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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 10

Rubrik: 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: 11.08.2025

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

Monatslektion Vorbereitung auf das Skifahren

Text: Christof Kolb
Fotos: Hugo Lörtscher
Ort: Halle
Dauer: 1 Stunde 30 Minuten
Material: Ski, Schwedenkasten, Korbballständer, Langbank, Barren, Matten
2 bis 3 Stoppuhren

Wer mit gutem Gewissen die Skisaison beginnen will, wird sich entsprechend darauf vorbereiten. Während die körperliche Vorbereitung möglichst lange vor der Saison beginnen sollte, kann mit der geistigen und materiellen länger zugewartet werden, sonst vergisst man einiges in der Zwischenzeit, und die Sportgeschäfte haben noch nicht auf Wintersport umgestellt.
Was wir hingegen dem Körper an Vorbereitung anbieten, wird er nicht vergessen, im Gegenteil, er speichert sie, schlägt den Zins dazu und belohnt uns schon bei der ersten Abfahrt mit einer grossen Kapital-(Konditions-)Reserve.

Wir fordern die Schüler auf, zur nächsten Trainingsstunde ihre Ski mitzunehmen, als Partner für die Uebungen. Vielleicht lässt sich bei dieser Gelegenheit bereits eine bessere Beziehung Fahrer — Fahrzeug herstellen, was die Pflege des Materials betrifft . . .

Am letzten Zentralkurs der Region Zentralschweiz hat Hans Ettlin gezeigt, dass Gymnastik vor der Abfahrt mit abgezogenen Ski und Benützung derselben als Gymnastikgerät, sehr anregend und lustig sein kann. Warum sollen nicht ähnliche Formen in die Halle zur langfristigen Vorbereitung übertragen werden?

Einlaufen / Gymnastik (30 Minuten)

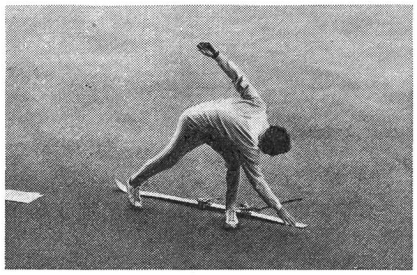
— Die Ski werden in unregelmässigen Abständen in der Halle verteilt und nachher mit dem nötigen Rhythmuswechsel überlaufen.

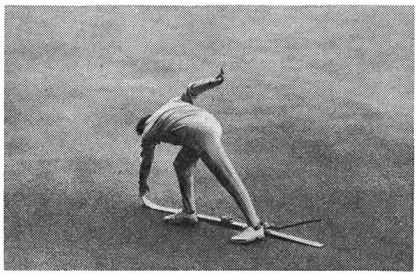
— Leichtes Laufen im «Skifeld». Kommt uns ein Ski «in die Quere», wird dieser nicht mehr übersprungen, sondern wir umlaufen ihn nach einer blitzschnellen Richtungsänderung einmal an der Spitze, einmal am Ende.

— Umlaufen der Ski in Schlangenlinien mit geringer Geschwindigkeit.

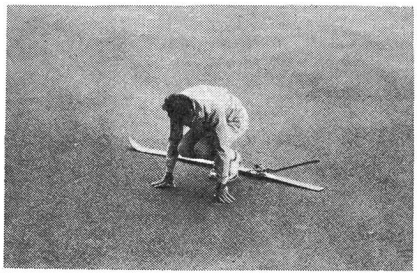
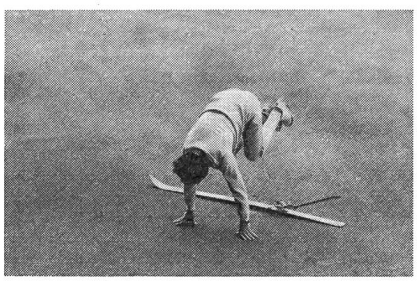
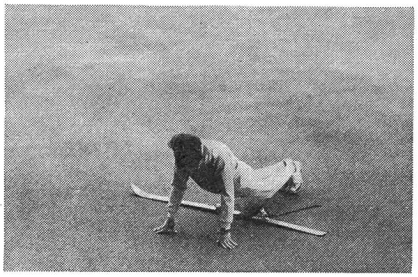
— Jeder Schüler balanciert auf einem Ski, indem er einen Fuss vor den andern setzt und das gleiche auch rückwärts ausführt.
3mal vor und zurück.

— Grätschstellung, Ski hinter den Fersen: Rumpfdrehbeugen. Mit der rechten Hand versuchen wir das linke Skiende zu berühren und umgekehrt. Zwischen den Drehungen richten wir den Körper vollständig auf. Je 5mal.

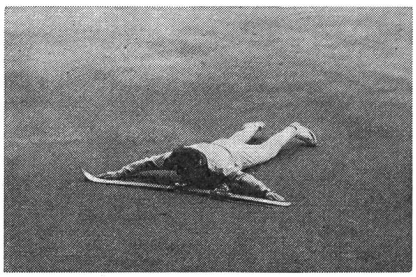
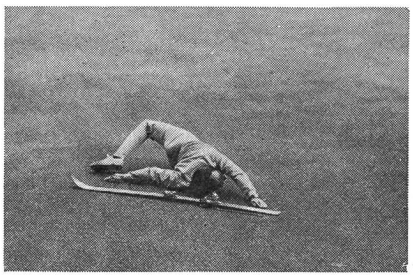




— Wechsel Hockstand — Liegestütz. 10mal.

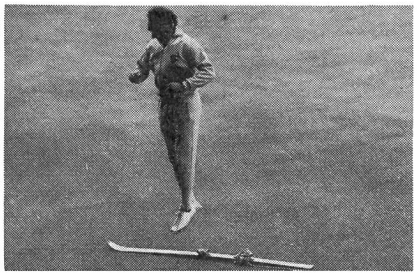




— Wer kann aus Bauchlage mit dem Fuss das linke Skiende berühren und umgekehrt? 8mal.

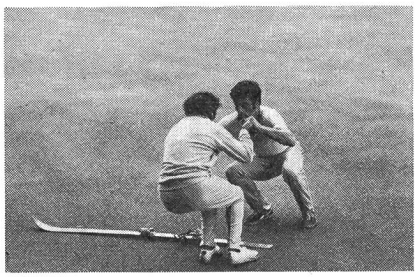



— Grätschstellung, Ski zwischen den Füssen: Strecksprung mit halber Drehung, Füsse in der Luft geschlossen, Landung in Grätschstellung.

a) mit Zwischenhupf in Grätschstellung b) ohne Zwischenhupf in Grätschstellung Drehrichtung jedesmal wechseln!



— Paarweise parallel zum Ski aus Kauerstellung seitwärts hüpfen. a) mit Zwischenhupf b) ohne Zwischenhupf

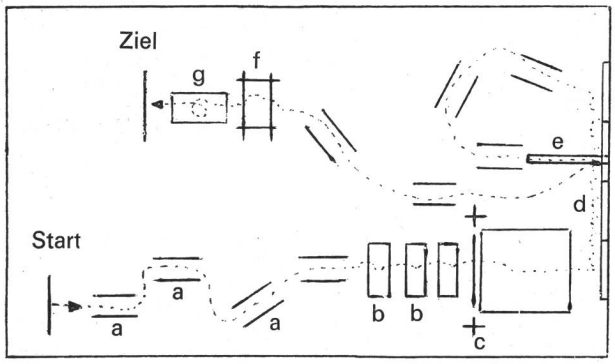


— Fliegendes Umsteigen:

Vom einen Bein auf das andere über den Ski springen. Unmittelbar nach der Landung wird das Sprungbein neben dem «Landebein» abgesetzt.
Auf weiche Landung und hohen Sprung achten!

Hindernislauf mit «Toren» / Stehvermögen (40 Minuten)

Schema:



In der Halle werden Skipaare (a) als Tore ausgelegt. Eine Elefantentreppe (b), bestehend aus Kastenelementen, die immer höher werden, prüft die Sprungkraft. Von der letzten Stufe wird ein hoher Sprung über eine Gummischnur (an Hochsprungständern befestigt [c]) ausgeführt. Landung auf Schaumgummimatte.

Affensprünge seitwärts an der Sprossenwand (d) bis zur andern Seite. Im Slalom weiter bis zum Stufenbarren (f), der überklettert wird. Landung auf der Matte (g), worauf eine Rolle vorwärts auszuführen ist. Abschliessend Spurt durchs Ziel.

Natürlich können noch andere Hindernisse eingebaut werden, das richtet sich nach der Grösse der Halle und den zur Verfügung stehenden Geräten.

Es werden 2 Läufe gewertet. Für die Rangliste zählt die Gesamtzeit aus den 2 Läufen. Laufzeit zirka 40 bis 50 Sekunden.

Zur Organisation: Wenn 2 bis 3 Läufer gleichzeitig auf der Piste sind und auch 2 bis 3 Zeitnehmer zur Verfügung stehen, kann sehr viel Zeit gespart werden. Vielleicht ist es dann sogar möglich, 3 oder mehr Läufe zu absolvieren.

Ausklang (20 Minuten)

Volleyball oder Basketball, evtl. mit vereinfachten Regeln. Besteht die Möglichkeit, im Freien auszulaufen, ist dieser Variante der Vorzug zu geben.