

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 11

**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

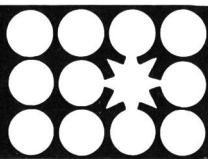
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 07.02.2026

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



# BEISPIELLEKTION

## Skiakrobatik

### Lektionsbeispiele für die Einführung von Bewegungsgrundtätigkeiten in den Bereichen «Ballett/Gestalten» und «Springen»

Pius Disler, Mitglied J+S-Fachkommission Ski

Diese möglichen Formen stehen am Anfang einer Lektionseinheit mit entsprechendem Thema und sollen den Schüler dazu befähigen, die grundsätzlichsten Merkmale einer Bewegung zu lernen, bevor einzelne Kunststücke geübt werden.  
Teile oder ganze Übungen daraus eignen sich auch als Einlauiformen vor einer Lektion mit dem entsprechenden Thema.

### Aus dem Bereich «Ballett/Gestalten», als Beispiel «Walzer»

**Gelände:** Weicher, flach geneigter Hang, Akrobatikformen mit langen Skis, zum Beispiel: Walzerformen (Drehung: 360°)

**Technik:** **Schwung:** mit starker Körpervorlage bis über die Falllinie, Rücklage nach Falllinie, unter Zuhilfenahme der Stöcke weiterdrehen (Anfangsform mit zwei Partnern an der Stange herumtreten...)

<b>Was wollen wir erreichen?</b>	<b>Wie gestalten wir den Lernweg?</b>	<b>Wozu dient das Erworrene und wie verwenden wir es?</b>
<b>Gleichgewicht:</b> Auf einem/beiden Ski längere Zeit mit Zusatzaufgaben beherrscht fahren  Funktionsvergleich Partnerbezogenes Gestalten	<b>Aufgabenstellung:</b> Wie lange kann ich mit einem Ski fahren, ohne den anderen Fuss abzustützen? «Siamesische Slalomfahrt» zu zweit Die ganze Gruppe versucht eine Abfahrt je zu zweit mit SL-Stangen quer (auf einem Bein)	Um die geringe Geschwindigkeit beherrschen zu lernen Um einander immer weniger stützen zu müssen Um immer weniger zu stürzen Diese Formen führen uns zu weiteren Elementen und Fertigkeiten auf einem Bein
<b>Belastungswchsel:</b> Das Gewicht immer wieder von einem Ski auf den andern wechseln können  Partnerbezogenes Gestalten Eigenvergleich	<b>Zu zweit:</b> In der langsamen Schussfahrt Gegenstände rechts und links aufheben und sie für den Nachfolgenden wieder platzieren (automatisieren!) Abfahrt in der Gruppe: Auf Zuruf wechseln alle das Fahrbein (l-r-beide-l...) Auf Zuruf: breitspurig fahren/schmal fahren (Gegensatzerfahrung) Bogentreten in der Gruppe	Um uns vom beidbeinigen Fahren zu lösen und weitere Elemente mit gleichen Auslössemustern zu entwickeln Um partnerangepasst auslösen zu lernen Paar-/Gruppengestaltung
<b>Drehen:</b> Die Frontrichtung des Körpers trotz Ski immer wieder nach Belieben ändern  Funktionsvergleich Eigenvergleich Handlungsbezogenes Gestalten	<b>Jeder für sich:</b> Auf Hügelchen fahren und mit Armschwung drehen, wenn nur noch der Bindungsbereich der Ski aufliegt Mit Vorlage zum Schwingen bergwärts und mit Rücklage daraus heraus weiter drehen Versuchen: Drehungen im Stand um die eigene Längsachse springen (drittels, zweitels, dreiviertels...) ...do.in langsamer Fahrt (zweitels, ganz)	Um das Drehen als Grundform für die Gestaltung variabel zur Verfügung zu haben und überall einsetzen zu können Um Drehungen mit Zusatzaufgaben zu lernen



*Üben und Gestalten in der Gruppe bringt gerade im Skilager gute Resultate, da die Schüler den Eigen- und den Fremdvergleich als Korrekturform schnell positiv verwerten.*



*Gelerntes anwenden heisst auch, eine bekannte Bewegung unter neuen äusseren Bedingungen (zum Beispiel mit dem Partner) versuchen. Die Wellenbahn ist ein sehr effizientes Trainingsmittel, das mit der Maschine einfach zu errichten ist.*



*Zur Unterstützung der Flugphase können drei Schüler miteinander arbeiten und so gegenseitig Hilfe geben (Slalomstange als Hilfsmittel).*

## Aus dem Bereich «Springen», als Beispiel «Grätschspringen»

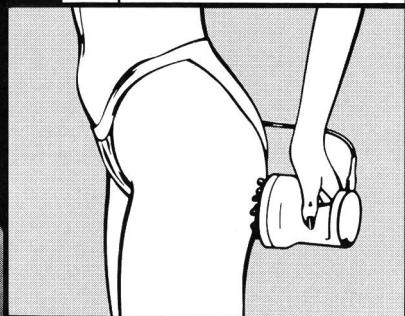
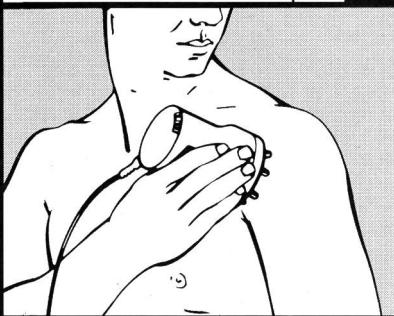
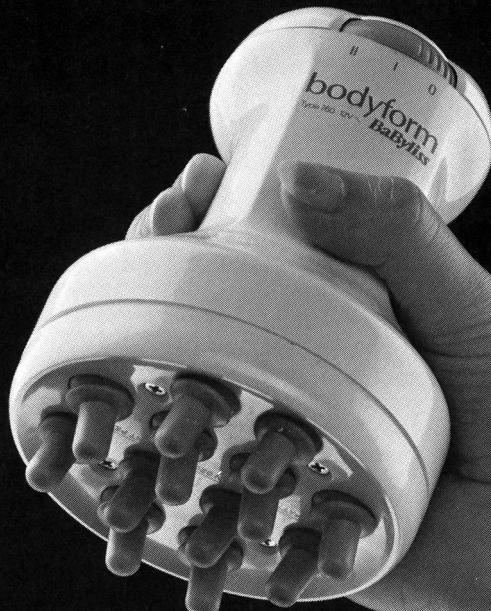
**Gelände:** Mit Wellen und Buckeln, Springen/Überspringen, zum Beispiel: Grätschspringen

**Technik:** Anfahrt: Sprungvorbereitung tief, Abdruck, Strecken, Grätschen, Strecken, Lösen, während des Aufsetzens ausfedern (Anfangsform mit zwei Partnern als Stützhilfe im Stand ohne Ski)

<b>Was wollen wir erreichen?</b>	<b>Wie gestalten wir den Lernweg?</b>	<b>Wozu dient das Erworrene und wie verwenden wir es?</b>
<b>Abdruck:</b> durch geschicktes Wegdrücken vom Boden Geländestreifen überspringen können  Funktionsvergleich/ Eigenvergleich	Über SL-Stangen springen (mit/ohne Ski) Abspringen in Schussfahrt mit regelmässigem und unregelmässigem Auslösen durch Zuruf von aussen	Um genug Höhe für das Sprungelement zu erreichen Um auf den vorgegebenen Geländepunkt des Abspringens immer besser reagieren zu können Um höher springen zu lernen als auf dem letzten Hügel, als beim letzten Sprung
<b>Flugdauer/Höhe:</b> Den Körper während der Dauer des Fluges in der steuerungsgünstigsten Lage zum Boden halten können  Funktionsvergleich/ Fremdvergleich	Wir «träumen» vom Springen: Abdruck, Flugphase, Landung mental erleben Zu zweit in Schussfahrt: ganz kleine Sprünge wechselnd mit möglichst grossen (ohne Geländehilfe) Sprayzonen oder Buckel überspringen (Selbstkontrolle)	Um die Flugdauer mit gespannter Muskulatur zu beherrschen Um die Flughöhe ohne Angst zu überwinden Um auch einmal weiter zu springen als der Partner Um die Sprungsicherheit zu steigern
<b>Landung:</b> Aus dem Flug ein geländangepasstes und gelenkschonendes Landen vorbereiten und durchführen  Formen und Gestalten	<b>Aufgabenstellung:</b> Wir wollen ganz leise, ganz laut landen (Gegensatz erfahren) Wir springen in leichter Schussfahrt mit geschlossenen Augen (Sinne) Bei Sprüngen ab präparierten Buckeln müssen alle in einer vorgegebenen Landezone aufsetzen; nicht zu lange Sprünge (Selbstkontrolle)	Um gelenkschonend zu landen Um aus jeder Sprungsituation eine sichere Weiterfahrt zu erlernen Um weiter entfernt zu landen als das letzte Mal Um stets ungefährlich zu springen

# bodyform

## 12 Finger für Ihre Form



Nur Fr. 128.–  
Garantie: 1 Jahr

Apotheken  
Drogerien  
Spezial-  
geschäfte

BODYFORM wurde in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten entwickelt und ist das Massagegerät, das der Handmassage am nächsten kommt. Seine 12 geschmeidigen Finger, die sich in rhythmischen Bewegungen spreizen, haben zwei wesentliche Aufgaben:

**Sportmassage:** Vor körperlicher Tätigkeit erwärmt die Massage die Muskeln, indem sie die Durchblutung fördert. Nach körperlichen Anstrengungen verhindert sie Krämpfe und lindert Muskelschmerzen.

**Pflege der Figur:** Die Massage trägt dazu bei, Fette und Giftstoffe auszuscheiden.



Tél. 066/22 23 53  
Bezugsquellennachweis.

**BaByliss®**

2800 Delémont