

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Physische Kondition und Basketball

### **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:** 03.05.2026

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

# Physische Kondition und Basketball

Jean Studer, Magglingen

**W**ir glauben, dass es notwendig ist, die Wichtigkeit einer guten physischen Kondition für das Basketballspiel in Erinnerung zu rufen: schnellere technische Fortschritte während der Vorbereitung, grössere Wirksamkeit der Spieler während des Spiels. Diese Wirksamkeit zeigt sich besonders bei Korbeinwürfen (Geschicklichkeit), beim Zurücklaufen in der Verteidigung und im Gegenangriff (Schnelligkeit) sowie beim Nachwerfen in den Korb im Sprung (Sprungkraft).

Gewisse besondere Tests erlauben, die physische Vorbereitung einerseits und die technischen Fähigkeiten des Spielers andererseits einzeln zu kontrollieren. Es schien uns jedoch reeller, diese beiden Faktoren zu kombinieren und die Spieler in eine physiologische Lage zu versetzen, wie sie während des Spiels vorkommt, um dann ihre technische Fähigkeit zu messen.

Wir zeigen hier ein paar Übungen, um die Spieler zu überzeugen, dass die technischen Fähigkeiten und eine gute physische Kondition zusammengehören. Der nachfolgende Test wurde von einem internationalen Spieler in ausgezeichneter körperlicher Verfassung ausgeführt; er erreichte 150 Punkte. Wer macht's besser?

## TEST

### Physischer Test

30 Sek.

#### 1. Übungsgruppe



(Rumpfmuskulatur)

In der Rückenlage, Hände hinter dem Nacken, Füsse sind vom Partner festgehalten:

Rumpfbeugen vorwärts, Ellbogen auf Kniehöhe.

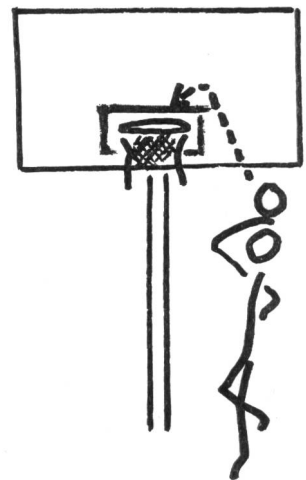
1 Punkt für jede Beugung

Gute Leistung = 22 Punkte

Übungen aneinanderreihen

### Technischer Test

30 Sek.

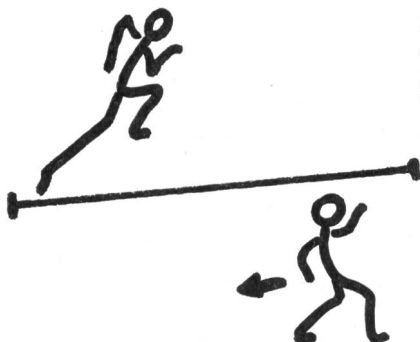


Aufeinanderfolgendes Einwerfen unter dem Korb  
1 Punkt pro gelungenen Einwurf

Gute Leistung = 18 Punkte

### 1 Minute Pause

#### 2. Übungsgruppe



(Schnelligkeit - Beweglichkeit)

Starten auf 10 m, zurücklaufen im Gleitschritt (Beinarbeit des Verteidigers).

2 Punkte für eine 10-m-Strecke

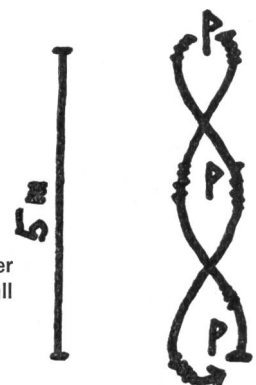
1 Punkt für die halbe Strecke

Gute Leistung = 18 Punkte

Dribbeln zwischen 3 Fähnchen auf einer Distanz von 5 m, mit Handwechsel (Ball immer auf der äusseren Seite)

1 Punkt pro Fähnchen

Gute Leistung = 22 Punkte



1 Minute Pause

Physischer Test

30 Sek.

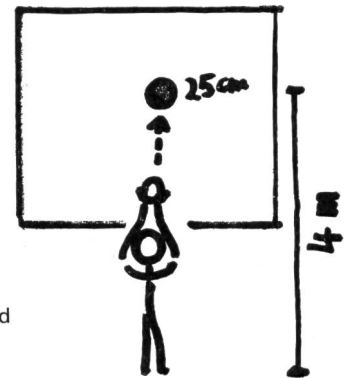
3. Übungsgruppe



(Schulter-, Arm- und Handmuskeln)  
Knieliegestützte auf Fingerspitzen:  
Armbeugen, Brust auf Bodenhöhe, Rumpfaufrichten und Hände hinter dem Kopf zusammenschlagen.  
1 Punkt pro Beugung  
Gute Leistung = 15 Punkte

Technischer Test

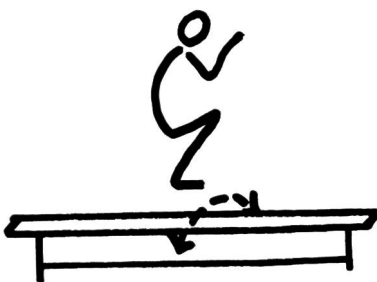
30 Sek.



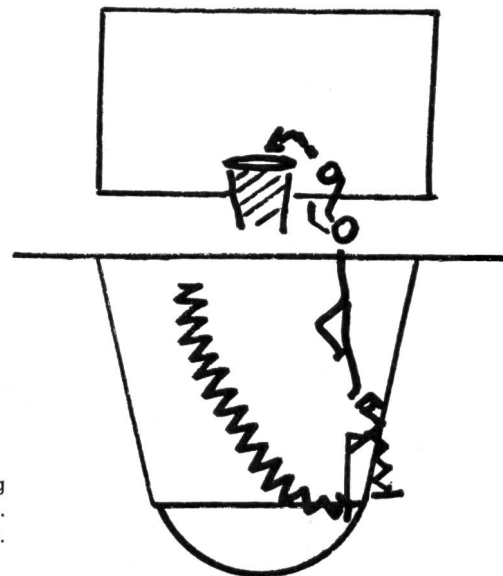
Zuspielen gegen die Wand  
(aus 4 m Distanz, in einen Kreis von 25 cm Durchmesser).  
1 Punkt pro Wurf  
Gute Leistung = 18 Punkte

1 Minute Pause

4. Übungsgruppe



(Sprungkraft)  
Schluss-Sprünge über eine Schwedenbank (35 cm hoch).  
½ Punkt pro Sprung  
Gute Leistung = 22 Punkte



Einwerfen aus dem Lauf (aus dem Sprung aus 3 m Distanz für Fortgeschrittene).  
Beginn mit Dribbeln auf der Freiwurflinie.  
2 Punkt pro gelungenen Korbeinwurf  
Gute Leistung = 12 Punkte

**Bemerkung:** Jede Gruppe enthält 2 Übungen, welche in je 30 Sekunden ausgeführt werden müssen; nach jeder Gruppe folgt 1 Minute Pause.