

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 11

**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:** 14.01.2026

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

## Landung

Landekräfte mit geradem Rücken auffangen, ausfedern in hüftbreiter Skistellung.

Zu harte oder zusammengestauchte Landung

Unsichere, wacklige Ausfahrt

Abstützen mit der Hand (Hände)

Sturz als Folge der Landung

## Weitentabelle

Weite in Meter	Punkte	Weite in Meter	Punkte	Weite in Meter	Punkte
11	140	21	340		
12	160	22	360		
13	180	23	380		
14	200	24	400		
15	220	25	420		
16	240	26	440		
17	260	27	460		
18	280	28	480		
19	300	29	500		
20	320	30	520		

## Wertungstabellen

### Sprungstil

Worturteil	Zahlenurteil	Stilpunkte
sehr gut	4	144
zwischen	3½	120
gut	3	96
zwischen	2½	72
genügend	2	48
zwischen	1½	24
ungenügend	1	0

Zum Beispiel:

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 1. Sprung: Stilnote gut (3) | = 96 Punkte         |
| Weite: 10 m                 | = 120 Punkte        |
| 2. Sprung: Stilnote gut (2) | = 48 Punkte         |
| Weite: 9 m                  | = 100 Punkte        |
| <b>Sprungtotal</b>          | <b>= 364 Punkte</b> |



**JUGEND + SPORT**

## Es ging auch bei Regen

### Nachlese zu einem LK 1 Skilanglauf im Februar 1990

Die Woche vom 12. bis 17. Februar 1990 war gekennzeichnet durch intensive Regenfälle, die vor allem in der Alpenregion zu Erdrutschen und Überschwemmungen führten. Auch im Glarnerland war es nicht besser als anderswo. Schnee war zwar vorhanden, aber es war so nass und die Pfützen darin waren teilweise so tief, dass an eine vernünftige Skiausbildung nicht zu denken war. Einmal wagte man den Versuch, die Ausbildung auf die Loipe in den Flumserbergen zu verlegen. Aber auch das klappte schliesslich doch nicht, weil ein Erdrutsch die Strasse verschüttet hatte.

Guter Rat war teuer, denn ordentlicherweise findet ein Langlaufleiterkurs im Freien auf Schnee statt. Nun, die Kursleitung stellte rasch fest, dass das Kursniveau gut war und dass alle Teilnehmer froh waren, wenn sie die Leiterausbildung trotzdem absolvieren konnten, zumal einige (aus dem Misox) gar nicht mehr nach Hause hätten zurückkehren können. So wurden in der Turnhalle Linthal intensiv koordinative Fähigkeiten, Kondition und Stretching im Hin-



blick auf den Skilanglauf in Theorie und Praxis geübt und verschiedene Spielformen durchgeführt, wobei die Teilnehmer selbst Lektionsteile vorzubereiten hatten. Dazu hatte man Gelegenheit, eine vertiefte theoretische Ausbildung anzubieten, und schliesslich beruhigte sich die Wetterlage gegen Ende der Woche so, dass man es wagen konnte, trotz Schneefall und Regen auch noch den praktischen Teil mit Animations-,

Spiel- und Einführungsformen durchzuführen. Dabei waren uns die Schirme des Turn- und Sportamtes Glarus eine willkommene Hilfe, sei das nun als Wetterungsschutz als auch als Übungsgesetz, wie unsere Bilder veranschaulichen. – Stimmungsmässig wurde der Leiterkurs trotz allem zu einem Erfolg.

Bildbericht: Rudolf Etter  
J+S-Amtsvorsteher Glarus



## Leiterbörse

### Jugend+Sport-Leiter suchen Einsatz

Fehlt Ihnen noch ein ausgebildeter J+S-Leiter/eine ausgebildete J+S-Leiterin für Ihren Sportfachkurs? Dann setzen Sie sich doch bitte direkt mit der angegebenen Kontaktperson in Verbindung:

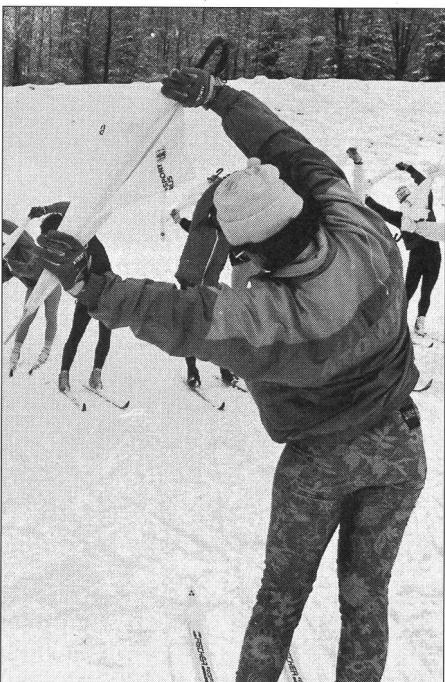
#### Skifahren

**J+S-Leiter 1** sucht Einsatz in der Zeit vom 15. Dezember 1990 bis 15. Februar 1991.

Auskunft erteilt: Benno Forster  
Thurbergstrasse 20, 8570 Weinfelden

**J+S-Leiter 2** sucht Einsatz in der Zeit vom 26. Dezember 1990 bis 31. Januar 1991.

Auskunft erteilt: Beat Walter  
Neumattstrasse 1, 3700 Spiez  
Tel. 033 54 41 32



### Jugend+Sport-Leiter/-innen werden gesucht

Haben Sie als Leiter/-in Interesse an einem Einsatz? Dann melden Sie sich bitte direkt!

#### Jugileiter/-in

dringend gesucht für Mädchen und Knaben zwischen 11 und 15 Jahren.

Auskunft erteilt: E. Hämerle  
Festung, 4663 Aarburg  
Tel. 062 41 46 95

## Zu verkaufen

### Judo-Matten

(Tatami) wie neu

Rhode Olympia Universal KR  
(Mattentyp für Olympische Spiele)

Preis pro m<sup>2</sup> Fr. 50.—

Auskunft erteilt: **01 205 92 95**

**Lenk**  
- das ganze Jahr!  
**Kurs- und Sportzentrum Lenk (KUSPO)**

Modernste Unterkunfts-, Verpflegungs- und Schulungsräume. Sportanlagen mit Mehrzweckhalle. Für Vereine, Schulen, Klubs und Gesellschaften. • 450 Betten (3 Chalets).

Informieren Sie sich **heute**, damit Sie schon **morgen** planen können.

**i Kurs- und Sportzentrum**  
CH-3775 Lenk Tel. 030/ 3 28 23