Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 7

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

UNSERE MONATSLEKTION

Wandern und Geländesport

Waldslalom
(Wahldisziplin)

Gerhard Witschi, ETS Magglingen

Ziel

Förderung von Schnelligkeit und Geschicklichkeit (auch Schnelligkeits-Ausdauer)

Zeitbedarf

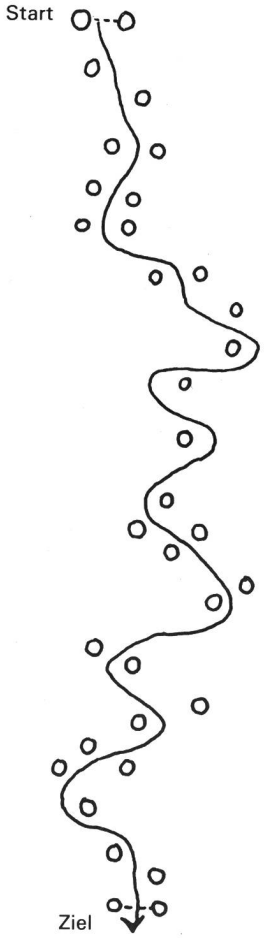
Zirka 2 Stunden (je nach Anzahl Teilnehmer und Art der Durchführung)

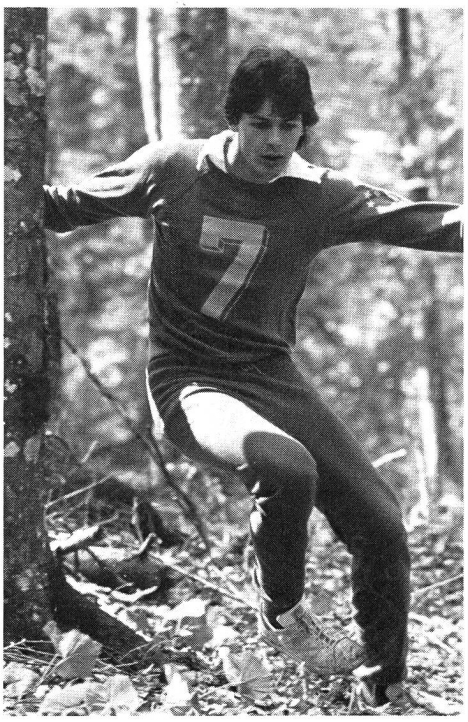
Gelände

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 Zeiteintragungen
- Bleistift
- Startfahne (oder anderes Übermittlungsmaterial für Start)



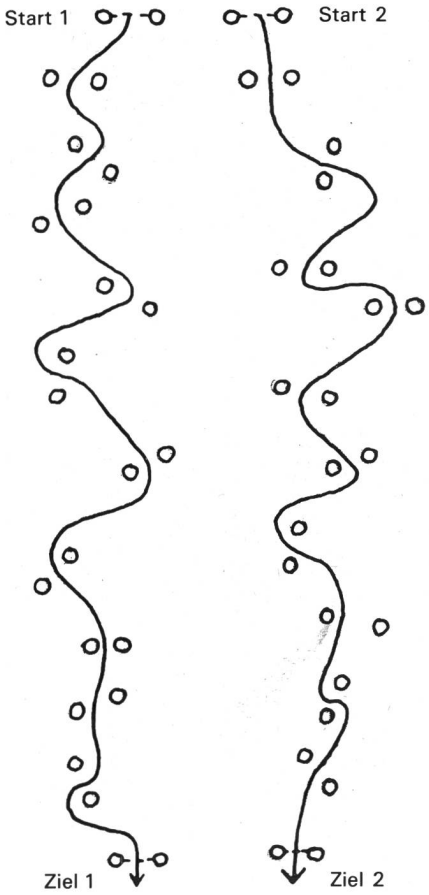


Anlage

- 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 mögichen Abkürzungen)

Einfache Durchführung

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



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 benützen)

Wettkampf

Zeiten messen und addieren (bei paralleler Durchführung aufwendige Zeitmessung)

Variante: Parallel-Slalom
(Cup-System)

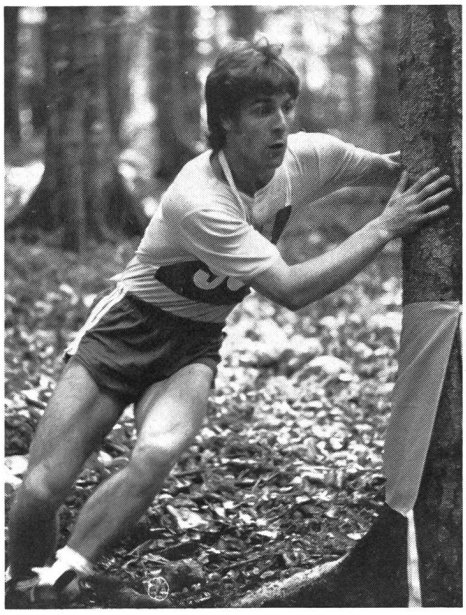
Anlage von 2 parallelen Slalom-Strecken (ca. 5–10 m Abstand). Start und Ziel nahe beieinander auf gleicher Höhe. Tore so gut als möglich parallel gesetzt.

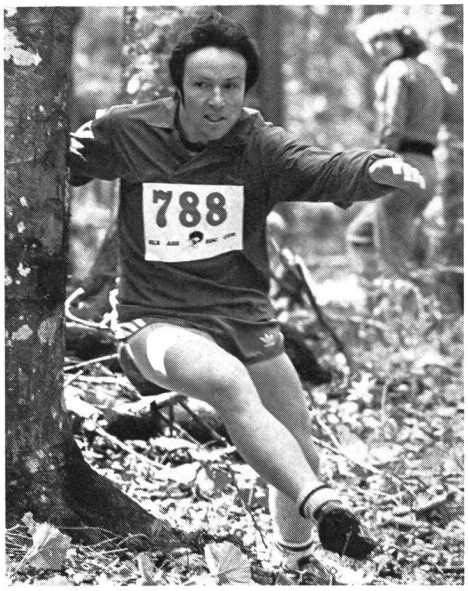
Laufpaare auslosen

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!)

Beispiel einer gut vorbereiteten Liste für Zeiteintrag Parallelslalom (8 Teilnehmer)

1. Durchgang

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

Ränge 5–8

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

3. Durchgang

Rang 7/8

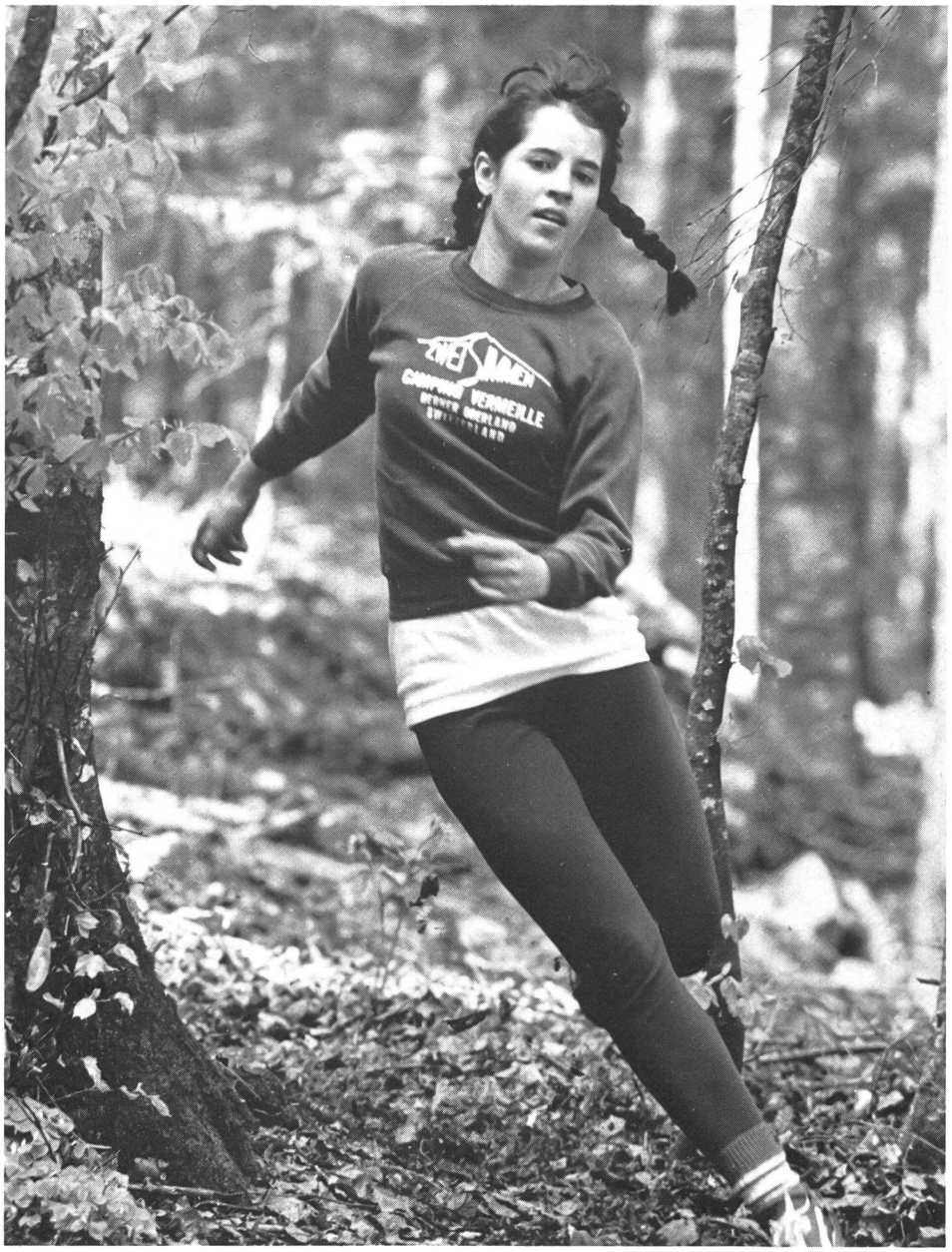
Start-Nr.	Zeitdifferenz 1. Lauf	Zeitdifferenz 2. Lauf	Total
1	0''1	0''7	0''8
5	–	–	–

Rang 5/6

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

Rang 3/4

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



Rang 1/2

Start-Nr.	Zeitdifferenz 1. Lauf	Zeitdifferenz 2. Lauf	Total
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