

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Beispiellektion

### **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**

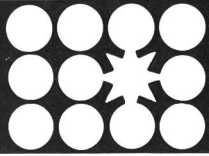
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.04.2026

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



# BEISPIELLEKTION

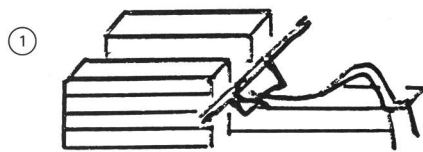
## Skilanglauf:

### Beispiele für das Konditionstraining

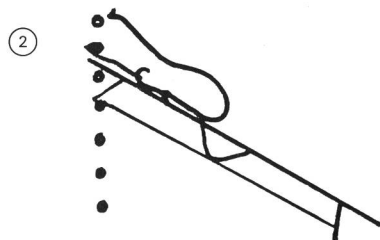
Emil Tall

#### Kraft-Parcours in der Halle

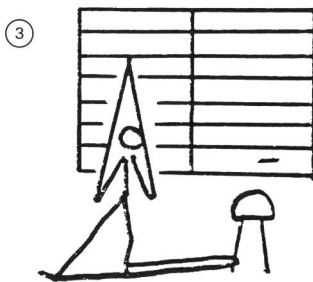
Belastung: Eine bestimmte Zeit oder Anzahl Wiederholungen



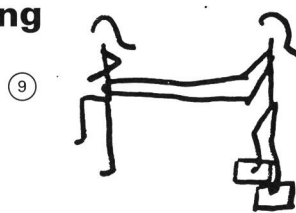
Bankdrücken mit ein bis drei Reckstangen



Beine heben auf Langbank



Skating

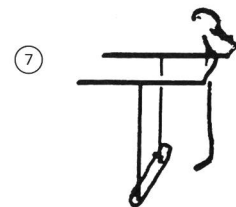


Skijöring auf rutschenden Teppichresten

*Emil Tall, Engadiner von Herkunft, war als militärischer 5-Kämpfer und ist heute als Langläufer bekannt. Er ist Turn- und Sportlehrer und in J + S Leiter 3, Ausbilder.*



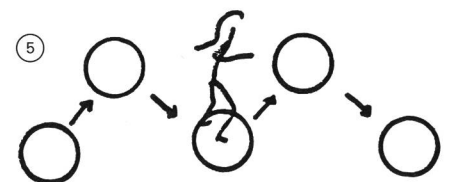
Rumpfheben



Stützbeugen am Barren



Abwechslungsweise Beine und Arme langsam heben



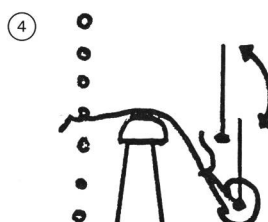
Veloreifen-Springen auf dem Hallenboden (Anzahl Reifen frei)

#### Einlaufen durch Würfelwahl

Gruppen bilden. Pro Gruppe ein Würfel. Je nach Teilnehmerzahl eins bis fünf Schüler pro Gruppe. Jedes Mal würfelt ein anderer der Gruppe.

Würfelzahl

- 5 Hallenrunden laufen
- 15 Liegestütz
- 15 «Klappmesser»
- 4 Hallenbreiten Froschhüpfen
- 10 Drehungen vom Rücken auf den Bauch und zurück, ohne dass Beine und Arme den Boden berühren
- Pause oder freie Wahl



Reif abwechslungsweise in die zwei Malstäbe legen

## Zweckgymnastik für Langläufer

<p>①  20 30</p>	<p>②  10 20</p>	<p>③  10 15</p>
<p>④  10</p>	<p>⑤  10 20</p>	<p>⑥  je 20 asymmetrisches Armkreisen</p>
<p>⑦  i.u.r. je 15 20 Hüpfen</p>	<p>⑧  10 15</p>	<p>⑨  10 15 Kinn an Knie</p>
<p>⑩  Oberkörper heben und senken ↑↓ pro Bein je 10 15</p>	<p>⑪  30 40</p>	<p>⑫  15 20 Knie zusammen drücken und öffnen</p>
<p>⑬  Schrittwechsel ↔ 20 30</p>	<p>⑭  10 20</p>	<p>⑮  i.u.r. je 10 15</p>
<p>⑯  pro Bein je 10 15</p>	<p>⑰  10 15</p>	<p>⑱  Rumpfbeugen vw. und 4 × wippen 10 × 4</p>
<p>⑲  30 40</p>	<p>⑳  pro Bein je 10 15 Liegestütz in Ausfallstellung</p>	<p>㉑  10 15</p>
<p>㉒  pro Bein je 10 15</p>	<p>㉓  i.u.r. im Wechsel 20 30</p>	<p>㉔  10 15</p>
<p>㉕  «Velofahren» 1'</p>	<p>㉖  10 15</p>	<p>㉗  10 15</p>
<p>㉘  strecken u. sw. nach vorne pro Bein je 10 15</p>	<p>㉙  pro Bein je 15 20</p>	<p>㉚  pro Bein je 10 15</p>

1. Zahl: leichteres Programm  
2. Zahl: schwereres Programm

