

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 3

Rubrik: Beispiellektion

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

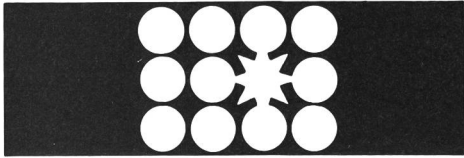
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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>



BEISPIELLEKTION

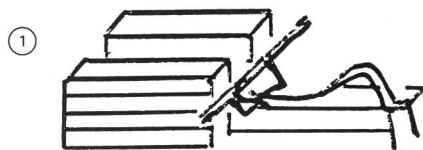
Skilanglauf:

Beispiele für das Konditionstraining

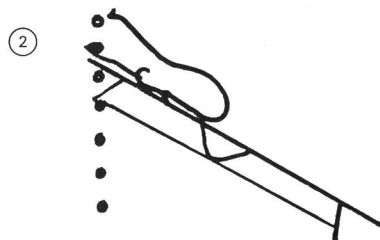
Emil Tall

Kraft-Parcours in der Halle

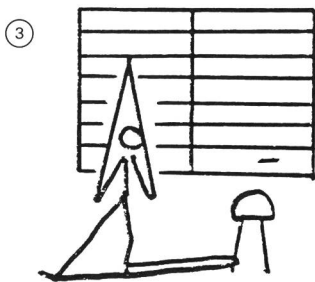
Belastung: Eine bestimmte Zeit oder Anzahl Wiederholungen



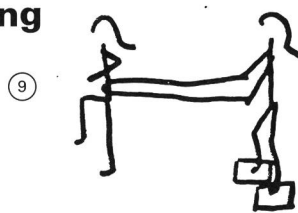
Bankdrücken mit ein bis drei Reckstangen



Beine heben auf Langbank



Skating

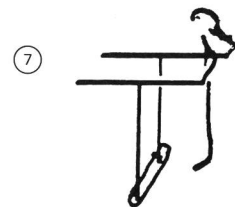


Skijöring auf rutschenden Teppichresten

Emil Tall, Engadiner von Herkunft, war als militärischer 5-Kämpfer und ist heute als Langläufer bekannt. Er ist Turn- und Sportlehrer und in J + S Leiter 3, Ausbilder.



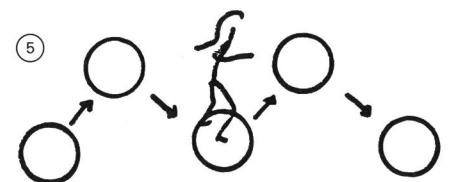
Rumpfheben



Stützbeugen am Barren



Abwechslungsweise Beine und Arme langsam heben



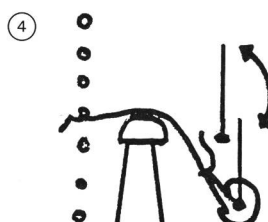
Veloreifen-Springen auf dem Hallenboden (Anzahl Reifen frei)

Einlaufen durch Würfelwahl

Gruppen bilden. Pro Gruppe ein Würfel. Je nach Teilnehmerzahl eins bis fünf Schüler pro Gruppe. Jedes Mal würfelt ein anderer der Gruppe.

Würfelzahl

- 5 Hallenrunden laufen
- 15 Liegestütz
- 15 «Klappmesser»
- 4 Hallenbreiten Froschhüpfen
- 10 Drehungen vom Rücken auf den Bauch und zurück, ohne dass Beine und Arme den Boden berühren
- Pause oder freie Wahl



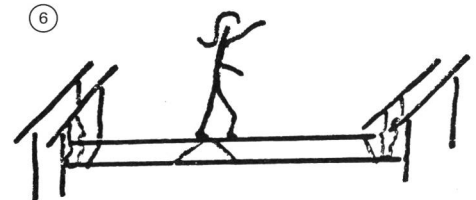
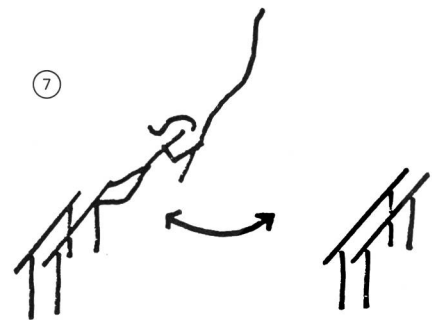
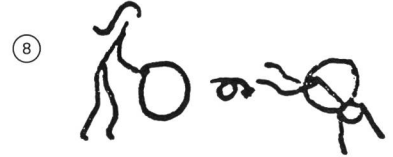
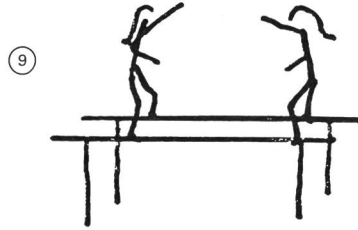
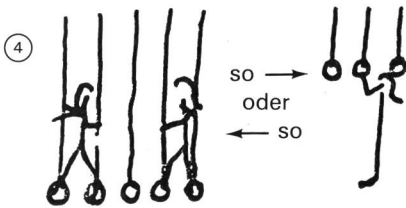
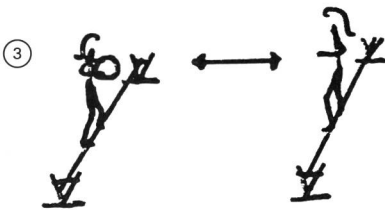
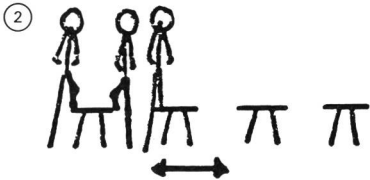
Reif abwechslungsweise in die zwei Malstäbe legen

Zweckgymnastik für Langläufer

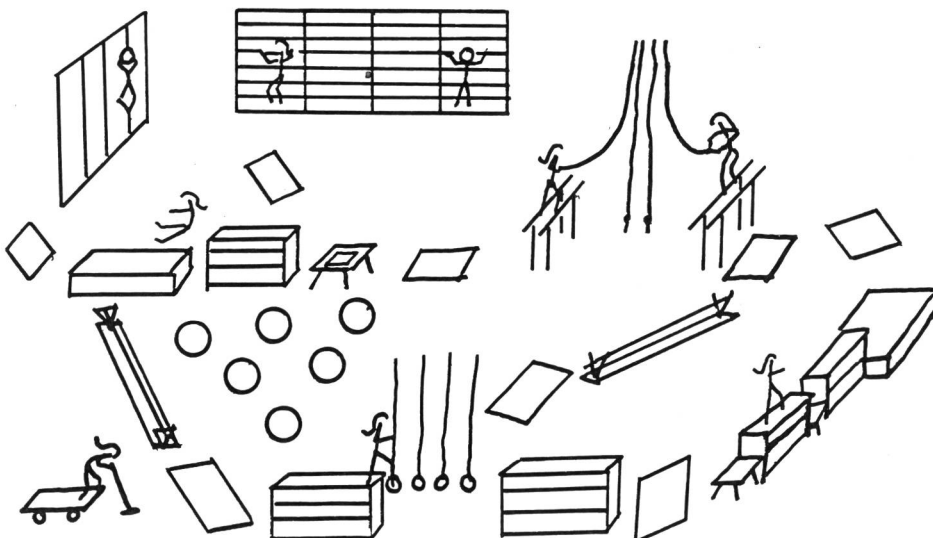
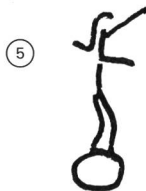
<p>①  20 30</p>	<p>②  10 20</p>	<p>③  10 15</p>
<p>④  10</p>	<p>⑤  10 20</p>	<p>⑥  je 20 asymmetrisches Armkreisen</p>
<p>⑦  i.u.r. je 15 20 Hüpfen</p>	<p>⑧  10 15</p>	<p>⑨  10 15 Kinn an Knie</p>
<p>⑩  Oberkörper heben und senken ↑↓ pro Bein je 10 15</p>	<p>⑪  30 40</p>	<p>⑫  15 20 Knie zusammen drücken und öffnen</p>
<p>⑬  Schrittwechsel 20 30</p>	<p>⑭  10 20</p>	<p>⑮  i.u.r. je 10 15</p>
<p>⑯  pro Bein je 10 15</p>	<p>⑰  10 15</p>	<p>⑱  Rumpfbeugen vw. und 4 × wippen 10 × 4</p>
<p>⑲  30 40</p>	<p>⑳  pro Bein je 10 15 Liegestütz in Ausfallstellung</p>	<p>㉑  10 15</p>
<p>㉒  pro Bein je 10 15</p>	<p>㉓  i.u.r. im Wechsel 20 30</p>	<p>㉔  10 15</p>
<p>㉕  «Velofahren» 1'</p>	<p>㉖  10 15</p>	<p>㉗  10 15</p>
<p>㉘  strecken u. sw. nach vorne pro Bein je 10 15</p>	<p>㉙  pro Bein je 15 20</p>	<p>㉚  pro Bein je 10 15</p>

1. Zahl: leichteres Programm
2. Zahl: schwereres Programm

Geschicklichkeits-Parcours



- ① Jeder springt nur auf zwei Minitramps, eventuell mit Zwischenhupf
- ② Allein so schnell wie möglich über die Bänke
- ③ Ballzuwerfen auf umgekehrten Langbänken
- ④ «Wandern» (von einem Ring zum andern)
- ⑤ Auf Medizinball stehen, eventuell laufen
- ⑥ Über aufgehängte Langbank balancieren
- ⑦ «Tarzan»
- ⑧ Durch den rollenden Reifen springen, ohne zu berühren
- ⑨ Auf Barren kreuzen, ohne einander zu berühren
- ⑩ Einander auf die Füße treten



Affenfangis

Ein bis zwei Fänger mit Bündeli gekennzeichnet, versuchen, andere zu fangen. Wenn gefangen, Rollenwechsel. Niemand darf auf den Boden stehen. Achtung auf Verletzungsgefahr (keine Ringe auf Kopfhöhe).

Geschicklichkeit/Gewandtheit ist die Fähigkeit, eine gestellte Bewegungsaufgabe durch ökonomisches und zweckmässiges Bewegungsverhalten optimal zu lösen.