

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 10

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

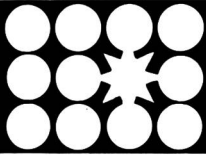
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 21.01.2026

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



UNSERE MONATSLEKTION

Konditionstraining Skifahren

Christoph Kolb

Thema: Gewandtheit/Geschicklichkeit

Dauer: 1 Std. 30 Min.

Ort: Halle

Material:

4 Langbänke, Springseile

2 bis 4 Medizinbälle, 1 Spielball

Malstäbe oder Matten

Im Rahmen des Konditionstrainings für den Skifahrer liegt ein sehr wichtiger Teil bei der Verbesserung der Faktoren Gewandtheit und Geschicklichkeit. Sie sind Grundlage und Voraussetzung, um andere Konditionsfaktoren, wie Reaktionsschnelligkeit und Kraft, rationell einsetzen zu können. Dass dabei das Gleichgewicht eine grosse Rolle spielt, ist aus Erfahrung jedem Skifahrer bekannt. Um Missverständnisse auszuschliessen, möchte ich vorausschicken, dass der Begriff «Beweglichkeit» nicht identisch ist mit «Gewandtheit» oder «Geschicklichkeit», sondern dass es sich dabei um den Bewegungsumfang in den Gelenken handelt, der bei Skifahren nicht aussergewöhnlich zu sein braucht und daher kein Spezialtraining erfordert. Gewöhnliche Gymnastik nach altbewährtem ETS-Schema der 6 Gruppen genügt. Denken wir auch daran, dass wir mit all diesen Übungen nicht Skifahren lernen. Das richtige Gefühl kann uns nur die Arbeit mit Ski auf dem Schnee vermitteln. Aber wir geben uns und unseren Schülern damit eine gute Starthilfe für die Wintersaison.

Einlaufen

Die Klasse ist in 4 Gruppen aufgeteilt, in jeder Ecke der Halle gleich viel.

- Marschieren in der Diagonalen in die gegenüberliegende Ecke. Alle 4 Gruppen gleichzeitig. Berührungen in der Mitte durch frühzeitiges Beobachten und Abschätzen der Geschwindigkeiten und Distanzen vermeiden.
- Gleiche Formation, aber gehen bis zur Mitte auf der Aussenkante der Füsse, (O-Beine) auf der zweiten Hälfte auf der Innenkante (X-Beine).
- Aus 2 gegenüberliegenden Ecken gleichzeitig: Hopserhüpfen. Wenn sich die beiden ersten Gruppen kreuzen, starten die zweiten. Fortgesetzt.
- Gleiche Formation: Hopserhüpfen und Armkreisen vw und rw.
- Alle gleichzeitig: Galopphüpfen sw bis in die Mitte, dann nach r abbiegen in die nächste Ecke. Fortsetzen bis zum Ausgangspunkt.

Gymnastik

1. A im Liegestütz rl, B fasst A an den Fussgelenken und wiegt ihn dosiert vor und zurück (A bleibt mit den Händen an Ort).
2. «Tankrolle». A liegt auf dem Rücken, Arme in Hochhalte und fasst B, der mit gegrätschten Beinen hinter ihm steht, an den Fussgelenken.

Jetzt hebt A die Beine, damit ihn B an den Fussgelenken fassen kann. Füsse auf den Boden stellen und rollen.

3. Sitz Rücken an Rücken, Beine angezogen, Hände in Hochhalte gefasst: Aufstehen mit Vorschritt l oder r Spannbeuge! Zurück zum Sitz.

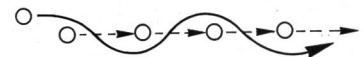
4. A und B liegen sich gegenüber auf dem Rücken, Hände gefasst: Mit geschlossenen Beinen den «Boden wischen», einen Halbkreis beschreiben, bis sich die Füsse von A und B berühren.

5. «Durchsteigen»: A und B stehen sich gegenüber mit tief gefassten Händen. Von aussen einsteigen – drehen ohne loszulassen – aussteigen.

6. Rücken an Rücken mit eingehängten Armen absitzen: Hüpfen in Kauerstellung vw, rw, sw, im Kreis.

Laufen

- Schlangenlinienlauf in Einerkolonne.

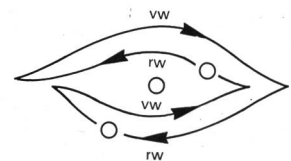


Gewichtsverlagerung, Hüftknick, Innenschulter vor!

- Zu zweit: Umlaufen des Partners mit Drehung um eigene Achse.



- Zu zweit: Umlaufen des Partners bei gleichbleibender Front:



Gewichtsverlagerung vw/rw

Einmal r vom Partner vw und

Einmal l vom Partner sw

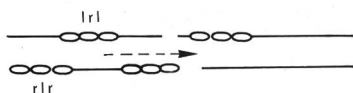
dann l vom Partner vw und r vom Partner sw

- Herr und Hund: Der Herr bewegt und dreht sich nach l, r, geht vw, sw, und der Hund versucht, immer an der linken Seite des Herrn zu sein.

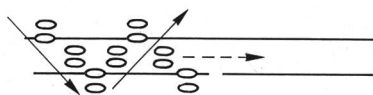
Langbank

Ziel: Halten des Gleichgewichts ohne ausgleichende Bewegungen mit Armen, Oberkörper.

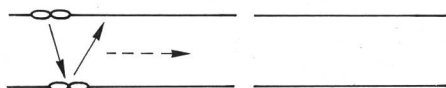
- 4 Langbänke parallel, seitlicher Abstand ca. 60 cm: 3 Schritte (einen Fuss vor den andern setzen) auf der einen Bank, dann auf die andere Bank wechseln.



- Gleiche Übung, aber Bankwechsel mit hohem Sprung.
- Gleiche Übung, aber Kauergang.
- Füße geschlossen, der eine am Boden voll belastet, der andere auf der Bank entlastet: Sprung in die geschlossene Stellung zwischen die Bänke und sofort weiter über die r Bank usw.
Beachte: Gewichtsverlagerung / Hüftknick!

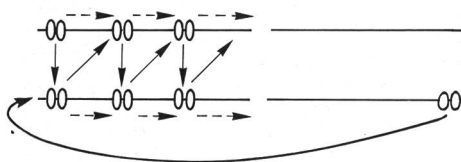


- Gleiche Übung, aber zwischen den Bänken für ca. 3 Sekunden in Abfahrtschocke verharren. Alle Teilnehmer folgen in gleichem Rhythmus.
- Abfahrtschocke quer auf der Langbank: Kurzer Streck sprung mit Anhocken der Beine und sofortiger Einnahme der Abfahrtschocke auf der Bank (Vorspringen!). Wer herunterfällt, muss 1 Minute lang Seil-springen!
- Seitlicher Abstand der Langbänke ca. 3 m: Während des Marschierens spielen sich zwei und zwei einen Medizinball zu.



- Gleicher Abstand, die Teilnehmer stehen sich auf den Bänken gegenüber:

2 und mehr Medizinbälle werden einander zugespielt. Der letzte auf der Bank läuft mit dem Ball nach vorn und spielt sofort weiter, während sich die ganze Gruppe sw verschiebt.



Spiel

Kickball: Es kann ein normaler Fuss-, Hand- oder Volleyball verwendet werden.

Von einem bestimmten Punkt aus wird der Ball von einem Spieler der «Kickpartei» ins Spielfeld geschlagen. Gültig sind alle Bälle, die nicht direkt an die Rückwand, resp. Seitenwände geschlagen werden.

Der Kicker versucht, eine bestimmte Laufstrecke zurückzulegen, bevor der Ball von der im Feld verteilten Fangpartie zurückgespielt (werfen und auf eine Marke ablegen) werden kann.

