

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

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

**Band:** 38 (1981)

**Heft:** 7

**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**

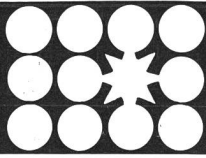
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 15.03.2025

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Wandern und Geländesport

### Waldslalom (Wahldisziplin)

Gerhard Witschi, ETS Magglingen

#### Ziel

Förderung von Schnelligkeit und Geschicklichkeit (auch Schnelligkeits-Ausdauer)

#### Zeitbedarf

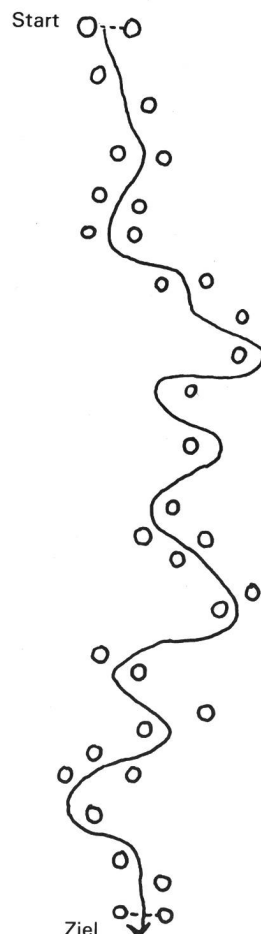
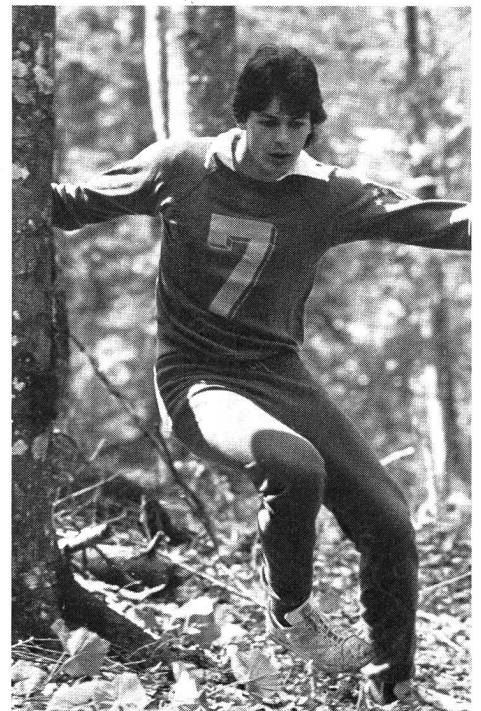
Zirka 2 Stunden (je nach Anzahl Teilnehmer und Art der Durchführung)

#### Gelände

Wald (offen, gut begehbar, mit dicken Bäumen)  
Abhang nicht zu steil

#### Material

- Fähnchen oder Papierbänder und Klebeband zum Markieren der Tore (2 Farben)
- Stoppuhr(en)
- Startnummern
- Vorbereitete Listen für Zeiteintragen
- Bleistift
- Startfahne (oder anderes Übermittlungsmaterial für Start)

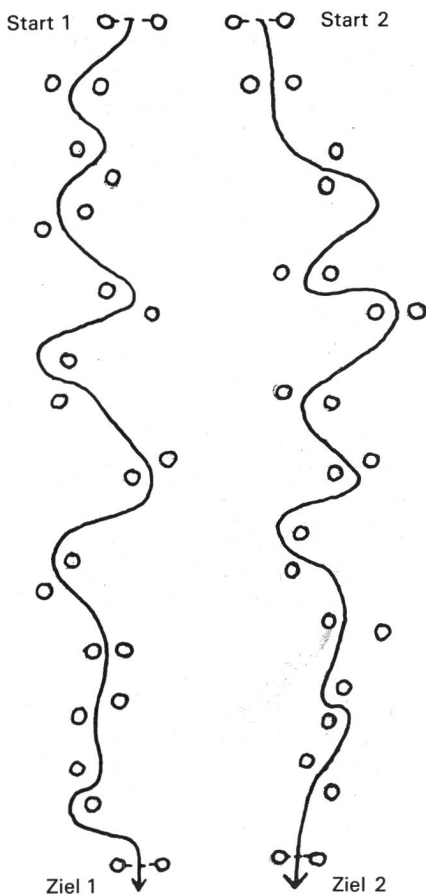


#### Anlage

- Abfallende Slalom-Piste um kräftige Bäume (keine dünnen Bäume wegen Beschädigung).
- 15 bis 20 Tore doppelt oder mindestens an der Innenseite markiert, abwechslungsweise verschiedene Farben (Achtung: Fähnchen stören leicht den Lauf; besser: Papier- oder Stoffbänder in Kopfhöhe an Bäumen montiert – tiefer montiert werden sie oft weggerissen!)
- Unregelmässige Abstände
- Start: Enges Tor
- Ziel: Breites Tor (ca. 3 m) evtl. Ziellinie mit Sägemehl markiert
- Laufstrecke mit Sägemehl markiert oder an Boden «gezeichnet»
- Unebenheiten (Fallholz, Steine usw.) von Laufstrecke entfernen
- Torkontrolle (nur auf unübersichtlichen Streckenteilen mit möglichen Abkürzungen)

#### Einfache Durchführung

5 bis 10 Trainingsläufe, zuerst ohne, dann mit Zeitmessung. Rückkehr zum Start als Auflockerung



**Variante: Parallel-Slalom**  
(Cup-System)

*Anlage* von 2 parallelen Slalom-Strecken (ca. 5–10 m Abstand). Start und Ziel nahe beieinander auf gleicher Höhe. Tore so gut als möglich parallel gesetzt.

*Laufpaare auslosen*

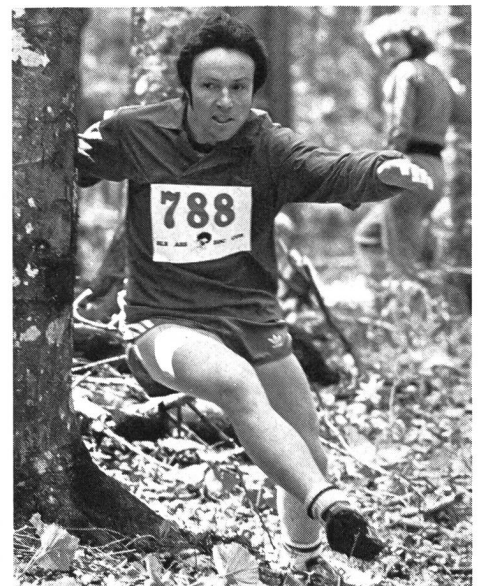
*Start*  
Gleichzeitig

*Lauf*  
Jedes Paar läuft beide Strecken (umwechseln)

*Zeitmessung:*  
Am Ende jedes Laufes wird nur die Zeitdifferenz zwischen dem Sieger und dem Verlierer gemessen und nach beiden Läufen die Gesamtdifferenz errechnet (Vorteile: nur 1 Stoppuhr und nur 1 Zeitmesser nötig; Star-Ziel-Verbindung muss nicht erstellt werden)

Die Gewinner machen im Cup-System untereinander die vorderen Plätze aus; die Verlierer die hinteren.

Ideale Teilnehmerzahlen, die aufgehen: 8, 16, 32, 64... Überzählige erhalten einen Läufer, der verloren hat, zugelost (Hoffnungslauf) oder kommen durch das Los, ohne Lauf, eine Runde weiter.



*Vorteile*

Alle Läufer laufen mehrmals wettkampfmässig; braucht wenig Funktionäre.

*Kombinationen:*

- Rückweg vom Ziel zum Start über Cross-Strecke (ca. 1 km)
- Abschluss mit gemeinsamem Spiel (zum Beispiel Kickball im Wald – Achtung: Bäume spielen mit!!)

**Wettkampfmässiger Lauf**

*Zeitmessung*

- Sichtverbindung zum Ziel
- oder: Start alle 20 Sek.
- oder Funk/akustisches Startzeichen

**Variante: Mehrfach-Slalom**

*Mehrere Slaloms anlegen mit*

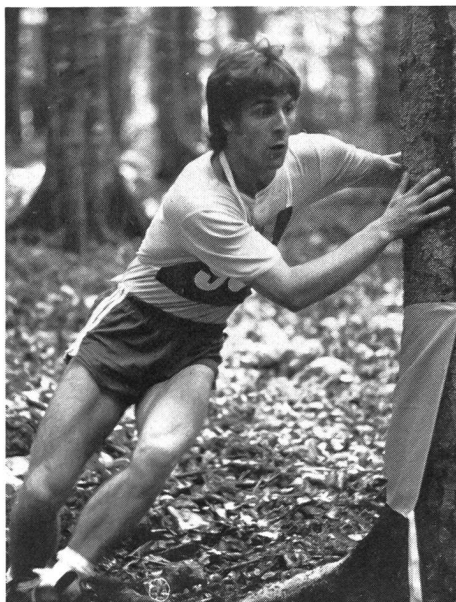
- verschiedener Länge
- unterschiedlich dicht/schwierig gesetzten Toren
- verschieden starkem Gefälle

*Trainingsphase*

Zuerst ohne Zeitmessung (alle Pisten gleichzeitig benutzen)

*Wettkampf*

Zeiten messen und addieren (bei paralleler Durchführung aufwendige Zeitmessung)



**Beispiel einer gut vorbereiteten Liste für Zeiteintrag Parallelsalom (8 Teilnehmer)**

**1. Durchgang**

Start-Nr.	Zeitdifferenz		Total
	1. Lauf	2. Lauf	
1	1''1	2''7	3''8
2	-	-	-
3	0''5	-	-
4	-	0''9	0''4
5	1''2	1''3	2''5
6	-	-	-
7	0''3	-	-
8	-	1''1	0''8

## 2. Durchgang

### Ränge 1-4

Start-Nr.	Zeitdifferenz		Total
	1. Lauf	2. Lauf	
2	1''2	-	-
3	-	1''1	0''1
6	2''0	1''1	3''1
7	-	-	-

### Ränge 5-8

Start-Nr.	Zeitdifferenz		Total
	1. Lauf	2. Lauf	
1	0''7	0''9	1''6
4	-	-	-
5	-	0''8	0''2
8	0''6	-	-

## 3. Durchgang

### Rang 7/8

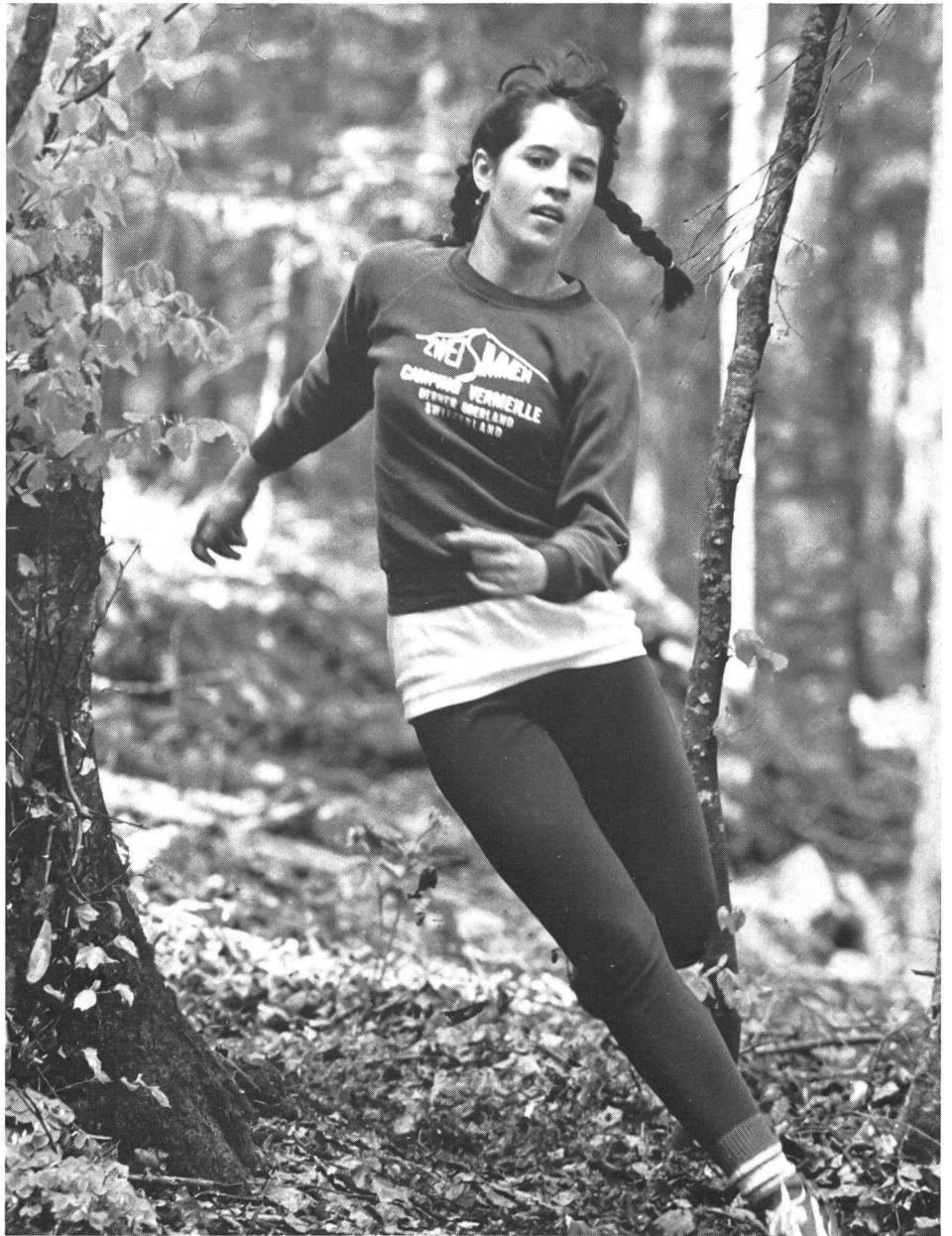
Start-Nr.	Zeitdifferenz		Total
	1. Lauf	2. Lauf	
1	0''1	0''7	0''8
5	-	-	-

### Rang 5/6

Start-Nr.	Zeitdifferenz		Total
	1. Lauf	2. Lauf	
4	0''2	-	-
8	-	0''7	0''5

### Rang 3/4

Start-Nr.	Zeitdifferenz		Total
	1. Lauf	2. Lauf	
3	0''6	-	-
6	-	0''8	0''2



### Rang 1/2

Start-Nr.	Zeitdifferenz		Total
	1. Lauf	2. Lauf	
2	0''2	0''7	0''9
7	-	-	-

Rangliste	Rang	Start-Nr.
	1	7
	2	2
	3	3
	4	6
	5	4
	6	8
	7	5
	8	1