

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

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

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 1

**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**

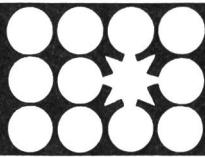
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 08.02.2026

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Skilanglauf

André Metzner

### Themen:

Animation, Vertrautheit und Gewandtheit mit und auf den schmalen Latten, Gleichgewicht auf einem Ski, Benützung der Prüfungsanlagen als Spiel- und Übungsplätze.

### Arbeitsformen:

Spieldaten, Gruppenarbeit und Gruppenwettkämpfe.

### Anlagen:

- Zickzackparcours (wie für die Sportfachprüfung)
- Mehrere parallele Spuren (hüftbreit)
- Zwei parallele Spuren (wie für grosse Langlaufrennen)
- Acht markierte Kreise (wie für den Umtretparcours der SF-Prüfung), im seitwärts leicht geneigten Gelände.

**Teilnehmer:** 12 bis 20

**Dauer:** 1 bis 2 Stunden nach Belieben.

### 1. Teil (10 bis 20 Minuten)

Aufwärmen durch kleine Spiele.

(Siehe Aus der Praxis – Für die Praxis, Spiele: Der Meister und sein Hund, Nummernlauf im Kreis [3 Varianten].)

### 2. Teil

Gewandtheit, seitliche Beweglichkeit, Technik: Zusammensetzung Gleitschritt und Umtreten, Kondition: Ausdauer/Stehvermögen.

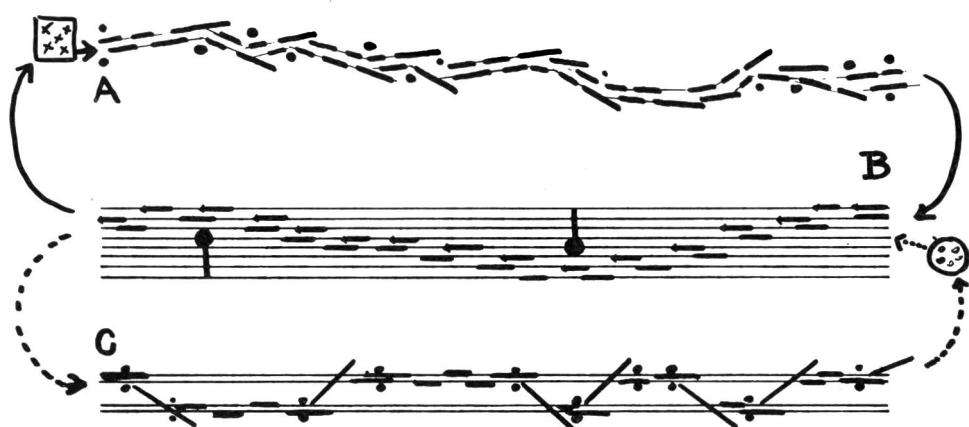
#### Übung:

Auf dem Zickzackparcours: auf den geraden Teilstrecken Gleitschritt (Diagonalgang), dann die Richtungsänderung mit Doppelstockstoss ausführen; nur einmal treten, um sich in die neue Richtung zu werfen.

Auf der Anlage B (mehrere parallele Spuren hüftbreit nebeneinander): im Gleitschritt marschieren oder traben und Spur wechseln mit seitwärts treten.

Auf der Anlage C (zwei parallele Spuren zirka 1,20 m Zwischenraum): sofort nach jedem Tor, Spur mit ganz präzisem Umtreten wechseln. Motto: spielerisch und fröhlich auf der Prüfungsanlage.

### Variante 1



Gruppe A: Hinweg auf Strecke A und Rückweg auf Strecke B, usw.  
Gruppe B: Hinweg auf Strecke B und Rückweg auf Strecke C, usw.  
Aufgaben nach 2 oder 3 Rundgängen wechseln.

### Variante 2



Der Laufweg beschreibt eine Acht.  
Gruppe A: A – B – C – B – A – usw.  
Gruppe B: C – B – A – B – C – usw.  
das heisst: Hinweg auf Anlage A oder C, Rückweg immer auf Anlage B.

#### Durchführung:

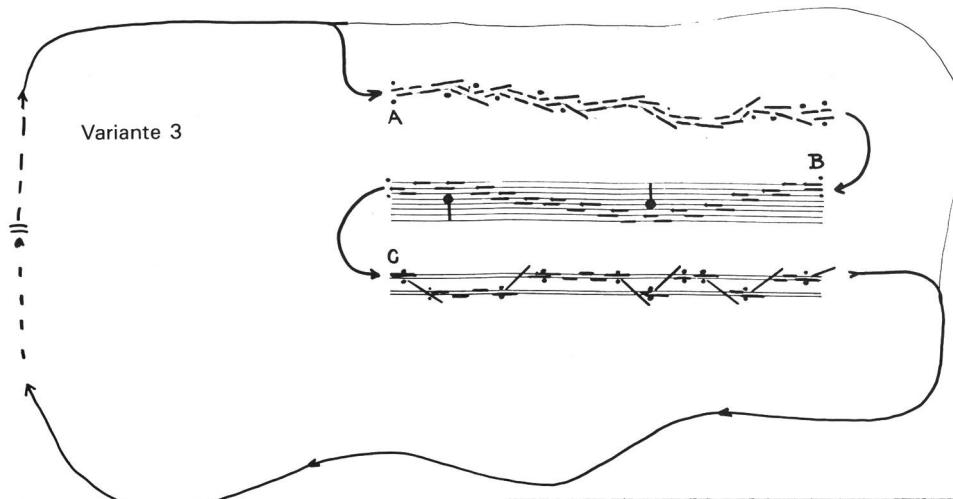
Einmal den ganzen Rundgang durchlaufen, damit jede Gruppe ihren Weg genau kennt.

Gruppenwettkampf: beide Gruppen starten gleichzeitig und geschlossen. Welche Gruppe ist als erste mit einem Durchgang fertig (oder 2, oder 3 Durchgänge verlangen).

Massgebend ist wenn der letzte Läufer der Gruppe über die Ziellinie läuft.

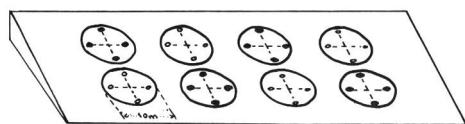
**gras grün**

**B** Brachers Sportrasen Renovationssystem  
Wir beraten - planen - renovieren Rufen Sie an 031 43 20 21



Die technischen Strecken A, B und C sind in einer mehr oder weniger langen Loipe integriert. Je nach Länge der Loipe werden in zügigem Tempo 2, 3 oder mehr Runden gelaufen. Ein Einzel- oder Gruppenwettkampf lässt sich hier ohne weiteres organisieren.

Der Umtrepparcours als Übungs-, Spiel- und Wettkampfanlage



Die Gruppen können aus 3 bis 5 Teilnehmern bestehen.

Jede Form kann als:

- Gruppenübungsform
  - Gruppenwettkampf
  - Stafette
  - Verfolgungsspiel
- verwendet werden.

Die Anlage kann etwas kleiner als die Prüfungsanlage sein. Durchmesser der Kreise, vorschriftsgemäss: zirka 10 m.

Ein leicht seitwärts geneigtes Gelände fordert mehr (vor allem technisch) als ein horizontales. Einige unter vielen Varianten werden nebenstehend schematisch angegeben



### 3. Teil (Beruhigung)

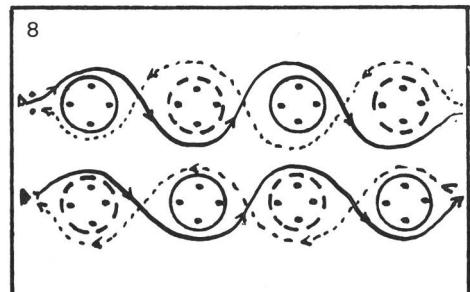
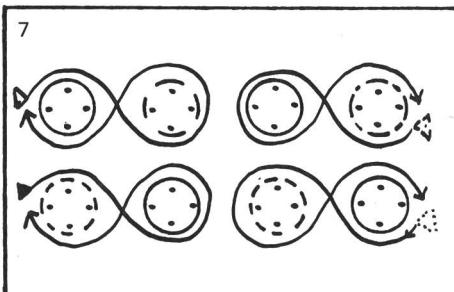
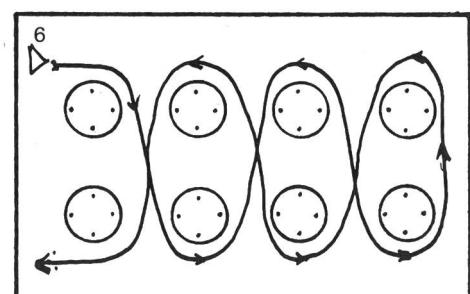
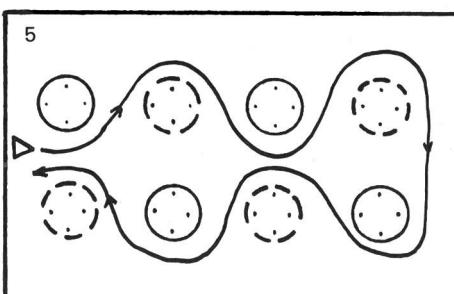
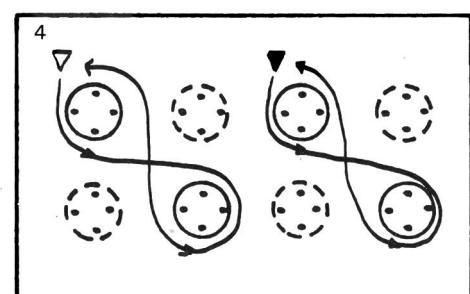
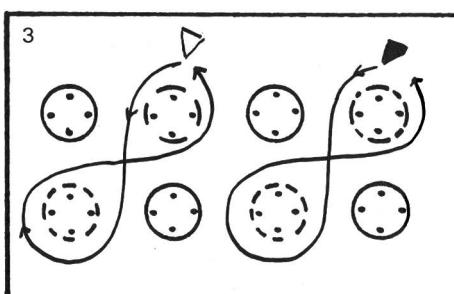
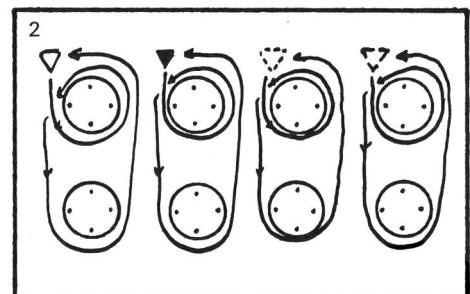
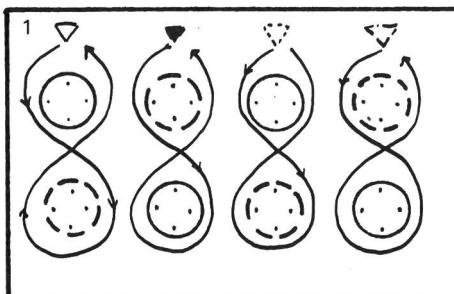
Eine Runde der Loipe ruhig absolvieren. Fähnchen und anderes Material sammeln. Kurze Besprechung der Lektion.

Vor dem Materialraum: Skis vom Schnee befreien.

Abwachsen.

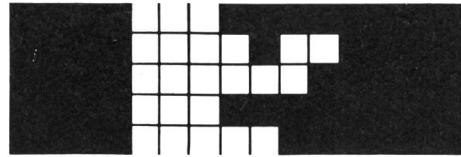
Duschen.

Auf Wiedersehen!



Stafette mit Wende

Pendelstafette



# KURSE UND VERANSTALTUNGEN

## Kursprogramm 1980

### Lehrlingssport

#### Einführungskurs in den Lehrplan für Turnen und Sport

Nachdem 1979 in der deutschen Schweiz 8 regionale Einführungskurse durchgeführt wurden, schreiben wir diesen Kurs gesamtschweizerisch als Sammelkurs aus:

Datum:  
Dienstag, 18. und Mittwoch, 19. März 1980

Ort:  
Handelsschule des KV Zürich

Anmeldefrist:  
31. Januar 1980

Teilnehmer:  
Alle Turnunterricht erteilenden Lehrer, die zwei Stunden pro Woche und mehr Turnen für Lehrlinge erteilen

Ziele:  
- Kenntnisse über die Lehrplanstruktur erhalten  
- Fähigkeiten erwerben, die Informationsziele über Feinziele in Unterrichtsinhalten umzusetzen  
- Anregungen für den praktischen Unterricht mitnehmen

Leitung:  
Eidg. Turn- und Sportschule und die Berufsverbände der eidg. dipl. Fachlehrer für Turnen

Anmeldung:  
- An das betreffende kantonale Amt für Berufsbildung  
- Auf das offizielle Formular der Berufsschulen

#### Fortbildungskurs für Turnen und Sport «Grundkurs»

Thema:  
Fitnesstraining mit Spielausbildung

Ziele:  
- Persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Unterricht im Fach Fitnesstraining mit Spielausbildung vertiefen  
- Neue Formen erarbeiten und Erfahrungen austauschen  
- Andere Dimensionen des Sportunterrichts entdecken und erleben (entspricht dem Rahmenprogramm)

Zeit:  
Samstag, 5. bis Mittwoch, 9. Juli 1980

Ort:  
Herisau AR

Sprache:  
Deutsch

Leitung:  
Eidg. Turn- und Sportschule und die Berufsverbände der eidg. dipl. Fachlehrer für Turnen

#### Anmerkung:

- Dieser Kurs richtet sich vornehmlich an Gewerbelehrer, die berechtigt sind, Turnunterricht auf der Lehrstufe zu erteilen.
- Er steht auch eidg. dipl. Fachlehrern für Turnen offen
- Teilnehmerzahl beschränkt (2 Klassen mit je 12 bis 20 Teilnehmern)

#### Anmeldung:

- Frist bis 22. März 1980
- An das betreffende kant. Amt für Berufsbildung
- Auf das offizielle Formular der Berufsschulen

#### Fortbildungskurs für Turnen und Sport «Schwerpunktakurs»

##### Themen:

##### Schwerpunkte in

- Musik im Sportunterricht
- Basketball
- so einem von Leitern und Teilnehmern bestrittenen Rahmenprogramm

##### Ziele:

- Fähigkeit verbessern, Musik im Sportunterricht auf verschiedene Art einzusetzen
- Basketball im Lehrlingssport
- Persönliche Fertigkeiten und Fähigkeiten in Theorie und Praxis vertiefen und erweitern
- Anregungen aus anderen Stoffgebieten mitnehmen (Wahlpflichtfächer im Rahmenprogramm)

##### Zeit:

Montag, 29. September bis Freitag, 3. Oktober 1980

##### Ort:

Willisau LU

##### Sprache:

Deutsch

##### Leitung:

Eidg. Turn- und Sportschule und die Berufsverbände der eidg. dipl. Fachlehrer für Turnen

#### Anmerkungen:

- Teilnehmerzahl beschränkt (2 Klassen von 10 bis 15 Teilnehmern)
- Dieser Kurs richtet sich vornehmlich an eidg. dipl. Fachlehrer für Turnen, die im Lehrlingsturnen tätig sind.
- Er steht auch Gewerbelehrern, die berechtigt sind, Turnunterricht zu erteilen, offen.

#### Anmeldung:

- Frist: 22. März 1980
- An das betreffende kant. Amt für Berufsbildung
- Auf das offizielle Formular der Berufsschulen

## Verzeichnis der Spiel- und Sporthallen in der Schweiz

Der Schweiz. Handball-Verband hat ein neues Verzeichnis der Spiel- und Sporthallen in der Schweiz herausgegeben. J+S-Ämter, Verbän-

de und Vereine können daraus wertvolle Informationen für die Planung von Sportanlässen entnehmen. Der Verkaufspreis beträgt Fr. 6.—. Interessenten wenden sich an: Schweiz. Handballverband, Geschäftsstelle, Postfach 4, 3000 Bern 32.

## Dritte Rätische Spiele 1980 in Arosa

Wie der Presse bereits zu entnehmen war, hat die Bündner Regierung beschlossen, die Rätischen Spiele, welche wetterbedingt im Sommer 1979 abgesagt werden mussten, im Jahre 1980 nachzuholen. Die dritten Rätischen Spiele werden somit am 30./31. August in Arosa stattfinden.

Arosa hat sich in verdankenswerter Weise bereit erklärt, die örtliche Organisation dieses sportlichen Grossanlasses auch 1980 zu übernehmen. Bewährte Organisatoren stellen sich zur Verfügung und bieten Gewähr dafür, dass die Rätischen Spiele 1980 für alle Teilnehmer zu einem eindrücklichen Erlebnis werden.

Das kantonale Organisationskomitee unter der Leitung von Stefan Bühler, Chef des kantonalen Sportamtes, hat in einer ersten Sitzung beschlossen, an den Rätischen Spielen 1980 das gleiche Programm zur Durchführung zu bringen, wie es für die Spiele 79 vorgesehen war. Neben einem attraktiven Rahmenprogramm werden somit auch 1980 die Einzelwettkämpfe in rund 20 Einzeldisziplinen und die Kreisstafette im Mittelpunkt des grossen Bündner Sportfestes stehen.

Das kantonale Organisationskomitee hofft, dass auch 1980 alle Organisatoren in den 39 Kreisen des Kantons sich wieder zur Verfügung stellen. Die Bündner Sportverbände werden erachtet, das Wochenende vom 30./31. August für die Rätischen Spiele 1980 zu reservieren.

p.r.



**Hütte  
Lager  
Jugendhotel?**

Ihre Anfrage (wer, wann, was, wieviel) erreicht jede Kategorie, denn 180 Häuser sind schon angeschlossen.

Eine Postkarte genügt.

**KONTAKT  
4411 LUPSINGEN**



**Sport- und  
Trainingszentrum**  
(1250 m. ü. M.)

Gedeckte Eisbahn (Sommer und Winter), Curlinghalle, gedecktes und geheiztes Schwimmbad, Mehrzweck-Sporthalle (45 x 27 m), Fussballplatz, Wurf- und Sprunganlagen mit synthetischem Belag, Tennis (Sommer und Winter), Minigolf, Laufpisten im Wald.

Alle Unterkunftsmöglichkeiten vom Massenlager bis zum Erstklass-Hotel.

**Auskünfte:**

Centre des Sports, 1854 **Leysin** ☎ 025 34 24 42



welt-, europa- und schweizer  
meisterschafts-medailen.

hergestellt in der firma  
**p. faude  
medaillen**

5316 Gippingen  
Tel. 056 45 25 17

kurze lieferfristen,  
preisgünstig  
auszeichnungen  
für alle sportarten

Wer von Skiwanderungen spricht, sagt  
**Neuenburgerland**

**Paradies des nordischen Skisports**

- 350 km markierte Pisten
- 12 Vorschläge für Skiwanderungen von 5 bis 15 km in einem Rahmen voll unvergleichlicher Schönheit
- 30 verschiedene Ski- und Sessellifte

Pauschalarrangements

"WINTER", 7 Tage, ab Fr. 218.-



**Auskünfte, Reservierung:**  
Office Neuchâtel du Tourisme  
Rue du Trésor 9, (Place des Halles)  
CH - 2001 Neuchâtel,  
Tel. 038 / 25 17 89 Telegr. ONT, CH - Neuchâtel

  
**Sport/Erholungs-  
Zentrum  
berner  
oberland Frutigen 800 m ü.M.**

Information:  
Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033/71 1421

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume

Sportanlagen: Hallen- und geheiztes Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Hoch- und Weitsprung Minigolf.

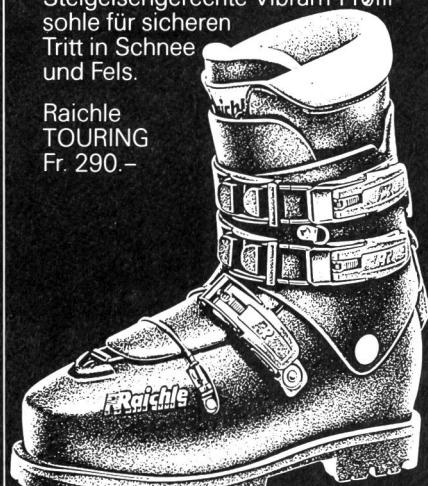
Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**  
(Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2100 m ü.M.)

**mehr  
Komfort  
beim Aufsteigen  
und Abfahren**

Wegweisend in der Technik, einmalig in Komfort und Passform: der neue Hochtouren-Skischuh Raichle TOURING. 3-teilige Schale aus zähelastischem Leicht-PU von BAYER mit Drehgelenk und Gleitzunge, Vorlage-Verstellung. Filzgefütterter, anatomisch geformter Innenschuh. RM-Micro-Schnallen mit Feineinstellung. Steigeisengerechte Vibram-Profilsohle für sicheren Tritt in Schnee und Fels.

Raichle  
TOURING  
Fr. 290.-



**Raichle**  
*hoch über  
dem Durchschnitt!*

Bei uns freie Anprobe!

Erhältlich in allen  
guten Fachgeschäften

K18.79d