

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	14 (1957)
<b>Heft:</b>	10
<b>Rubrik:</b>	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 künftig hin vorbereiten sollst, damit Dir weitere unangenehme Erfahrungen erspart bleiben.

Nun, hier sind sie!...

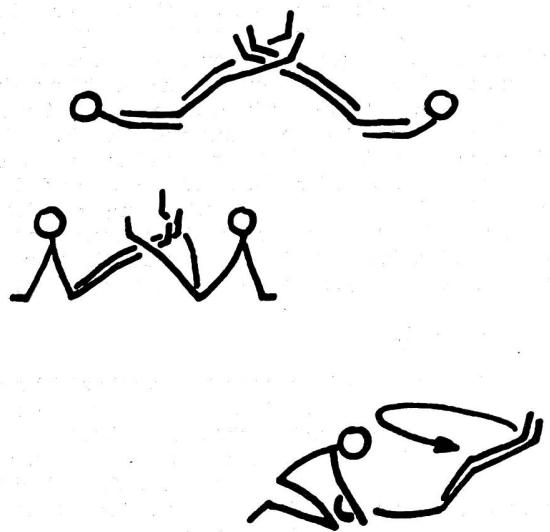
## I. Organschulung

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

## II. Zweckgymnastische Schulung

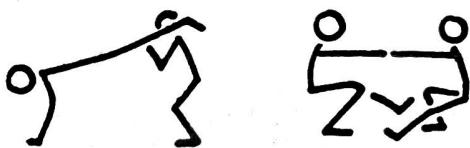
### a) Gymnastik ohne Geräte

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

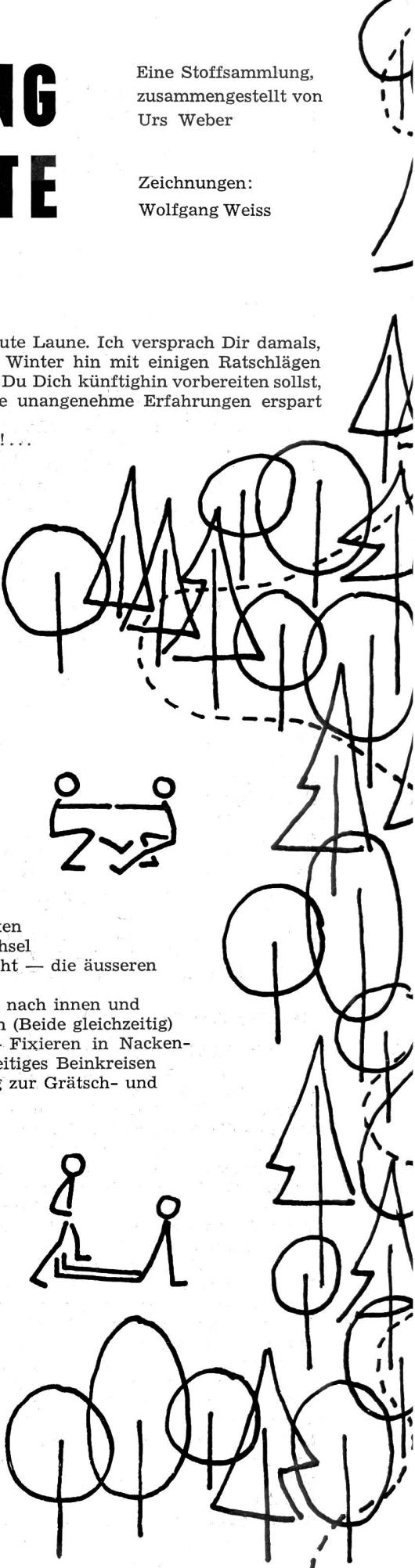
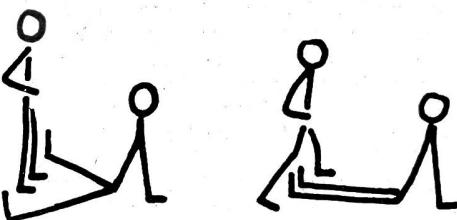


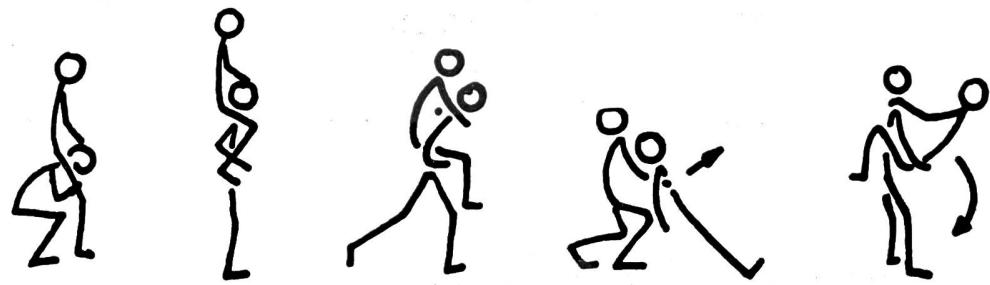
### b) Gymnastik mit Geräten

Medizinball  
Seilspringen  
Gewichtheben (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

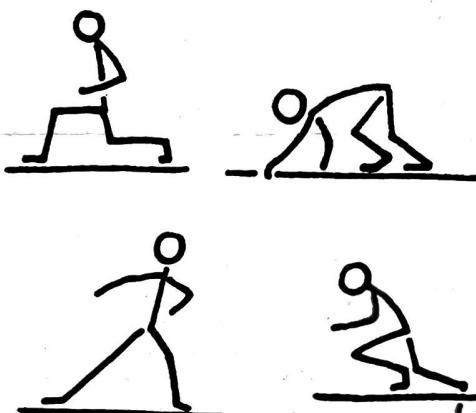




Kopf zwischen die Beine des Partners und...  
 Aufladen — Abstellen — Wechsel  
 Ross und Reiter (Stafette)  
 Rückenlage — Schulterfassung  
 Aufstellen (toter Mann)  
 von vorne Aufsitzen — Senken rw.  
 und zwischen den Beinen durch  
 Hantelheben abwechselungsweise l. und r.  
 vom Boden weg  
 In Rückenlage auf Langbank, Kopf am  
 Bankende — Arme nach hinten unten  
 strecken und Hantel hochheben zum Sitz

#### c) Gymnastik an Geräten

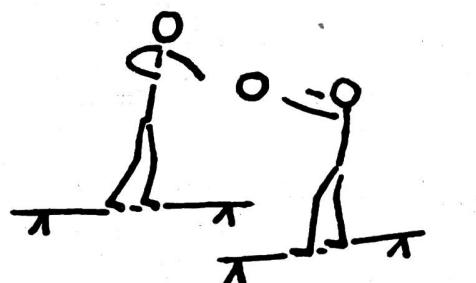
Barren  
 Ringe  
 Sprossenwand  
 Schwebekanten (s. Skizzen)



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

#### d) Gerätekombinationen

Tau / Kasten  
 Medizinball / Schwebekanten (s. Skizzen)



Seitstand — Grundstellung  
 beidarmiger Wurf auf die Gegenseite  
 Seitstand — Stosswurf l. und r.  
 Seitstand — Wer bringt den Gegner von  
 der Schwebekante?  
 Seitstand — Grätschstellung — Ausholen  
 vv. 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

