

**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**

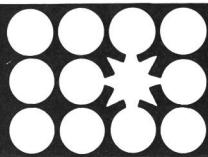
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 05.02.2026

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



# BEISPIELEKTION

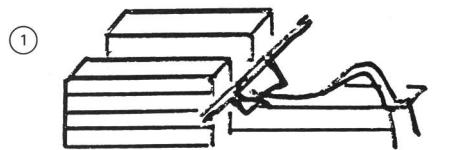
## Skilanglauf:

### Beispiele für das Konditionstraining

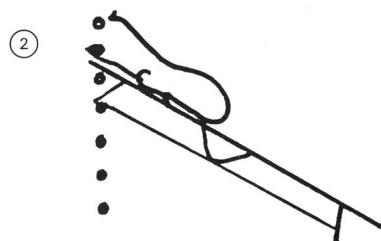
Emil Tall

#### Kraft-Parcours in der Halle

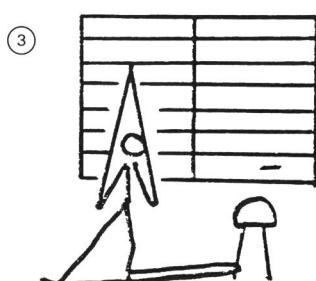
Belastung: Eine bestimmte Zeit oder Anzahl Wiederholungen



Bankdrücken mit ein bis drei Reckstangen



Beine heben auf Langbank



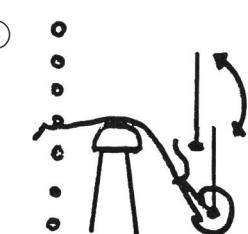
Skating

#### Einlaufen durch Würfelwahl

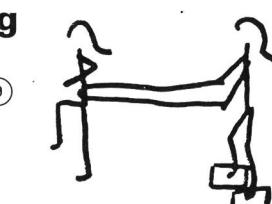
Gruppen bilden. Pro Gruppe ein Würfel. Je nach Teilnehmerzahl eins bis fünf Schüler pro Gruppe. Jedes Mal würfelt ein anderer der Gruppe.

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



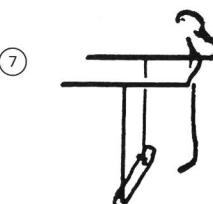
Reif abwechselungsweise in die zwei Malstäbe legen



Skijöring auf rutschenden Teppichresten



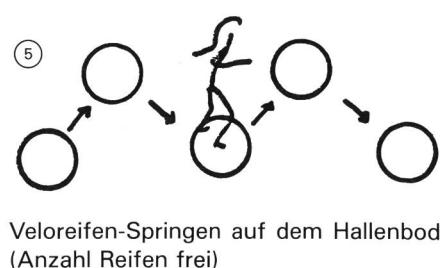
Rumpfheben



Stützbeugen am Barren



Abwechselungsweise Beine und Arme langsam heben



Veloreifen-Springen auf dem Hallenboden (Anzahl Reifen frei)

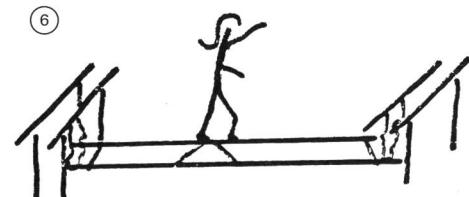
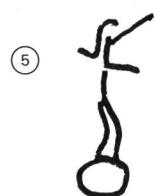
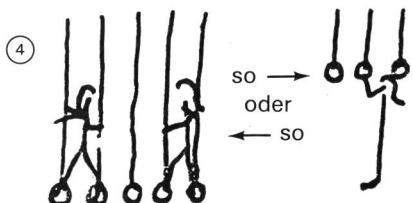
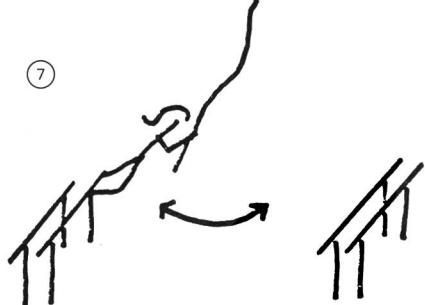
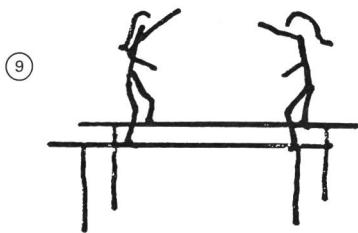
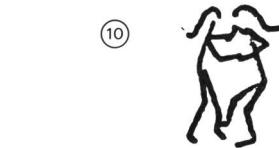
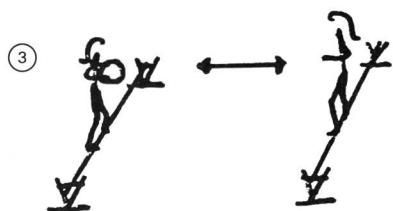
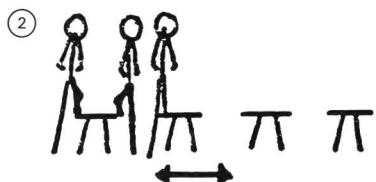
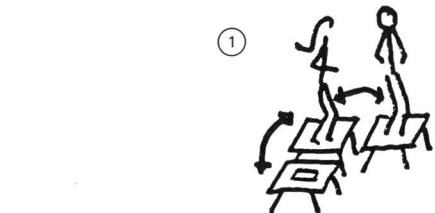
Emil Tall, Engadiner von Herkunft, war als militärischer 5-Kämpfer und ist heute als Langläufer bekannt. Er ist Turn- und Sportlehrer und in J+S Leiter 3, Ausbildner.

## Zweckgymnastik für Langläufer

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

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

## Geschicklichkeits-Parcours



① Jeder springt nur auf zwei Minitramps, eventuell mit Zwischenhupf

② Allein so schnell wie möglich über die Bänke

③ Ballzuwerfen auf umgekehrten Langbänken

④ «Wandern» (von einem Ring zum andern)

⑤ Auf Medizinball stehen, eventuell laufen

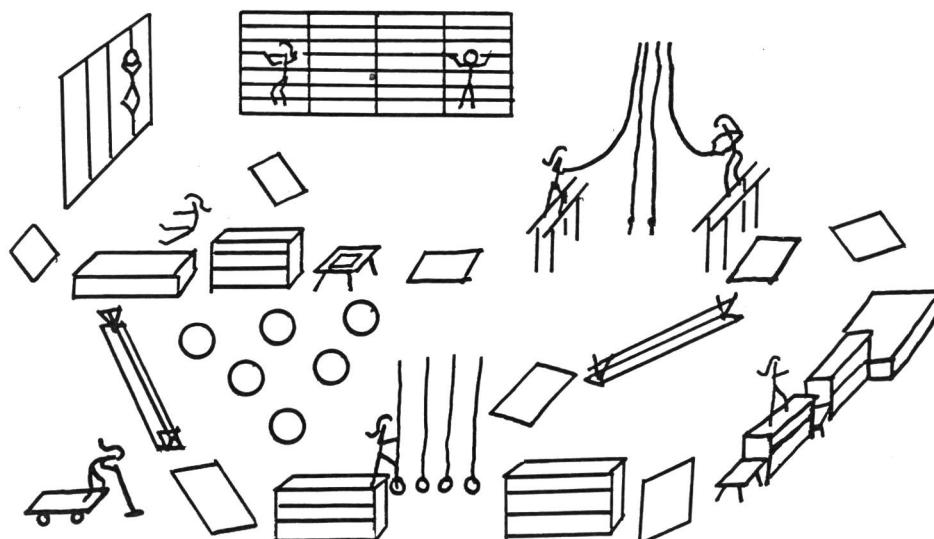
⑥ Über aufgehängte Langbank balancieren

⑦ «Tarzan»

⑧ Durch den rollenden Reifen springen, ohne zu berühren

⑨ Auf Barren kreuzen, ohne einander zu berühren

⑩ Einander auf die Füsse treten



## Affenfangis

Ein bis zwei Fänger mit Bändeli gekennzeichnet, versuchen, andere zu fangen. Wenn gefangen, Rollenwechsel. Niemand darf auf den Boden stehen. Achtung auf Verletzungsgefahr (keine Ringe auf Kopfhöhe).

Geschicklichkeit/Gewandtheit ist die Fähigkeit, eine gestellte Bewegungsaufgabe durch ökonomisches und zweckmässiges Bewegungsverhalten optimal zu lösen.