

**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:** 11.01.2026

**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 Sportfachfähigkeit 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

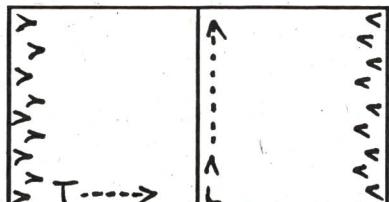
### Einleitung:



### Hauptteil:

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

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

Ziele	Inhalte	Organisatorische Aspekte
Gehen	1. Gehen mit deutlichem Abrollen des Fusses, ohne Vertikalbewegung der Hüfte. 2. Gehen mit Abrollen und hohem Ausstossen am Ende. 3. Abw. Zehen- und Fersenlauf 4. Ballenlaufen mit starker Fuss- und Kniegelenksarbeit (dazwischen traben = Lockerungslauf). 5. leichtes Hopserhüpfen: Knie gerade vw hoch ziehen! 6. Anfessen abw. rechts und links mit je einem Zwischenschritt, ohne Zwischenschritt, nur rechts, nur links. Wichtig: Fuss vorgespannt!	Klasse oder Gruppe halbiert an je einer Breitseite, gegeneinander je eine Hallenlänge, Lehrer zeigt auf der Breite vor.
Vom Gehen zum Laufen	7. Wiederholung Ballenlauf mit starker Fuss- und Kniegelenksarbeit. 8. Hoher Kniehebelauf mit Scharrbewegung des Fusses (Zuglauf). 9. Drucklauf: bewusstes Abstossen nach vorne. 10. Kombination von Zug- und Drucklauf. 11. Lockerungslauf: traben. 12. Kontrolllauf mit Armen in Hochhaltung.	
Gegensatzerfahrung		

#### Anwendungsbeispiele:

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

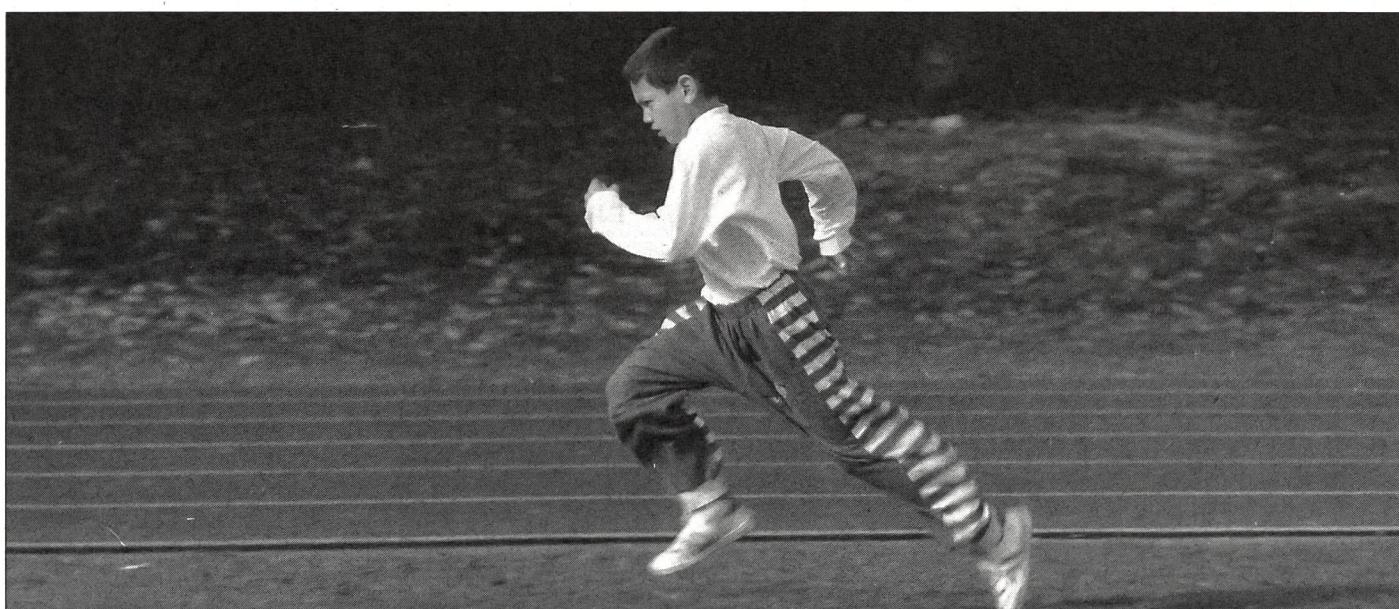
#### Ausklang:

##### **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  
Grisagno, 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 Seminarunterricht. Qualitätsbeweis: über 10 000 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

Keine Vertreter!

### 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

