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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 1

Rubrik: Unsere Monatslektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

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

Unsere Monatslektion

Konditionstraining für Basketball

Text und Zeichnungen: Milos Krouzel
Ort: Turnhalle

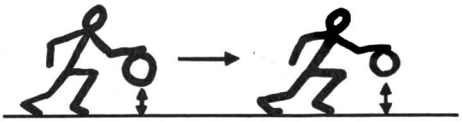
Dauer: 1 Std. 30 Min. Teilnehmer: 12 bis 20
Material: Basket- und Gummi-Medizinbälle, Bänke, Hürden, Malstäbe, Schwedenkasten

Symbolerklärungen

♡ Kreislauf anregen
⊕ Geschicklichkeit
1 Kraft
▶▶ Schnelligkeit
▶♥ Lokales Stehvermögen

Einleitung 10 Min.

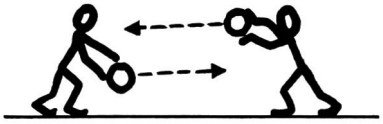
— Zu zweit; Spieler A mit Basketball, Spieler B mit Medizinball. Im Gehen dribbelt Spieler A den Ball frei durch die Turnhalle, Spieler B muss mit dem Medizinball in 1 bis 2 m Abstand folgen. ♡ ⊕



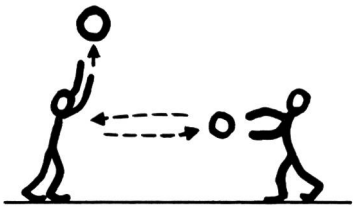
— do. im Lauf. Wichtig: richtiges (sauberes) Basketballanhalten und schneller Start in neuer Richtung.

— Zu zweit an Ort, 5 bis 6 m Abstand. Passen mit beiden Bällen gleichzeitig: Medizinball direkt, Basketball mit Bodenpass.

— Beide Bälle gleichzeitig mit der rechten (später mit der linken) Hand passen.



— Spieler A wirft den Medizinball senkrecht in die Luft (2 bis 3 m Höhe). Bevor er den Medizinball wieder fängt, muss er den Basketball, welcher ihm Spieler B passt, zurückspielen.



Körperschule (mit Medizinball) 25 Min.

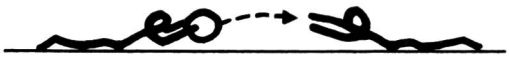
— Zu zweit, Rücken an Rücken in Grätschstellung, 1 Schritt Abstand. A übergibt B den Medizinball über den Kopf, B gibt ihn zwischen den Beinen hindurch zurück. 1
Wichtig: Dem Ball immer mit den Augen folgen!

— Ausgangsstellung wie oben. Den Ball an der Körperseite vorbei übergeben. Die Füsse bleiben fest auf dem Boden.

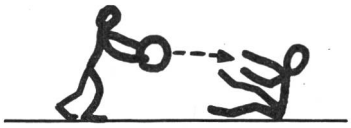
— do., doch der Ball beschreibt nicht einen Kreis, sondern eine 8! (Vor der Uebergabe drehen sich beide Spieler nach rechts, dann nach links, usw.)

— Den Medizinball zwischen den Füssen halten. Mit einem Sprung dem Partner zuwerfen. Dieser fängt ihn mit den Händen. 1

— Beide Spieler in Bauchlage. Den Medizinball beidhändig zuspielen. 1



— A sitzt mit gegrätschten Beinen. B wirft den Medizinball ungenau (z. B. zu weit auf die linke Seite, zu hoch, zu kurz, usw.), jedoch so, dass der Ball noch gefasst werden kann. B muss den Medizinball so rasch wie möglich zurück spielen. A versucht B aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Fänger muss immer wieder in die Grundstellung zurück kommen.

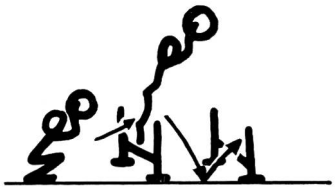


— Zu zweit, Abstand 10 bis 12 m. Der Medizinball wird einhändig sehr hoch zugespielt. Nach jedem Pass setzt sich der Spieler rasch auf den Boden und steht schnell wieder auf, um erneut den Ball zu fangen.

Hauptteil

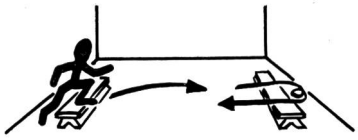
a) Circuit — 15 bis 20 Min.

1. 4 bis 6 Hürden (ca. 40 bis 50 cm hoch), Abstand 80 bis 100 cm. Medizinball immer in Schussstellung, ca. Kopfhöhe: Ueberspringen der Hindernisse mit beiden Beinen gleichzeitig (Füsse in Hüftbreite). Jeder Sprung = 1 Punkt.

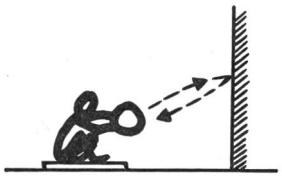


2. Slalom mit dem Basketball. Ca. 6 Malstäbe im Abstand von 1,5 bis 2 m aufgestellt. Flaches Dribbeln mit der vom Pfosten entfernten Hand. Jeder Pfosten, den der Spieler hinter sich lässt = 1 Punkt.

3. 2 Bänke, 1 bis 2 m von der Wand entfernt. Erste Bank überspringen, Lauf zur zweiten. Anhalten mit einem Sprung (mit halber Drehung) über die Bank, mit Landung auf beide Füsse, und neuer Start. Jeder Lauf = 2 Punkte.
Wichtig: Die Hände berühren beim Anhalten die Wand nicht!

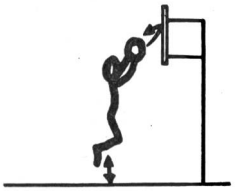


4. Schneidersitz auf einer Matte, deren Rand 1,5 bis 2 m von der Wand entfernt ist. Wurf des Medizinballs an die Wand und fangen. Jeder Fangball = 1 Punkt.



5. Schwedenkasten (2 Elemente). Auf den Kasten hinaufsteigen und auf der anderen Seite wieder hinunter. Jedesmal, wenn der Spieler mit beiden Füssen auf dem Boden steht = 1 Punkt.
Achtung: Die Hände dürfen den Kasten nicht berühren!

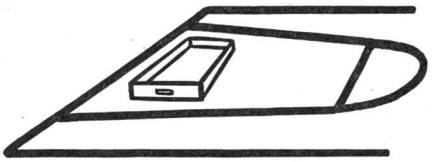
6. Spielen des Basketballs auf das Basketballbrett. Jedoch so, dass der Ball mit einem Sprung in der Luft abgefangen wird und weiter gespielt ist, bevor der Spieler wieder auf dem Boden landet. Jedes Prellen des Balls auf das Brett = 1 Punkt.



Bemerkungen:
— Alle Einrichtungen wenn nötig für 2 Spieler aufstellen
— Arbeitszeit = 30 Sek., Pause und Wechsel = 30 Sek.
— Guttrainierte absolvieren evtl. 2 Runden!
— Medizinball muss aus Gummi und gut aufgepumpt sein, damit gedribbelt werden kann.

b) Rugby-Basket — 2mal 15 bis 20 Min.

Es wird mit einem Gummi-Medizinball, der gut springt, gespielt. Gleiche Grundregeln wie beim Basketball (Zweitaktschritt, Doppel-Dribbling, 3-Sek.-Regel, usw.). Anstatt den Ball in den Korb zu werfen, versucht man ihn in das Kastenelement, das auf dem Boden liegt, zu l e g e n (nicht werfen!)



Ausklang — 5 bis 10 Min.

Freiwurf-Wettkampf: Jede Mannschaft bei einem Korb, jeder Spieler macht 2 Freiwürfe nacheinander. Zählen der Punkte:

1 Treffer = 1 Punkt
2 Treffer = 2 Punkte
0 Treffer = 0 Punkt

Welche Mannschaft erreicht zuerst 10 Punkte?

Goldene Regeln für unfallfreies Skivergnügen

An dem von der VITA-Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft, Zürich, veranstalteten Symposium «Die Präventivmedizin im Sport» hat PD Dr. Kurt Biener, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, folgende Regeln aufgestellt:

1. An einem Skisonntag tummeln sich auf den Skipisten der Schweiz über 200 000 Sportbegeisterte: Halte Disziplin und Ordnung!
2. Für den anständigen Skisportler gilt das Motto: «Auf der Piste gibt es kein Vortrittsrecht.»
3. Nicht in der Mitte der Piste aufsteigen oder stehen bleiben. Ruhepausen neben der Piste.
4. Kampf der «liftgekühlten» Muskulatur durch Auflokkerung und Aufwärmen (kurzes Hangaufsteigen) vor der Abfahrt.
5. Relativ viele Unfälle ereignen sich auf den Abfahrten am späten Nachmittag wegen Uebermüdung und/oder Vereisung der Piste nach Sonnenuntergang bzw. Temperaturrückgang. Vorsicht!
6. Passe das Tempo dem Können an! Kollisionsunfälle nehmen zu! Werde kein Pistenraser oder Tageskartensklave! Habe den Mut durch «Absitzen» einen Zusammenstoss zu vermeiden!
7. Ruhepausen ohne Alkohol! Auch heisser Tee, heisses Zitronenwasser wärmt auf!
8. Mit vollem Bauch studiere nie — ein voller Bauch fährt nicht gut Ski. Iss vorher mässig, jedoch zweckmässig.
9. Meide Kälteschäden! Meide Sonnenbrand! Kleide Dich vorher so, dass Du nicht stark schwitzest; meide unzweckmässige Modeausrüstungen; kleide Dich sportgerecht!
10. Stelle die Sicherheitsbindungen regelmässig richtig ein! Vermeide eine zu harte Einstellung! Lasse Dich darüber vom Berater beim Kauf der Bindung informieren. Stelle die Sicherheitsbindung am Saisonbeginn wieder richtig ein. Lasse sie beim Fachmann nochmals testen.
11. Die Kondition muss schon vor der Saison durch Ausgleichsport vorbereitet werden. Die weit über 250 VITA-Parcours im ganzen Lande bieten dazu eine einmalige Gelegenheit. Treibe im Winter Ausgleichsgymnastik, besonders am Morgen.
12. Erlerne das Stürzen! Kopf einziehen, über die Schulter abrollen.
13. Der dritte Urlaubstag scheint infolge eines Umstellungstiefs des Körpers unfallreicher zu sein. Deshalb: Vorsicht!
14. Schnee beurteilen! Wetterbericht und Lawinenbulletin beachten! Pistensperren gelten für alle!
15. Auch auf der Heimreise drohen Unfälle (vereiste Wege, Strassen und Trittbretter, Autoraserei). Schnittverletzungen an den Händen beim Tragen der Skis werden durch Handschuhe vermieden. Skis beim Transport senkrecht tragen.
16. Sei fair — gegen andere und gegen Dich!

«Vita»

Ski-Stopper oder Fangriemen?

Ein Beitrag zur Sicherheit beim Skifahren

Ski- und Unfallverhütungsexperten in verschiedenen Ländern betreiben etwa seit 1958 Studien, wie der gefährliche Fangriemen durch etwas Besseres ersetzt werden kann. Die Lösung ist ein von der Bindung unabhängiges Zusatzgerät — der Ski-Stopper.

Ein Familienmitglied des Ski-Stopper-Erfinders erlitt vor einigen Jahren einen schweren, durch Fangriemen verursachten Skiunfall. Dieses persönliche Erlebnis bewog ihn, sich diesem Problem mit Hingabe zu widmen. Während Jahren betrieb er statische und dynamische Versuche in dieser Richtung. Das ausgereifte Resultat dieser Bemühungen ist der heute in aller Welt patentierte Ski-Stopper.

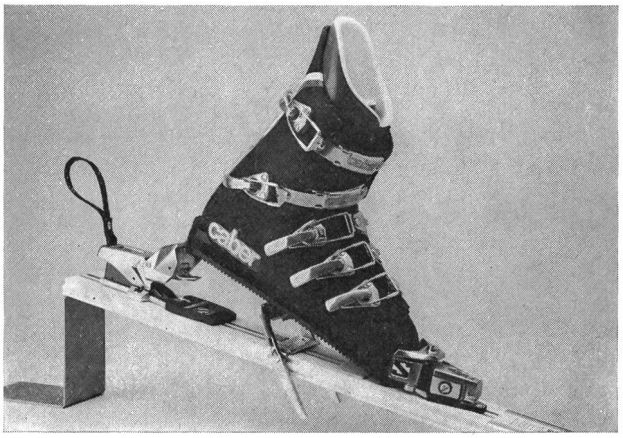
Bei einem Sturz gibt eine moderne Sicherheitsbindung den Fahrer sofort frei. Wenn er nun Fangriemen benützt, reisst er seine Skis beim Sturz mit sich. Die Verletzungsgefahr ist deshalb sehr gross, selbst wenn man einmal davon absieht, dass Fangriemen die Tendenz zeigen, in Stress-Situationen zu reissen. Wenn dies jedoch tatsächlich geschieht, wird der Sturz für Dritte und unter Umständen auch für den Fahrer selbst zu einer lebensgefährlichen Situation, weil nämlich die Skis kurz vor dem Reissen der Fangriemen vom stürzenden Fahrer noch zusätzlich zur Eigengeschwindigkeit beschleunigt werden und dann, nach dem Riss, wie Geschosse völlig unkontrolliert in der Gegend herumfliegen.

Wenn jedoch der Fahrer mit Ski-Stoppern fährt, wird er nach dem Sturz augenblicklich von den Skis getrennt und diese werden dank den Ski-Stoppern praktisch sofort und mit absoluter Sicherheit in ihrer Fahrt auf der Piste gestoppt. Die Skis können also den Sturz nicht mehr zusätzlich komplizieren und gefährden. Die Verletzungsgefahr für Dritte und für den Fahrer selbst wird dadurch praktisch auf Null reduziert. Fliegende Skis gibt es nicht mehr.

In der gleichen Hundertstelssekunde während der sich der Schuh vom Ski trennt, wird der Ski vom Ski-Stopper gebremst bzw. gestoppt. Der Sturz wird leicht und ungefährlich.

Nach dem Sturz will man ja weiterfahren. Mit dem Ski-Stopper ist dies überhaupt kein Problem, denn die Skis stehen fest verankert auf der Piste, und zwar ganz in der Nähe des Sturzortes. Der Fahrer steigt also einfach wieder in die Bindung, womit automatisch die fixierende Wirkung des Ski-Stoppers aufgehoben wird: Die Fahrt geht weiter.

Mit dem Ski-Stopper ist der Ski jederzeit und in jeder Situation beim Rastplatz, bei der Skihütte, an der Liftstation usw. auf dem Schnee fixiert, und zwar sogar in Steilhängen. Der Fahrer braucht also auch in diesen Fällen nur in die Bindung zu treten, wodurch sich die Blockierwirkung des Ski-Stoppers löst und die Fahrt ohne jeden Zeitverlust beginnen kann.

Intensiv-Tests mit schweizerischen Experten auf Corvatsch, in Zermatt und in Montana haben bewiesen, dass der Ski-Stopper nicht nur alle die genannten Vorteile bietet, sondern dass er die individuelle Fahrweise in keiner Weise beeinflusst oder gar stört, und zwar weder auf der Piste noch im Tiefschnee.

Der Ski-Stopper wird dank seiner überzeugenden Eigenschaften sicher bald auch die Sympathie jedes verantwortungsbewussten Pisten- und Tiefschneefahrers gewinnen und vom Standpunkt aktiver Unfallverhütung aus gesehen, ist dies wärmstens zu begrüssen.