

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 11

Rubrik: Mitteilungen

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

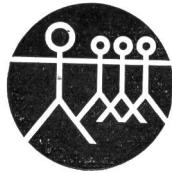
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.12.2025

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



Unsere Monatslektion

Konditionstraining mit und auf Ski

Hans Flühler

Aufwärmen, Gymnastik, Stationentraining.
Ort: Im Gelände.
Dauer: 1 Std. 30 Minuten.
(wenn möglich ½ Tag).
Material: Skiausrüstung, Haselruten (2 m)
oder Slalomstangen.

I. Aufwärmung 15'-30'

- Alle Übungen ohne Skistöcke!
(Flaches Gelände, viereckiges Feld markiert durch Haselruten).
- Wer zeichnet mit den Ski die schönste Blume?
 - «Schwarzer Mann».
 - Der Skispitze des Partners folgen. (Spitze an Spitze).
 - «Einmauer»: Der Fliegende (mit einer Mütze gekennzeichnet) muss von den Fängern ohne Gebrauch der Hände und Arme «eingemauert» werden, so dass er sich weder vorwärts noch rückwärts bewegen kann.

II. Gymnastik 20'-30'

- (Leicht geneigter Hang. Aufstellung der Schüler im Schwarm)
- Fahren in der Falllinie mit Armschwingen und Kniebeugen.
 - Aufsteigen im Tännchenschritt.
 - Fahren in der Falllinie und abwechselungsweise von einem Ski auf den andern hüpfen.
 - Aufsteigen im Treppenschritt. (Der Lehrer gibt den Rhythmus.)
 - Breite Fahrstellung: Gewichtsverlagerung auf ein Bein mit gleichzeitiger

tiefer Kniebeuge. Wechsel auf das andere Bein
a) im Stand
b) in Fahrt.

- Aufstieg: wer ist zuerst oben?
- Grätschstellung, Arme in Nackenhalte: Rumpfbeugen seitwärts mit Nachwippen.
- Schrägfahrt: Abwechslungsweise mit der linken Hand die rechte Ferse und mit der rechten Hand die linke Ferse berühren.
- Aufstieg in Spitzkehren.
- Anfahrt in Schrägfahrtstellung, Umsprung in die Falllinie und wieder Sprung zurück in Schrägfahrtstellung, usw.

III. Stationentraining 40'-50'

In der Leistungsphase wird die Kondition nach den Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit an verschiedenen Stationen trainiert.

Der Leiter erstellt zusammen mit den Jünglingen den Parcours. Gleichzeitig werden die verlangten Übungen vorgezeigt. Ist der Parcours erstellt und die Reihenfolge bestimmt, wird die Klasse so aufgeteilt, dass pro Übungsstätte 2 oder 4 Schüler (gerade Zahl) sind.

Auf jedem Posten lassen wir die Schüler 4 bis 5 Minuten üben.

1. Station (flacher Hang)

A fährt mit B im Hüftsitzen von Stange a zu Stange b. Dort steigt B herunter und kehrt mit A im Tännchenschritt zum Ausgangs-

punkt zurück, nimmt A in den Hüftsitzen und fährt zu Stange b.

2. Station (mittelsteiles, hügeliges Gelände)

Fahren auf dem linken (rechten) Bein von Stange a zu Stange b. Aufsteigen im Treppenschritt.

3. Station (steiler Hang)

Von Stange a seitwärts hangabwärts hüpfen in geschlossener Fussstellung. Aufsteigen im Treppenschritt.

4. Station (mittelsteiles Gelände)

A bei Tor a, B bei Tor b (Abstand von Tor zu Tor ca. 10 m). A und B starten gleichzeitig. B versucht A bis zur Stange c einzuholen. Aufsteigen im Treppenschritt und Rollenwechsel.

5. Station (mittelsteiles Gelände ohne Bodenwellen)

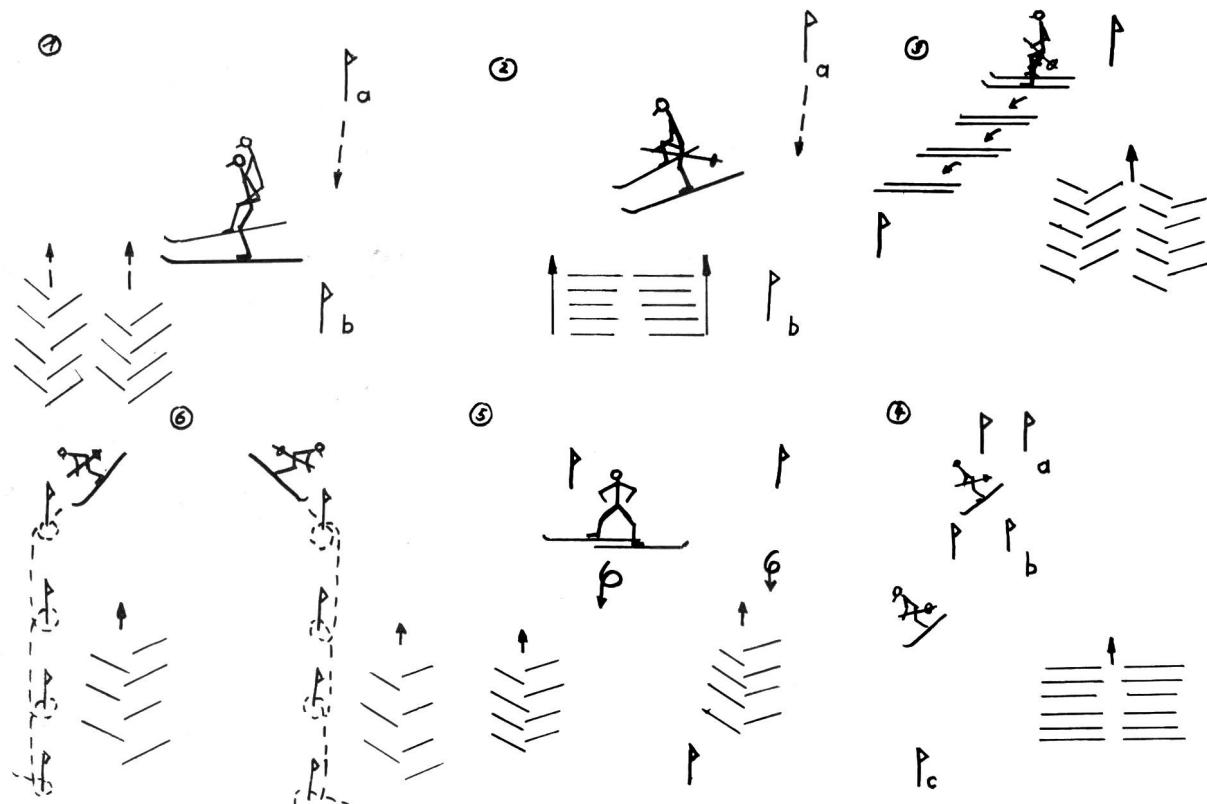
A und B starten nebeneinander, seitlicher Abstand ca. 8 bis 10 m. Purzelbaum auf Höhe der Stange a zur Weiterfahrt bis Stange b. Aufsteigen im Tännchenschritt.

6. Station (flacher Hang)

A und B auf gleicher Höhe startbereit. «Slalom», jede Stange wird umrundet, Aufsteigen im Schlittschuhschritt.

Nachdem alles Material eingesammelt ist Start zu einer

Fuchsagd. (5'-20').



KENNEN SIE FRIEDEL WYSS?



Er ist Skischulleiter der weltbekannten Skischule Suvretta in St. Moritz. Er und seine Kollegen fahren mehr Ski als Sie Auto – ausser Sie sind von Beruf «Autofahrer». ★

Und sie fahren nicht irgendeinen Ski –



genauso



wenig wie Sie irgendein

Auto fahren. ★

Sie sind sehr wählerisch, anspruchsvoll



skeptisch –



nicht leicht zufrieden –
überzeugen. ★

zustellen. ★ Vor allem: sie wollen sich

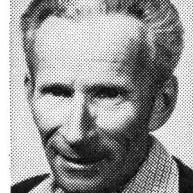


vom Guten



Christian Casutt

Wir liessen sie daher die neuesten **ATTENHOFER-MODELLE** probefahren. ★ Eine ganze Saison lang,



Wochen hindurch, Tag für Tag,
Skilehrer – und viele andere der
unsere neusten Ski. ★

Arnold Ludi
Skischulleiter Lenk



stundenlang testeten diese
Schweizer Skischulen –



die uns nicht überraschten — Robert Biner
Skischulleiter Zermatt

aber trotzdem sehr freuten: sie waren allesamt begeistert vom **ATTENHOFER-SKI**. ★



Erwin Rominger
Skischulleiter Sils



Marco Birrer
Skilehrer



Ugo Bivetti
Skilehrer

ATTENHOFER-SKI für rassiges Fahren ★ **ATTENHOFER-BINDUNGEN** für sicheres Fahren

ATTENHOFER SKI

NEU

A-06 GLASSFLEX – rassiger Allround-Ski für dynamische Fahrer. Fiberglass-Aluminium-Sandwich-Konstruktion. Vereinigt die Vorteile des Fiberglas- mit denjenigen des Metall-Skis.

RIESENSLALOM • SUPERJET COMMANDER – sehr schnelle Renn-Ski. Für Top-Fahrer mit hohen Ansprüchen.

A-06 FIBERGLASS – Ski mit superschnellem gelbem P-TEX-Rennbelag. Für Elite-Fahrer.



Ski mit Schuppenbelag. SWING JET • TOPFLIT 3-D GLASS – zwei Leichtschwungmodelle für rassiges, doch müheloses Fahren.

NEU

HEEL-FLEX Präzisions-Fersenautomat, bietet höchste Sicherheit. Ist sehr elastisch, bequem und leicht zu handhaben.

FIBERGLASS-SKI von Fr. 188.– (Topflit 3-D Glass) bis Fr. 498.– ★ METALL-SKI von Fr. 328.– bis Fr. 578.–