

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 11

Artikel: Unterricht in kleinen Gruppen

Autor: Sudan, Jean-Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993400>

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: 14.01.2026

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

kanten Ziel. Damit erhöht sich die Kilometertanzahl um 10 bis 15, die Grundlagenausdauer wird verbessert.

Mit dieser Organisation ergibt sich eine täglich neue Motivation. Das Grundlagenausdauertraining wird mit einer genügenden Distanz/Zeit durchgeführt auch wenn das Wetter nicht ideal ist. Die tägliche «Nachspeise» in Form eines Kurzausfluges, eines Fahrtspiels auf der Loipe oder sogar einer Americaine wird am Nachmittag serviert.

Wichtig ist, dass vor der Wanderung eine «Zulassungsprüfung» durchgeführt wird, um die Ausrüstung und die technischen Fertigkeiten der Teilnehmer zu überprüfen. Die Jugendlichen sind ja nicht in erster Linie Langläufer, sondern Leichtathleten. Eine Wachstheorie und die gemeinsame Feinplanung der Wanderung fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Identifikation der Gruppe mit dem Unternehmen «Grundlagenausdauer durch Skiwandern».

Schematischer Routenplan

Samstag oder anderer Tag vorher Wanderrungstest: Les Cluds–Creux du Van, 25 km, anschliessend gemeinsames Essen und Besprechung.

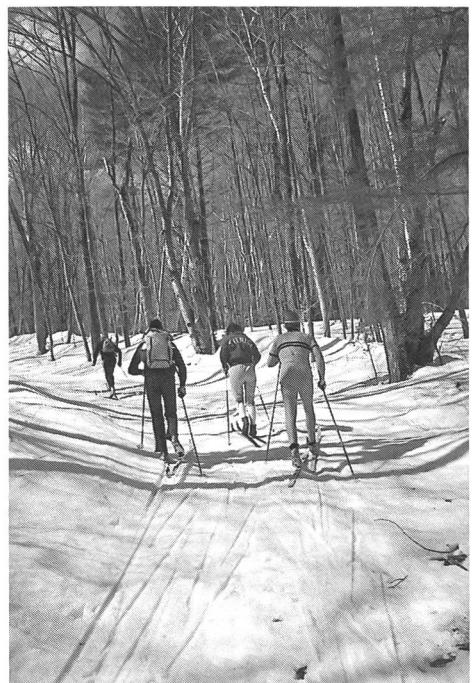
Donnerstag: Yverdon–La Givrine im Privatwagen; La Givrine–Cabane de l'Ecureuil (Combes des Amburnex): 15 km, am Nachmittag Ausflug zum Mont-Sala oder Crêt de la Neuve.

Freitag: Marchairuz–Mont-Tendre–Mollen-druz–La Bréguette/Vaulion: 22 bis 25 km, Dusche, am Nachmittag Training auf der gespurten Loipe oder Dent-de-Vaulion.

Samstag: La Bréguette–Le Pont–Le Risoux–Le Mont-d'Or: 20 km und der Mont-d'Or zur Nachspeise, Unterkunft in Cabane SFG Vallorbe oder SAC-Hütte.

Sonntag: Über den Mont-d'Or–Jougne–La Gittaz–St-Croix: 25 km und mehr; Rückkehr nach Yverdon mit der Eisenbahn.

Landeskartensatz Marchairuz bis St-Croix. ■



Unterricht in kleinen Gruppen

Jean-Pierre Sudan, J+S-Fachleiter Ski, ETS
(Übersetzung: H. Altörfer)

In Skilagern fragen die Teilnehmer immer wieder: «Wann können wir frei fahren?» Mit diesem Artikel wollen wir die Leiter darauf aufmerksam machen, dass in J+S das «Freie Skifahren» nicht existiert. Das schliesst aber eine Unterrichtsorganisation nicht aus, in der die Schüler selbst Verantwortung übernehmen. Für gewisse Themen und in bestimmten Situationen kann der Leiter seine Klasse in kleine Gruppen aufteilen, um eine intensive Anwendung des Gelernten zu erreichen. Dabei müssen bestimmte Regeln strikte eingehalten werden. Dies gilt für alle J+S Kurse, seien es Sportfach- oder Leiterkurse.



Wo aufteilen?

Unterricht in kleinen Gruppen sollte auf einer einzigen gut kontrollierten Piste stattfinden, die sich für das Lektionsthema eignet und dem Können der Schüler angepasst ist. Der Leiter darf nicht zu dieser Form des Unterrichts greifen, wenn in irgend einer Form Gefahren vorhanden sind: Lawinengefahr – Nebel – schlechte Beleuchtung («blinde Sicht») – schlechte Pistenverhältnisse (Eis, Steine, schwerer Schnee usw.).

Daraus folgt, dass Varianten- und Skifahren ausserhalb der Piste für diese Art der Organisation nicht in Frage kommen.

Wie aufteilen?

Es werden Gruppen zu 2 bis 3 Schülern gebildet, von denen einer die Führung übernimmt. Ein Schüler darf nie alleine fahren. Gewisse Punkte sind vor der Abfahrt zu präzisieren und der Gruppe mitzuteilen:

- Die Eigenverantwortung jedes einzelnen, das heisst die FIS-Regeln sind zu respektieren.
- Verhalten bei einem Unfall: So rasch wie möglich den Pistendienst alarmieren, bei schweren Fällen direkt den Militärischen Helikopter-Rettungsdienst (Tel. 041 96 22 22).
- Jeder Schüler hat von Anfang Lager an ein Papier auf sich mit den wichtigsten Telefonnummern (Lager, Arzt, Ambulanzstation, Helikopter-Rettungsdienst).
- Die Schüler müssen genau wissen, wo sich der Leiter wann aufhält, natürlich auf der gleichen Piste.
- Ebenso genau müssen Besammlungsort und -zeit der Klasse bekannt sein, zum Beispiel bei einer bestimmten Pistentafel, an der Berg- oder Talstation.

Wann aufteilen?

Die Unterrichtsform kommt zur Anwendung nach einer Lehrphase; das Unterrichtsthema ist in jedem Fall den Schülern bekannt.

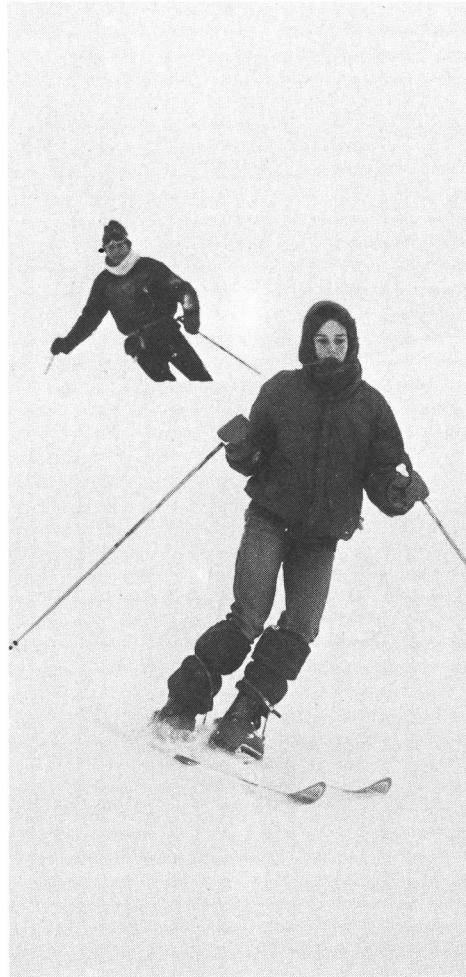
Beispiel: Nach der Behandlung des Parallel-
schwunges lässt man die Schüler zu zweit
die Elemente des vorher Erlernten anwen-
den. Sie fahren nicht hintereinander ab,
sondern erhalten bestimmte Aufgaben ein-
schliesslich gegenseitiger Korrektur. Um
Unfälle wegen Ermüdung zu vermeiden,
wird auf diese Art der Unterrichtsorganisa-
tion am Ende des Tages oder aus Prinzip
am dritten Tag eines Lagers verzichtet.

Wie lange?

Im allgemeinen sollten solche Gruppenaufträge ohne direkte Kontrolle durch den Leiter nicht länger dauern als 45 Minuten.

Verantwortlichkeiten und Aufgaben des Leiters

Der Leiter trägt die ganze Verantwortung seiner Organisation. Er überwacht den guten Ablauf der Tätigkeiten auf der Piste. Er verschiebt sich von einer Gruppe zur andern und achtet auf die Einhaltung der Regeln und auf die Lösung der gestellten Aufgaben. Auf eine allgemeine Art überwacht und garantiert er die Disziplin seiner Klasse auf der Piste und beim Transport mit den mechanischen Anlagen.



Hinweise für die Praxis

Prüfung

Die neue Sportfachprüfung 2A (früher 2AX) ruft nach dem Unterricht in kleinen Gruppen. Die Jugendlichen können mit dieser Form auf ihre Verantwortung vorbereitet werden: Führung der Klasse durch die Schüler unter der Kontrolle des Leiters.

Wettkampf

Eine gute Organisation ist nötig, um die Sicherheit und eine maximale Rentabilität des Wettkampftrainings zu gewährleisten. Es ist nicht nötig, dass die ganze Klasse unten am Slalomhang wartet. Jeder Schüler fährt den Slalom und begibt sich sofort wieder zum Start, um eine möglichst grosse Zahl von Fahrten auszuführen. Wenn es nötig ist, halten der oder die Leiter den Fahrer an und geben Korrekturen oder stellen neue Aufgaben. Ein blosses Durchfahren der Stangen ohne Korrektur oder individuelle Zielsetzungen bringt keinerlei Trainingseffekt und vermindert die Motivation des Skifahrers.

Liebe Leiter: «Erklärt Euren Jungen die Gründe für die notwendige Disziplin. Demonstriert Fairplay auf den Pisten und besonders auf dem Skilift! Gebt ein Beispiel mit Euren Klassen und Gruppen! Hebt Euch durch ein Verhalten hervor, das dem des Sportlers entspricht, der Ihr seid!» ■

 **Sport/Erholungs-**
Zentrum
berner
oberland **Frutigen** 800 m ü.M.
 Information:
 Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen Ø 033 71 14 21
 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume.
 Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Sauna, Solarium, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf.
 Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.
 Vollpension ab Fr. 25.—.
 Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**
 (Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2100 m ü.M.)

**INTERNATIONALE
Tänze**

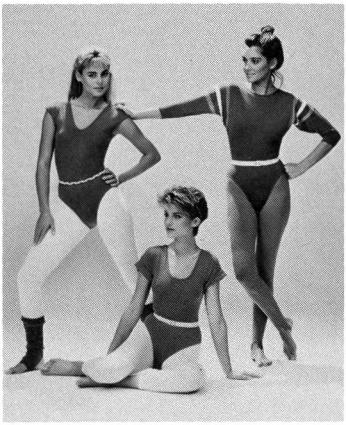
Neujahrs-Tanztage 1986/87

Kurszentrum Fürigen am Bürgenstock
29. Dezember 1986 bis 2. Januar 1987

Tänze aus Ungarn
mit Agnes Vadady, Budapest

Internationale Tänze
mit Betli + Willy Chapuis

Anmeldung: B. + W. Chapuis
3400 Burgdorf



Wir schicken Ihnen gerne Stoffmuster sowie unseren grossen Farbkatalog mit den neuesten Anzügen aus Dörlastan, Baumwolle und Heflanca.

Carite®

Gymnastikbekleidungs AG
Hermolingenhalde 1
6023 Rothenburg
Tel. 041 36 99 82 / 53 39 40



BAUMANN CEM

Construction Electronique Médicale
Case postale 119
Tél. adm. 038/61 20 12
CH-2114 Fleurier

FOUS DE JOGGING, VÉLO, NATATION, Etc.
Entraînez-vous SCIEN-TI-FI-QUE-MENT.
Contrôlez et enregistrez votre fréquence cardiaque durant l'effort.
Le **BAUMANN RECORDER** va vous y aider.
Nous vous envoyons volontiers notre brochure et notre liste de prix.

JOGGEN, RADFAHREN, SCHWIMMEN, usw.:
Trainieren Sie unter wissenschaftlicher Kontrolle. Überwachen Sie Ihren Puls beim Training, dank dem **BAUMANN RECORDER**.
Gerne senden wir Ihnen unser detailliertes Prospekt und die Preisliste. Swiss made

ROTOR - BALL - CLUB
case postale - 2516 Lamboing
ROTOR = der günstige Markenball

ROTOR-FUSSBÄLLE 3, 4 + 5 Training+Match, ab Fr. 20.- bis 75.-

ROTOR-HANDBÄLLE Training+Match, Fr. 23.-bis 38.-

VOLLEY-BÄLLE **ROTOR**-CONTI VL5, Leder, Fr. 39.-bis 65.-

Alle Bälle mit Garantie
Bitte verlangen Sie Preise + Unterlagen
032 95 18 36



260 Gruppenhäuser kostenlos anfragen

Dreistern-Hotel oder Berghütte, Voll- oder Halbpension, Bett/Frühstück oder Selbstversorger:
echte Konkurrenz = Preis und Leistung vergleichen!
«wer, wann, wieviel, wie, wo und was?» an

KONTAKT 4419 LUPSINGEN
Tel. 061 96 04 05



Eishockeyartikel kauft man wirklich nur bei OCHSNER Kloten!
Verlangen Sie gratis den 132seitigen Farbkatalog.

OCHSNER Eishockeyartikel Kloten

Marktgasse 15, CH-8302 Kloten, Telefon 01 813 15 43, Telex 825 520 os ch

Your chance to go to America

Camp America (a programme of the American Institute for Foreign Study AIFS) is looking for **Experienced J + S-sportcoaches**

to work as «Camp Counsellors» on American Summer Camps for children aged between 7 and 16. Duration: Approx. 12 weeks (mid-June to early Sept.)

Free return flight from London, J-1 working visa, full board and lodging, plus pocket money, 3-4 weeks extra time in September for independent travelling

Apply now! Ask for a free brochure and application form. Enclose a large B4 sized stamped, self-addressed envelope.

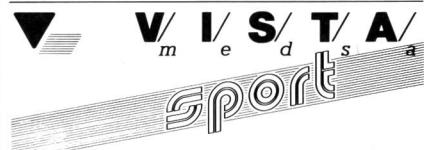
Deadline for inscription: March 31st, 1987
CAMP AMERICA/AIFS, P. & U. Hermetschweiler Terrassenweg 1, 6048 Horw-LU or
CAMP AMERICA/AIFS, Pius U. Bernet & T. Forbes, Hardackerstr. 21, 8302 Kloten

Gruppenunterkunft im Wallis

Neu, günstig

Telefon 028 27 15 13 / 27 12 25

Tunetschalp-Betrieb
3983 Mörel



Vorbeugen...

Heilen...

Länger in Form bleiben...

Wir schlagen Ihnen das vollständigste Programm für die **Hygiene- und Sporttherapie** vor

Vertreter für die Schweiz von:

**Cramer/USA – Ideal Tape/USA
Pino**

- Muskelerwärmung
- Sofort-Kälte-Therapie
- Schutz- und Stützbandagen und Produkte
- Tape und Hautschutz
- Erste Hilfe
- Massage
- Alles für die SPORT-Physiotherapie

3, chemin du Croset, 1024 **Ecublens**
Tel. 021 35 34 24

Offizieller Lieferant der
Schweiz. Schwimm-Mannschaft



Humpen



Selbstkleber



T-Shirts



Gratiskatalog

alles bedruckt

mit Ihrem Vereins-

oder Firmen-Signet ab 10 Stück.

aries AG

SIEBDRUCKEREI

CH-8201 SCHAFFHAUSEN

REPERGASSE 14

TELEFON 053-4 80 11



US-Pullis



Gläser



Wimpel

Gratiskatalog

alles bedruckt

mit Ihrem Vereins-

oder Firmen-Signet ab 10 Stück.

aries AG

SIEBDRUCKEREI

CH-8201 SCHAFFHAUSEN

REPERGASSE 14

TELEFON 053-4 80 11