

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 2

**Artikel:** Turnen + Fitness

**Autor:** Mägerli-Bechter, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993082>

### **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:** 15.04.2026

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

# Turnen + Fitness

Barbara Mägerli-Bechter, J+S-Fachleiterin, ESSM

**Turnen+Fitness deckt als polysportives Fach einen weiten Bereich von Bewegungs- und Sportaktivitäten ab. Der folgende Beitrag gibt einen Einblick in die Sportfachtätigkeit im Rahmen der Fortbildungskurse.**

«Laufen» als Grundbewegung, kommt das nicht auch in Deinem Sportfach vor? Dann ist dieser Praxis-Beitrag auch für Dich bestimmt!

## Richtig laufen – was soll dieses Thema?

Ungefähr um den ersten Geburtstag herum macht jedes Kind seine ersten freien Schritte, und somit – sagt man – kann es laufen!

Aber wenn man die steigende Zahl der ausgelasteten und überlasteten

Orthopäden und Physiotherapeuten betrachtet, kommen einem die ersten Zweifel, ob nicht vielleicht etwas beim Laufenlernen zu kurz kam. Und wenn Du schon einmal an einem Volkslauf die Laufstile studiert hast, so weisst Du: *Laufen will gelernt sein!*

Voraussetzungen: *Laufschuhe*, die der Unterlage und dem persönlichen Laufstil angepasst sind. Eine ausgebildete Laufmuskulatur, d.h. eine Fussmuskulatur, die den täglichen – und den sportlichen – Anforderungen gewachsen ist.

Die Fachrichtung A (Turnen) beinhaltet das vielfältige Aktivitätsfeld der Turnverbände. Die Fachrichtung D (Konditionstraining) empfiehlt sich als Zusatzausbildung im Bereich der Trainingslehre für alle leistungs- und wettkampforientierten Sportarten. Die Fachrichtung F (Fitness) kümmert sich um all jene, die sich sportlich betätigen, um das allgemeine körperliche Wohlbefinden zu steigern.

## Beispiel einer Lauflektion

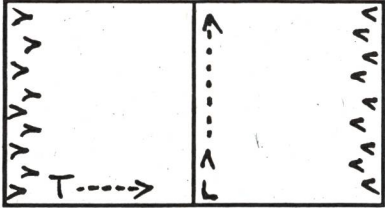
### Einleitung:



**Knick-, Senk- oder Plattfuss  
Verstauchung oder Bänderriss:  
Dagegen kann ich selber etwas tun!**

### Hauptteil:

Ziele	Inhalte	Organisatorische Aspekte
<p>Sensibilisierung der Füsse, Fussauflagefläche/Bodenkontakt wahrnehmen. Konzentration auf die Kontaktfläche des Fusses.</p> <p>Bedeutung der Ganzheit des Fusses erkennen! Was reicht als Stützfläche? Wo fehlt sie?</p> <p>Selbstwahrnehmung des Muskeleinsatzes!</p> <p>Wichtige Erkenntnis: Die Fussgelenkmuskeln haben einen Ansatz am Unterschenkel</p>	<p>Barfuss laufen auf verschiedenen Unterlagen: Rasen, Sand, Stein, Asphalt, Kies, Tartan, Holz, Erde usw.</p> <p>Gegensatzerfahrung: Gehen auf Gitter, Stab, schmaler Latte längs und quer.</p> <p>Langsames Gehen, möglichst in Zeitlupentempo: Welche Muskeln spürt Ihr arbeiten?</p>	<p>Vor der Lektion Umgebung begutachten, Wege festlegen oder Auslauf beschränken.</p> <p>Zu zweit: A führt B, der die Augen geschlossen hat, über verschiedene Unterlagen. Abwechseln!</p> <p>Oder:</p> <p>In der Halle verschiedene Unterlagen auslegen. Jeder probiert für sich aus; 2 und 2 tauschen ihre Erfahrungen aus oder Besprechung im Plenum.</p>

Ziele	Inhalte	Organisatorische Aspekte
<p>Gehen</p> <p>Vom Gehen zum Laufen</p> <p>Spüren der gesamten beteiligten Körpermuskulatur: Bauch gespannt, Gesässmuskulatur aktiv beteiligt zur Stützung der Lendenwirbelsäule!</p> <p>Gegensatzerfahrung</p> <p>Die Arme in Hochhaltung führt meist zur richtigen Beckenposition</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gehen mit deutlichem Abrollen des Fusses, ohne Vertikalbewegung der Hüfte.</li> <li>2. Gehen mit Abrollen und hohem Ausstossen am Ende.</li> <li>3. Abw. Zehen- und Fersenlauf</li> <li>4. Ballenlaufen mit starker Fuss- und Kniegelenksarbeit (dazwischen traben = Lockerungslauf).</li> <li>5. leichtes Hopserhüpfen: Knie gerade vvhoch ziehen!</li> <li>6. Anfersen abw. rechts und links mit je einem Zwischenschritt, ohne Zwischenschritt, nur rechts, nur links. Wichtig: Fuss vorgespannt!</li> <li>7. Wiederholung Ballenlauf mit starker Fuss- und Kniegelenksarbeit.</li> <li>8. Hoher Kniehebelauf mit Scharrbewegung des Fusses (Zuglauf).</li> <li>9. Drucklauf: bewusstes Abstossen nach vorne.</li> <li>10. Kombination von Zug- und Drucklauf.</li> <li>11. Lockerungslauf: traben.</li> <li>12. Kontrolllauf mit Armen in Hochhaltung.</li> </ol>	<p>Klasse oder Gruppe halbiert an je einer Breitseite, gegeneinander je eine Hallenlänge, Lehrer zeigt auf der Breite vor.</p> 

#### Anwendungsbeispiele:

Anlaufschulung für:	Steigerungsläufe:	Diagonal durch die Halle.
Beidbeinige Absprünge	Kurzer Steigerungslauf zum Absprung vom Sprungbrett oder Minitramp zu einem Strecksprung.	Je nach Gruppengröße 3 bis 4 Anlagen.
Einbeinige Absprünge	Steigerungsläufe von zunehmender Länge zum Absprung in Sandgrube.	Der nächste startet, wenn der vordere abspringt.

#### Ausklang:

##### Dehnen und Kräftigen der Unterschenkelmuskulatur:

Spielen mit einem Bleistift: Mit den Zehen einen Bleistift aufheben; den Bleistift seitwärts schieben oder unter den Fuss ziehen, dabei die Ferse am Boden lassen.

Weitere Anregungen in:

Spring, H.: Dehnen und Kräftigen, Thieme-Verlag, Stuttgart  
 Grisagone, V.: Sportverletzungen erkennen und behandeln, Zürich, BLV  
 Anderson, B.: Stretching, München, Heyne ■



# Zu Ihrer Orientierung



Wenn Sie Ratsuchende betreuen müssen,  
wenn Sie für sich selber ein Wissensgebiet neu aufbereiten wollen:  
**Hier die Schwerpunkte des AKAD-Programms.**

Der Beginn der Lehrgänge ist jederzeit möglich - das Studium ist  
unabhängig von Wohnort und Berufsarbeit.

## **Einzelfächer**

im Fernunterricht, von der Anfängerstufe bis zum  
Hochschulniveau; Studienbeginn auf jeder Stufe  
möglich.

Englisch • Französisch • Italienisch  
Spanisch • Latein

mit dem eingebauten Tonkassettenprogramm seriös  
und trotzdem bequem zu erlernen.

## Deutsche Sprache

Deutsche Literatur • Praktisches Deutsch

## Erziehungs- und Entwicklungspsychologie

Psychologie • Soziologie • Politologie  
Philosophie

Weltgeschichte • Schweizergeschichte  
Geographie

Algebra und Analysis • Geometrie • DG

Physik • Chemie • Biologie

Buchhaltung • Informatik/EDV  
Betriebswirtschaftslehre  
Volkswirtschaftslehre usw.

Geschäftskorrespondenz  
Maschinenschreiben

## **Diplomstudiengänge**

in der Verbundmethode Fernunterricht-mündlicher Seminar-  
unterricht. Qualitätsbeweis: über 10000 Erfolge in staatlichen  
Prüfungen bei überdurchschnittlichen Erfolgsquoten.

Eidg. Matur Typus B, C, D  
Eidg. Wirtschaftsmatur  
Hochschulaufnahmeprüfung (ETH/HSG)

Bürofachdiplom VSH • Handelsdiplom VSH  
Eidg. Fähigkeitszeugnis für Kaufleute

Englischdiplome Universität Cambridge  
Französischdiplome Alliance Française Paris  
Italienischdiplome Universität Perugia  
Spanischdiplome Universität Saragossa  
Deutschdiplome Zürcher Handelskammer

Eidg. Diplom Betriebsökonom HWV  
Eidg. Fachausweis Analytiker-Programmierer  
Eidg. Diplom Wirtschaftsinformatiker  
Eidg. Fachausweis Organisator  
Eidg. Fachausweis Buchhalter  
Eidg. Diplom Buchhalter/Controller  
Eidg. Fachausweis Treuhänder  
Eidg. Diplom Bankfachleute

IMAKA-Diplomstudiengänge:  
Management-Diplom IMAKA  
Eidg. Diplom Verkaufsleiter  
Diplom Wirtschaftsingenieur STV  
Diplom Personalassistent ZGP  
Chefsekretärinnen-Diplom IMAKA

## **Informationscoupon**

An die AKAD, Jungholzstrasse 43, 8050 Zürich

Senden Sie mir bitte unverbindlich

(Gewünschtes bitte ankreuzen )

Ihr ausführliches AKAD-Unterrichtsprogramm

Mich interessieren nur (oder zusätzlich)

IMAKA-Diplomstudiengänge

Technische Kurse  Zeichnen und Malen

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Plz./Wohnort: \_\_\_\_\_

069/055

Persönliche Auskünfte:

AKAD-Seminargebäude Jungholz (Oerlikon)  
Jungholzstrasse 43, 8050 Zürich

Telefon 01/307 33 33

AKAD-Seminargebäude Seehof (b. Bellevue)  
Seehofstrasse 16, 8008 Zürich

AKAD Akademikergesellschaft für  
Erwachsenenfortbildung AG

Keine Vertreter!

