Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 1

Rubrik: Vorbereitende Übungen im Gelände

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: 30.11.2025

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



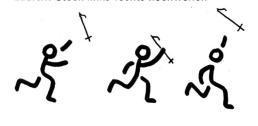
AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

Vorbereitende Übungen im Gelände

J. Gursky, Ch. Kolb Zeichnungen: W. Weiss

Mit Stöcken

Laufen: Stock links-rechts hochwerfen



Vorstrecken



auf die Schulterblätter



Gehen: Stock mit beiden Händen aufwerfen und dazwischen



hinter dem Rücken klatschen



J(1/2- oder

1/1-Drehung



Einerkolonne:

zu Boden

Der erste hält den Stock als Hürde, dann der zweite, usw.



Körperliche Vorbereitung im Skigelände

Der Sinn des Einlaufens und des langsam progressiven Einfahrens ist allgemein bekannt. Es gibt keinen Grund, diese körperliche Vorbereitung im Skisport zu unterlassen, um so mehr als durch die Kälte und langes Skilliftfahren die Reaktionsfähigkeit der Muskulatur eingeschränkt ist. Die verzögerten Reaktionen führen oft zu falschem Verhalten und somit zu unfallträchtigen Situationen.

Die Auswahl und Dosierung der Übungen will man nach Platzmöglichkeiten, Härte der Schneedecke, Witterungsverhältnissen oder auch Alter der Teilnehmer vornehmen. Die Gesamtdauer der körperlichen Vorbereitung mit anschliessendem Einfahren soll zwischen 15 bis 20 Minuten liegen.



kauern

gefasst

8

Grätschstand: Stock mit beiden Händen breit

Grätschstand:



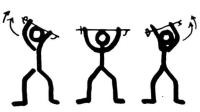
8er-Kreis

Übungsschema

Wettkampf

- Aufwärmen (Dauer je nach Lufttemperatur)Gymnastik («6er-Gruppe»: Arme, Beine,
- WS vw, rw, sw und drehen)

 Geschicklichkeitsübungen oder kleiner
- Einfahren (kann mit methodischen Übungen ergänzt werden)



Drehen mit Nachfedern



Rumpfkreisen



Beinschwingen vw/rw





Sprung mit Anhocken





Beinkreisen ausw und einw



- Laufsprünge
- beidbeinige Sprünge, Strecksprünge aus Kauerstellung
- Hasenhüpfen



Wechsel von Grätschhockstand I und r mit Nachfedern

Gymnastik:



Wechsel von Liegestütz zu Kauerstellung



Balancieren:

Ausfallstellung:



- auf Hand
- auf Finger
- auf Ellbogen
- auf Kinn
- auf Fussspitze

Platzwechsel, auch zu dritt, zu viert

Stafetten:



Wie «Eierlegen»:

A: Stöcke am Boden einsammeln



Rumpfbeugen vw





B: Stöcke wieder auslegen usw.



Jeder holt seinen Stock: als Stafette oder Massenwettkampf

Rumpfdrehbeugen rw



Mit Stöcken und 1 Ski

Stafetten mit «Trottinettfahren» und folgenden Einlagen:

zuwerfen:

- beidhändig horizontal
- einhändig vertikal

Werfen und Fangen:

- mit Drehung um die Längsachse nach dem Wurf

Mit Ski

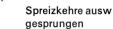
Slalomlaufen:

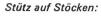


- mit einbeinigem Hüpfen («Aussenski/Innenski»)
- Galopphüpfen sw











Strecken-hocken

Zu zweit, zu dritt, mit Ski





um Enden



im Wechsel: um Spitzen, um Enden

Rumpfbeugen



- am schönsten?
- am schnellsten?
- im Sprung: 1/4-, 1/2-, 3/4- und ganze Drehung

Rumpfstrecken





Zwischen



gegrätschten Beinen durchziehen



Wechselweises Vorziehen

Einzeln



Einfahren

Sorgfältige Dosierung der Geschwindigkeit Sorgfältige Anlage der Spur Sorgfältige Auswahl der Übungen, zum Beispiel:

- Wechsel von Vor- und Rücklage, auch als Gleichgewichtsübung auf 1 Ski
- Wechsel von Vor- und Rücklage in tiefer
- Entlastungssprünge: mit Abheben
 - a) der Skienden
 - b) der Skispitzen
 - c) auf der ganzen Länge
- Entlastungssprünge mit beidseitigem Stockeinsatz und Anziehen der Beine
- Entlastungssprünge mit einseitigem Stockeinsatz und leichter Querstellung der Ski zur Landung
- aus Schrägfahrt parallel bergwärts und talwärts steigen und springen
- schrägrutschen vw und rw, steigern bis zum

Ergänzende Literatur

Aigelsreiter H.: Vom Schulschilauf zum Rennschilauf Österreichischer Bundesverlag, Wien, 1968

Illi U.: Spiel auf Ski

Verlag Turnen und Sport ETH, Zürich, 1975

Verhaltungsmassregeln beim Skisport

Beim Skisport sind, ähnlich wie beim Autofahren, vom Internationalen Ski-Verband aufgestellte Regeln zu beachten.

Folgende Verhaltungsmassregeln sind zu beachten:

- 1. Der Skifahrer hat sich so zu verhalten, dass er andere nicht gefährdet oder ihnen Schaden
- 2. Der Skifahrer hat Fahrgeschwindigkeit und Verhalten seinen körperlichen Fähigkeiten sowie dem Gelände und der Witterung anzu-
- 3. Beim Hintereinanderfahren ist die Bahn so zu wählen, dass man die vor einem befindlichen Skifahrer nicht in Gefahr bringt.
- 4. Überholen ist rechts oder links möglich, vorausgesetzt, dass genügend Abstand vom überholten Skifahrer gewahrt wird, um ihn nicht zu behindern.
- 5. Der sich auf eine Piste begebende Skifahrer hat sich durch Augenschein nach oben und unten zu versichern, dass er weder sich noch andere gefährdet.
- 6. Unnötiger Aufenthalt auf Pisten ist zu vermeiden, vor allem an schmalen oder unübersichtlichen Stellen. Bei Stürzen ist die Piste so schnell wie möglich freizumachen.
- 7. Der aufsteigende Skifahrer hat sich am Rand der Piste zu halten und diese bei schlechter Sicht ganz freizugeben. Diese Regel gilt auch für absteigende Fussgänger.
- 8. Der Skifahrer hat Markierungen, Gefahrensignale und Hinweis-, Sperr- sowie Warntafeln unbedingt zu beachten.
- 9. Bei einem Unfall hat jeder Anwesende Hilfe zu leisten. Er hat die erforderlichen Sicherheitsmassnahmen an der Unfallstelle zu treffen (gekreuztes Skipaar in ausreichender Entfernung vom Verunfallten) und den Notfalldienst zu benachrichtigen.
- 10. Alle Unfallzeugen und Verunfallten haben ihre Namen anzugeben, ohne Rücksicht darauf, ob sie für den Unfall verantwortlich sind oder nicht.

Wer gegen diese Regeln verstösst und dadurch einen Unfall herbeiführt, gilt als haftpflichtig. Da im Gegensatz zur Motorfahrzeug-Haftpflichtversicherung keine obligatorische Haftpflichtversicherung für den Skifahrer besteht, raten wir allen Skisportlern, aus eigenem Antrieb eine Versicherung abzuschliessen.

Drehen an Ort: