kniestand, Unterarme auf dem Deckel aufgelegt. Handstellung wie beim Stockeinsatz. – Durch Strecken der Unterarme wird der Körper angehoben. Keine Mithilfe der Beine. Dosierung: 3mal so oft als möglich, Pause zwischen den Serien ca. 3 Minuten. – Die gleiche Übung kann auch zwischen zwei Kästen ausgeführt werden: Arme in Seithalte.



Mit Gewichtsweste oder Sandsack auf dem Nacken zwischen zwei Kästen Seitssprünge ausführen. Gewichtsverlagerung auf das jeweils gebeugte Bein betonen. Das entlastete Bein berührt nur leicht den Boden.



Ein Hohlball (Medizinball für kräftigere Leute) wird aus Bauchlage auf Kästen mit gestreckten Armen von der einen auf die andere Seite eines Hindernisses gelegt. Hebellänge und Gewicht so wählen, dass max. 15 Hindernispassagen möglich sind. 3 Serien.



Seitstand in Grätschstellung neben Langbank, Kasten o.ä., beidhändiger Stütz: Sprung auf den Kasten, Füße geschlossen, dann Sprung zum Grätschseitstand auf der anderen Seite, fortgesetzt. Übungsdauer 3 × 1 Minute, Pausen 1 Minute.

Organisation: Es ist günstig, wenn je 2 Schüler zusammen arbeiten: der eine kontrolliert, zählt, steht oder gibt Hilfe und erholt sich gleichzeitig von der vorangegangenen Anstrengung, während der andere arbeitet. Sind wenig Schüler und viel Geräte vorhanden, sollen alle mit den Gewandtheits- resp. Geschicklichkeitsübungen beginnen und die Kraftübungen nachher ausführen. Bei ungünstigen Voraussetzungen (viele Schüler, wenig Geräte) ist aufzuteilen: Eine Hälfte Geschicklichkeitsübungen, die andere Hälfte Kraftübungen, im Wechsel.

## Auslaufen

5–10 Minuten

Lockeres Laufen in der Umzugsbahn. An den Längsseiten der Halle werden Schwungseile geschwungen.

Aufgabe: unten durchlaufen, ohne plötzliche Beschleunigung oder Verzögerung.

Ziel: frühzeitige Beobachtung des Seils und entsprechende Dosierung der Geschwindigkeit.