

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

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

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

#### **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:** 06.02.2026

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



# Unsere Monatslektion

# Orientierungslauf

Texte: Erich Hanselmann

Zeichnungen: Guggenbühl/Hanselmann

Ort: Wald

Thema: Gymnastik/Kräftigung mit Steinen,  
Hügellaufe, Linienlauf

Dauer: 3 Stunden

Teilnehmer: 12 Schüler

Material: Laufkarten, Kontrollkarten, Postenbänder oder Laternen, Kontrollstempel oder -zangen, Stoppuhr, Material für Start-/Zielorganisation, Steine, zirka 3 kg.

## Symbolerklärungen

♡ Kreislaufanregung

⊕ Geschicklichkeit

△ Beweglichkeit

1 Arme

1 Beine

Kraft:

♥ Ausdauer

► Schnelligkeit

WS Wirbelsäule

1 Rücken

1 Bauch

## 1. Einleitung

### Gymnastik mit Steinen

Dreiergruppen, alle Läufer eine OL-Karte mit Treffpunkt im Wald eingezeichnet. Die Gruppen laufen selbstständig, in kurzen Zeitabständen, zum Ausgangspunkt: Leichter Dauerlauf.

Jeder sucht sich einen zirka 3 kg schweren Stein.

Leichte Grätschstellung:

- Stein hochstoßen, hochwerfen, fangen, jonglieren.



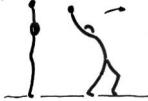
Grätschstellung, Stein in Hochhalte gefasst:

- Rumpfschwingen vw-abwärts. Stein wird zwischen den Beinen möglichst weit nach hinten geführt, zurück zur Ausgangsstellung.



Stein in Hochhalte gefasst:

- Vorwärtschreitend Stein mit gestreckten Armen nach rw führen, nachwippen.



Leichte Grätschstellung, Stein mit beiden Händen über dem Kopf:

- Hüfte abwechselungsweise nach links und rechts verschieben mit nachwippen.



Stand rücklings vor Baum, Mauer usw., Stein vor dem Körper gefasst:

- Rumpfdrehen links und rechts sw zum Berühren des Baumes mit dem Stein.



WS vw

WS rw

WS sw

WS dr

Stein auf dem Boden:

- Ueber Stein hüpfen
- Um Stein hüpfen auf einem Bein.



1

Boccia (2 Gruppen)

Als Ziel wird ein kleiner, möglichst farbiger Stein, Paarkegel usw. gewählt.

Jeder Werfer versucht, dieses Ziel in 10 bis 15 m Entfernung möglichst zu treffen.

Derjenige Spieler, dessen Stein dem Ziel am nächsten liegt, erhält 3 Punkte, der Zweitbeste 2 und der Drittbeste 1 Punkt.

Jeder Mitspieler darf einmal das Ziel setzen, etwas näher, weiter, in einem Loch, auf einer kleinen Erhebung usw.

Soviele Durchgänge wie Mitspieler, Punkte addieren.

## 2. Leistungsphase

### Allgemeine Kräftigung mit Steinen

— Rückenlage, Beine unter einem liegenden Baumstamm fixiert. Arme in Hochhalte, Stein mit beiden Händen gefasst:

Rumpfheben vw bis zum Berühren des Baumstammes mit dem Stein (Arme bleiben in Hochhalte).  
Belastung: 15- bis 40mal

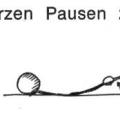


1

— Bauchlage, Beine unter einem liegenden Baumstamm fixiert, Arme in Hochhalte, Stein mit beiden Händen gefasst:

— Leichtes Heben des Oberkörpers, 4 bis 6 Sekunden in dieser Stellung anhalten — senken.

Belastung: 3 Serien zu 5mal mit kurzen Pausen zwischen den Serien.



1

— Leichte Grätschstellung, Arme in Vorhalte in jeder Hand einen Stein:

Abwechselnd: Arme strecken und beugen — vw — aufw — vw — aufw.



1

## Kräftigung / Stehvermögen Laufmuskulatur

### Hügellaufe

#### Laufstrecke:

50 bis 60 m Länge, zirka 15 m Steigung. Strecke mit Fähnchen markiert.

#### Belastung:

2 x 4 Läufe, 100prozentiger Einsatz, bei jedem Lauf wird vom Leiter die Zeit gemessen und notiert.

Nach dem Lauf locker zurücktraben und bereitmachen zum nächsten Durchgang. Nach der ersten Serie Trabpause 3 bis 5 Minuten.

## Dauerleistungstraining / Kartentechnisches Training:

### Unterbrochener Linienlauf

#### Ausbildungsstufe:

2/3 (J+S) Voraussetzung: OL-technische Erfahrungen.

#### Ziel:

Einer vorgeschriebenen Linie genau folgen können, sauberes Kartenlesen, Schulung in Routenwahl.

#### Beschreibung:

Auf der Karte werden geeignete Linienabschnitte (Weg, Rinne, Bach, Waldrand, Dickichtrand, Umzäunung usw.) genau eingetragen und abgegrenzt. Dabei muss Beginn und Ende der Linie im Gelände eindeutig bestimmbar sein.

Auf jeder Teilstrecke werden 1, 2 oder 3 Posten markiert. Die Posten müssen peinlich genau auf der Linie stehen und dürfen keinesfalls verdeckt sein (Gebüsch usw.). Die Posten dürfen jedoch irgendwo auf der Linie sein, sie müssen nicht auf markanten Geländepunkten stehen usw., wie dies für normale Wettkämpfe oder andere Übungsformen Vorschrift ist.

Der Läufer erhält die Karte mit den eingezeichneten Linien, er weiß jedoch nicht, wo sich die Posten auf der Linie befinden. Die Routenwahl zwischen den Linien ist frei.

Ebenso ist die Anlaufreihenfolge der verschiedenen Linien freigestellt. Es müssen aber alle Linien abgelaufen werden.

#### Gelände / Karte:

Möglichst viele, verschiedene Linienmöglichkeiten.

#### Vorbereitung:

Theoretische Vorbereitung: Bahnlegung. Überprüfung der Linien im Gelände mit gleichzeitigem Setzen der Posten.

Einzeichnen der Linien auf die Laufkarten der Teilnehmer (Farbstift, feiner, wasserfester Filzstift, Linien nicht verdecken!).

1

♥

▶♥

#### Durchführung:

Startorganisation, Einzelstart, Karte darf vier Minuten vor Start allein studiert werden.

Ziel am gleichen Ort, Zeitmessung.

Fehlende Posten können mit massivem Zeitzuschlag bestraft werden.

## SEERÜCKEN - TÄGERWILEN

AUFNAHME: HEIRI GREMINGER

ZEICHNUNG: HEIRI GREMINGER

OLV OST SCHWEIZ



Kartenbeispiel verkleinert