Vorbereitende Übungen im Gelände

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vorbereitende Übungen im Gelände

J. Gursky, Ch. Kolb
Zeichnungen: W. Weiss

Körperliche Vorbereitung im Skigelände

Der Sinn des Einlaufens und des langsam progressiven Einfahrens ist allgemein bekannt. Es gibt keinen Grund, diese körperliche Vorbereitung im Skisport zu unterlassen, um so mehr als durch die Kälte und langes Skiliftfahren die Reaktionsfähigkeit der Muskulatur eingeschränkt ist. Die verzögerten Reaktionen führen oft zu falschem Verhalten und somit zu unfallträchtigen Situationen.
Die Auswahl und Dosierung der Übungen will man nach Platzmöglichkeiten, Härte der Schneedecke, Witterungsverhältnissen oder auch Alter der Teilnehmer vornehmen. Die Gesamtdauer der körperlichen Vorbereitung mit anschliessendem Einfahren soll zwischen 15 bis 20 Minuten liegen.

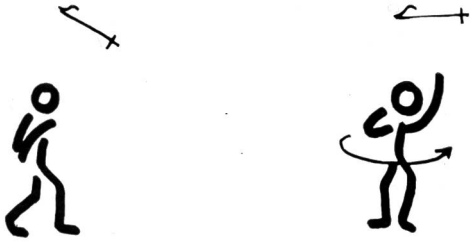
Übungsschema

- Aufwärmen (Dauer je nach Lufttemperatur)
- Gymnastik («6er-Gruppe»: Arme, Beine, WS vw, rw, sw und drehen)
- Geschicklichkeitsübungen oder kleiner Wettkampf
- Einfahren (kann mit methodischen Übungen ergänzt werden)

Mit Stöcken

Laufen: Stock links-rechts hochwerfen

Gehen: Stock mit beiden Händen aufwerfen und dazwischen

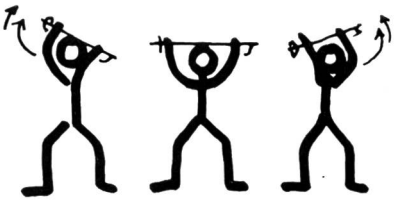


hinter dem Rücken klatschen

1/2- oder 1/1-Drehung

kauern

Grätschstand: Stock mit beiden Händen breit gefasst



Drehen mit Nachfedern

Vorstrecken

auf die Schulterblätter

zu Boden

Einerkolonne:
Der erste hält den Stock als Hürde, dann der zweite, usw.

Grätschstand:

8er-Kreis

Rumpfkreisen

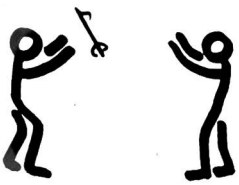
Ausfallstellung:

Balancieren:

- auf Hand
- auf Finger
- auf Ellbogen
- auf Kinn
- auf Fussspitze

Platzwechsel, auch zu dritt, zu viert

Werfen und Fangen:



zuwerfen:

- beidhändig horizontal
- einhändig vertikal
- mit Drehung um die Längsachse nach dem Wurf

Stütz auf Stöcken:

Strecken-hocken

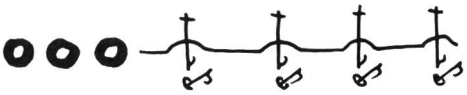
Beinschwingen vw/rw

Sprung mit Anhocken

Beinkreisen ausw und einw

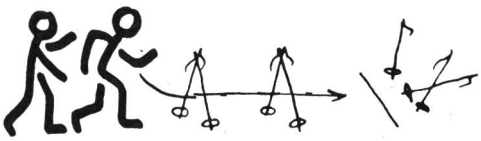
Wechsel von Grätschhockstand l und r mit Nachfedern

Stafetten:



Wie «Eierlegen»:
A: Stöcke am Boden einsammeln

B: Stöcke wieder auslegen usw.



Jeder holt seinen Stock: als Stafette oder Massenwettkampf

Mit Ski

Slalomlaufen:

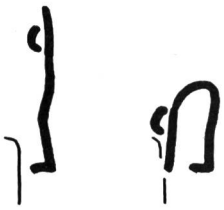
- mit einbeinigem Hüpfen («Aussenski/Innenski»)
- Galopphüpfen sw

Überspringen:

- Laufsprünge
- beidbeinige Sprünge, Strecksprünge aus Kauerstellung
- Hasenhüpfen

Gymnastik:

Wechsel von Liegestütz zu Kauerstellung

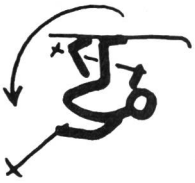


Rumpfbeugen vw

Rumpfdrehbeugen rw

Mit Stöcken und 1 Ski

Stafetten mit «Trottinettfahren» und folgenden Einlagen:



Rolle sw

Spreizkehre ausw gesprungen

Zu zweit, zu dritt, mit Ski

Rumpfbeugen

Rumpfstrecken

Rumpfdrehen

Zwischen gegrätschten Beinen durchziehen

Wechselweises Vorziehen

Einzeln

Drehen an Ort:

um die Spitzen

um Enden

im Wechsel: um Spitzen, um Enden

- am schönsten?
- am schnellsten?
- im Sprung: 1/4-, 1/2-, 3/4- und ganze Drehung

Einfahren

Sorgfältige Dosierung der Geschwindigkeit
Sorgfältige Anlage der Spur
Sorgfältige Auswahl der Übungen,
zum Beispiel:

- Wechsel von Vor- und Rücklage, auch als Gleichgewichtsübung auf 1 Ski
- Wechsel von Vor- und Rücklage in tiefer Hocke
- Entlastungssprünge: mit Abheben
  a) der Skienden
  b) der Skispitzen
  c) auf der ganzen Länge
- Entlastungssprünge mit beidseitigem Stockeinsatz und Anziehen der Beine
- Entlastungssprünge mit einseitigem Stockeinsatz und leichter Querstellung der Ski zur Landung
- aus Schrägfahrt parallel bergwärts und talwärts steigen und springen
- schrägrutschen vw und rw, steigern bis zum Walzer

Ergänzende Literatur

Aigelsreiter H.: Vom Schulschilauf zum Rennschilauf
Österreichischer Bundesverlag, Wien, 1968

Illi U.: Spiel auf Ski
Verlag Turnen und Sport ETH, Zürich, 1975

Verhaltungsmassregeln beim Skisport

Beim Skisport sind, ähnlich wie beim Autofahren, vom Internationalen Ski-Verband aufgestellte Regeln zu beachten.
Folgende Verhaltungsmassregeln sind zu beachten:

1. Der Skifahrer hat sich so zu verhalten, dass er andere nicht gefährdet oder ihnen Schaden zufügt.
2. Der Skifahrer hat Fahrgeschwindigkeit und Verhalten seinen körperlichen Fähigkeiten sowie dem Gelände und der Witterung anzupassen.
3. Beim Hintereinanderfahren ist die Bahn so zu wählen, dass man die vor einem befindlichen Skifahrer nicht in Gefahr bringt.
4. Überholen ist rechts oder links möglich, vorausgesetzt, dass genügend Abstand vom überholten Skifahrer gewahrt wird, um ihn nicht zu behindern.
5. Der sich auf eine Piste begebende Skifahrer hat sich durch Augenschein nach oben und unten zu versichern, dass er weder sich noch andere gefährdet.
6. Unnötiger Aufenthalt auf Pisten ist zu vermeiden, vor allem an schmalen oder unübersichtlichen Stellen. Bei Stürzen ist die Piste so schnell wie möglich freizumachen.
7. Der aufsteigende Skifahrer hat sich am Rand der Piste zu halten und diese bei schlechter Sicht ganz freizugeben. Diese Regel gilt auch für absteigende Fussgänger.
8. Der Skifahrer hat Markierungen, Gefahrensignale und Hinweis-, Sperr- sowie Warntafeln unbedingt zu beachten.
9. Bei einem Unfall hat jeder Anwesende Hilfe zu leisten. Er hat die erforderlichen Sicherheitsmassnahmen an der Unfallstelle zu treffen (gekreuztes Skipaar in ausreichender Entfernung vom Verunfallten) und den Notfalldienst zu benachrichtigen.
10. Alle Unfallzeugen und Verunfallten haben ihre Namen anzugeben, ohne Rücksicht darauf, ob sie für den Unfall verantwortlich sind oder nicht.

Wer gegen diese Regeln verstösst und dadurch einen Unfall herbeiführt, gilt als haftpflichtig. Da im Gegensatz zur Motorfahrzeug-Haftpflichtversicherung keine obligatorische Haftpflichtversicherung für den Skifahrer besteht, raten wir allen Skisportlern, aus eigenem Antrieb eine Versicherung abzuschliessen.