

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 14 (1957)

Heft: 10

Rubrik: Konditionstraining für Skibegeisterte

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: 15.02.2026

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

KONDITIONSTRaining FÜR SKIBEGEISTERTE

Eine Stoffsammlung,
zusammengestellt von
Urs Weber

Zeichnungen:
Wolfgang Weiss

Einleitung

«Erinnerst Du Dich noch an Deinen ersten Skiausflug im letzten Winter?» — Wir fuhren zusammen durch stiebenden Pulverschnee die Standard-Strecke hinunter. Es ging ganz gut. — Aber am Montag, oh Schreck, — kamst Du müde, wie ein alter Gaul des Weges getrottet. Ein schwerer Muskelkater quälte Dich und

verdarb Dir die gute Laune. Ich versprach Dir damals, auf den nächsten Winter hin mit einigen Ratschlägen aufzuwarten, wie Du Dich künftighin vorbereiten sollst, damit Dir weitere unangenehme Erfahrungen erspart bleiben.

Nun, hier sind sie!...

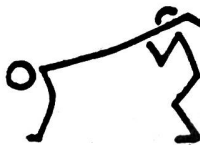
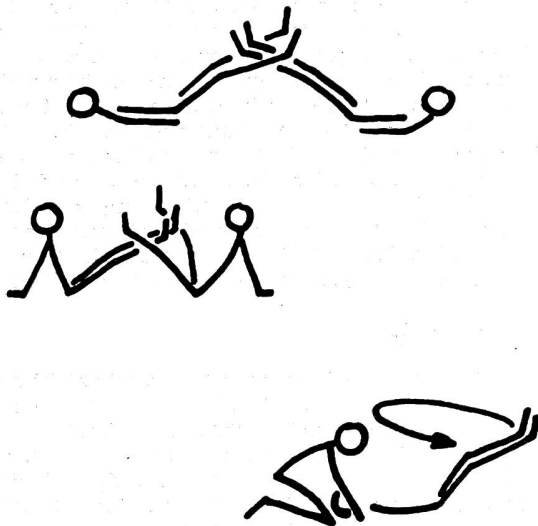
I. Organschulung

Gehen — Laufen — Fahrtspiele
Reaktionsübungen — Starten
Waldlauf auf weichem Boden
Bergauflaufen — Tretübungen
Hindernislauf (Halle, im Freien)
Waldabfahrt
Waldslalom
(Tore mit farbigem Crêpe-Papier markieren.)

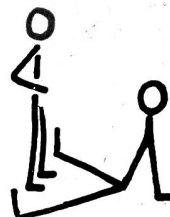
II. Zweckgymnastische Schulung

a) Gymnastik ohne Geräte

Freiübungen mit Hauptwirkung auf:
Fuss-Knie-Hüftgelenke, Arme
Bodenübungen
Geschicklichkeitsübungen
Partnerübungen (s. Skizzen)



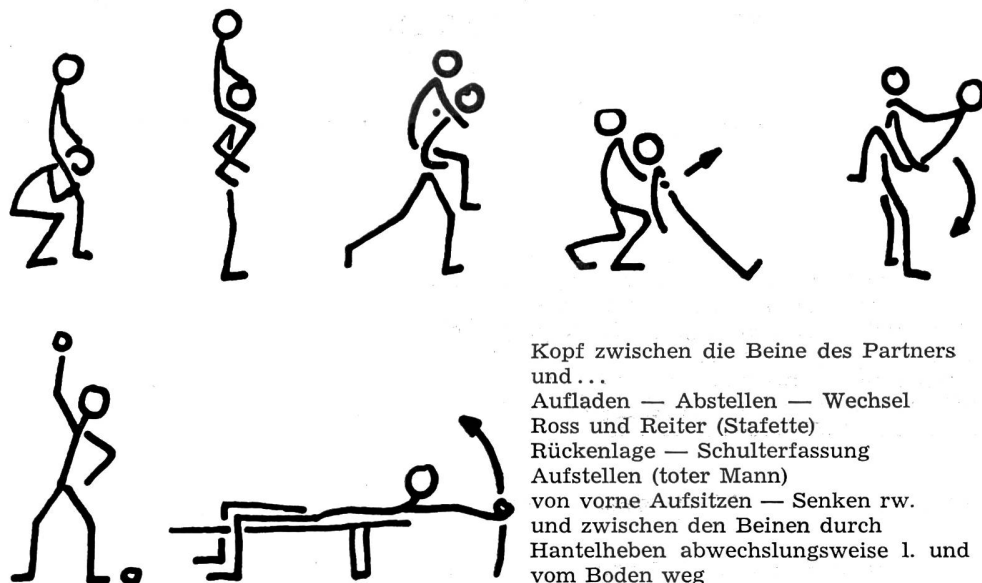
Heben — Senken
Hockstandwechsel
Beine gegrätscht — die äusseren
umgekehrt
Beine drücken nach innen und
Trichterkreisen (Beide gleichzeitig)
Rückenlage — Fixieren in Nacken-
halte — beidseitiges Beinkreisen
Wechselsprung zur Grätsch- und
Grundstellung



b) Gymnastik mit Geräten

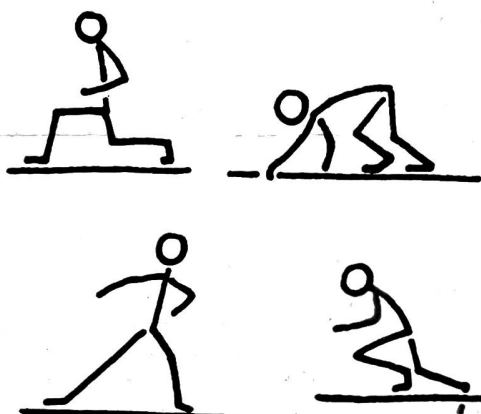
Medizinball
Seilspringen
Gewichtheben (s. Skizzen)





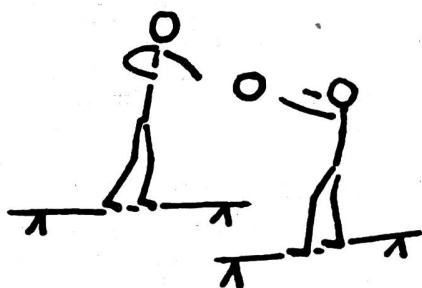
c) Gymnastik an Geräten

Barren
Ringe
Sprossenwand
Schwebekanten (s. Skizzen)



d) Gerätekombinationen

Tau / Kasten
Medizinball / Schwebekanten (s. Skizzen)



Kopf zwischen die Beine des Partners und...

Aufladen — Abstellen — Wechsel

Ross und Reiter (Stafette)

Rückenlage — Schulterfassung

Aufstellen (toter Mann)

von vorne Aufsitzen — Senken rw.

und zwischen den Beinen durch

Hantelheben abwechselungsweise l. und r. vom Boden weg

In Rückenlage auf Langbank, Kopf am Bankende — Arme nach hinten unten strecken und Hantel hochheben zum Sitz

Ausfallschreiten (auch mit halber Drehung)

Auf allen Vieren gehen

Die Schwebekante seitlich übermessen

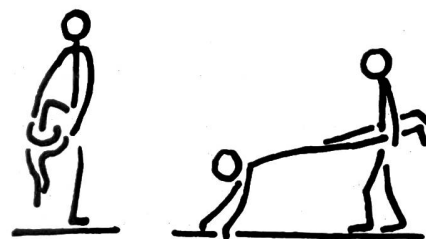
Wer benötigt am wenigsten Schritte

Aus Stand abwechselungsweise vorbeugen

auf die Knie — aufstehen

Trainingsanzug ausziehen — anziehen

Partnerübung: Liegestützgehen



Seitstand — Grundstellung

beidarmiger Wurf auf die Gegenseite

Seitstand — Stosswurf l. und r.

Seitstand — Wer bringt den Gegner von der Schwebekante?

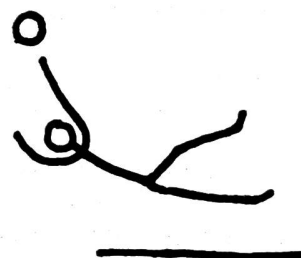
Seitstand — Grätschstellung — Ausholen

vw. abw. — Wurf auf die Gegenseite

Seitstand — Outeinwurf über den Kopf

Querstand — Hüftkreisen um den Ball

Querstand — Wurf sw. über den Kopf auf die Gegenseite



III. Ergänzungstraining

Leichtathletik
Stafetten
Spiele

Hallenhandball
Fussball
Volleyball