

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 4

Artikel: Poly-Athlon

Autor: Mägerli, Barbara

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992959>

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: 13.01.2026

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

Diesem praktischen Beispiel eines Mehrkampfes liegen einige Annahmen zu Grunde, welche die Wahl der Disziplinen bestimmte. Mit etwas Fantasie können auch andere Aufgaben erfunden werden.

Barbara Mägerli
J+S-Fachleiterin Polysport, ESSM
Zeichnungen: Leo Kühne

Annahmen

Als Zielpublikum sind für unsere Beispiele Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren einer polysportiven Gruppe angenommen. Im vergangenen halben Jahr standen folgende Aktivitäten im Unterrichtsprogramm:

- Tchoukball wurde eingeführt und regelmässig gespielt.
- Auf dem Mountainbike und den Inline-Skates wurde immer wieder Ausdauer und Gleichgewicht trainiert.
- Mit Partnerakrobatik steigerten wir die Körperspannung und die Körperbeherrschung.
- Laufen in allen Variationen gehörte zum Grundprogramm.

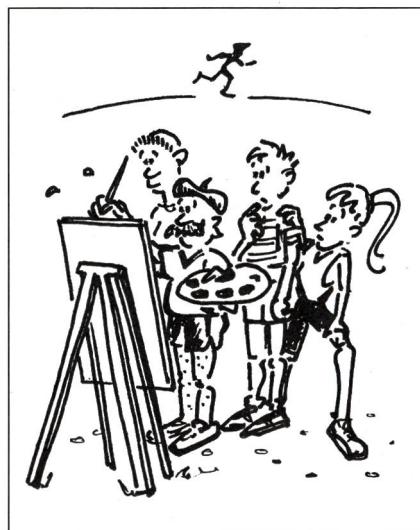
Was liegt nun näher, als all diese Tätigkeiten zu einem Poly-Athlon zusammenzufassen und als Gruppenwettkampf auszutragen?

Organisation

Es werden soviele 4er-Gruppen wie möglich gebildet und mit Buchstaben benannt: A, B, C, D usw. Die einzelnen Stationen oder Wettkampfaufgaben werden fortlaufend nummeriert (1, 2, 3, 4...), je nach ausgewählten Stationen (vgl. Tabelle). Jede Gruppe erhält die einzelnen Aufgaben schriftlich, in der richtigen Reihenfolge und mit allen nötigen Unterlagen.

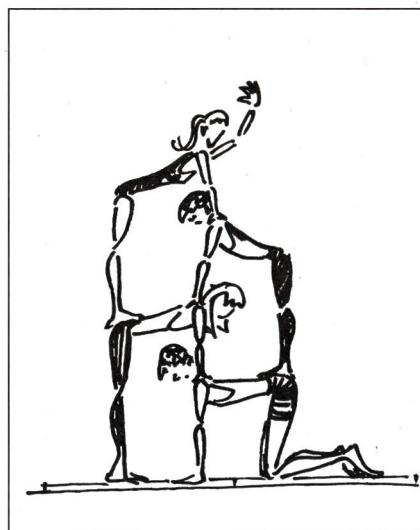
Praxisbeispiel aus dem Polysport

Poly-Athlon



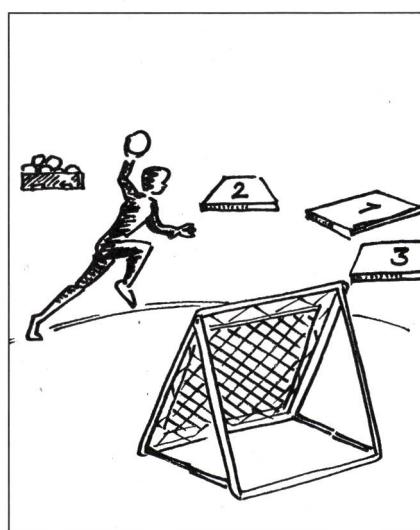
Zeichnen: Ratespiel mit Laufsequenzen

Die ganze Gruppe begibt sich an den ihr zugewiesenen Posten (Z), der auf der beiliegenden Karte eingezeichnet ist. Ein Gruppenmitglied rennt zurück zum Start. Dort wird ihm ein Wort (Begriff) gezeigt. Zurück bei der Gruppe zeichnet er so lange, bis jemand den Begriff errät. Verboten ist Zahlen und Buchstaben zu gebrauchen. Der Zeichner sagt nur ja oder nein. Derjenige, der den Begriff erraten hat, erhält am Start das nächste Wort, nachdem er als «Passwort» den erratenen Begriff genannt hat. Beilage: 1 Block, ein Bleistift.



Akrobatik: Pyramidenbau

Probiert die folgende Pyramide so lange, bis jedes Gruppenmitglied jede Position einmal eingenommen hat. Beilage: Bild einer 4er-Pyramide (vgl. Zeichnung).



Tchoukball: Zielübung

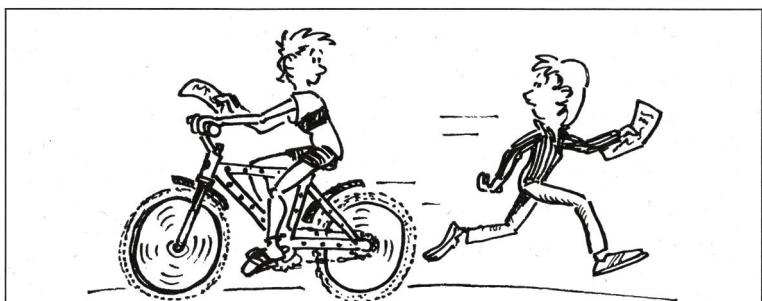
Geht zu Posten T (siehe aufgehängte Karte am Start). Immer ein Gruppenmitglied rennt zum Ball (Handball), versucht über einen Wurf auf das Tchoukball-Gitter eine der drei Matten zu treffen (vgl. Zeichnung). Punkte: Matte 1 = 2 Punkte, Matte 2 = 1 Punkt, Matte 3 = 3 Punkte). Wieviele Punkte erhält die Gruppe zusammen, nachdem jedes Mitglied 3 Würfe abgegeben hat?

Satz: OL mit 8 Posten

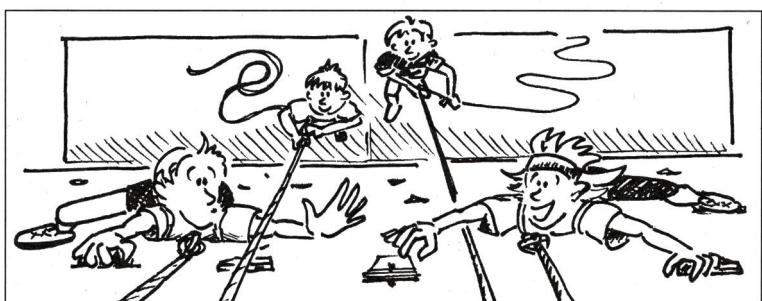
Bei jedem Posten steht ein nummeriertes Wort auf einer Karte. Die Nummer entspricht dem Platz des Wortes im Satz. Der Satz kann vorwärts und rückwärts gelesen werden. Übertragt die auf der «Übertragungskarte» eingezeichneten Posten (1–8) auf eure Karte! Jeder Posten muss angelaufen werden. Notiert euch die «Message» beim Posten. Versucht, die Aufgabe so schnell wie möglich zu lösen! Setzt den Satz zusammen und notiert die Lösung auf dieses Blatt.

**Duathlon: OL mit verschiedenen Fortbewegungsmitteln**

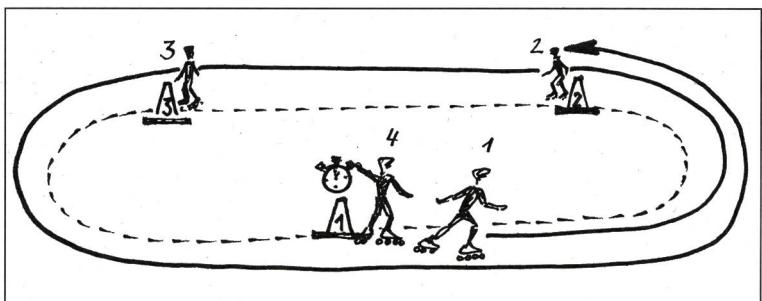
Auf der 25 000er-Karte sind 4 (resp. 5 Posten für Gruppen mit ungerader Teilnehmerzahl) eingezeichnet: A und B, C und D (und E). A setzt zu Fuss den Posten A, B setzt zu Fuss den Posten B. Jetzt holen beide den vom Partner gesetzten Posten mit dem Bike und bringen ihn über den auf der Karte eingezeichneten Weg zurück. Dito für C und D. Achtung: «Wer keinen Kopf hat, hat's in den Beinen!» Für 3er-Gruppen: A setzt A, B setzt B, C setzt C. A holt B, B holt C, C holt A. Material: Je 2 markierte 25 000er-Karten/Gruppe, 4–5 Mountainbikes.

**Klettern: Leichte- bis mittlere Kletteraufgaben**

Begebt euch an die Kletterwand in der Turnhalle. Dort findet ihr verschiedene Zahlenbündchen in der Wand. Jedes Gruppenmitglied klettert zweimal und punktet, indem es sich seine ihm mögliche Punktezahl erklettert. Schreibt die Summe eurer Kletterpunkte auf das beiliegende Blatt.

**Inline-Skates-Americaine:****Intervalltraining auf Rollen**

Begebt euch zur 400-m-Rundbahn und montiert die Inline-Skates! Bei der Pillone 1 stellen sich 2 Personen auf, bei den Pillonen 2 und 3 (bei 5 Personen 4 Pillonen) je eine Person. Nummer 4 (oder 5) zieht ein Band über. An der Pillone 1 befindet sich eine Stoppuhr. Nr. 4 resp. 5 startet die Uhr, wenn Nr. 1 losfährt. Nr. 1 stoppt die Uhr, wenn Nr. 4 resp. 5 wieder an die Pillone 1 ankommt.

**Auswertung**

Für jeden Posten erhält die Gruppe ein Blatt mit dem Beschrieb der Aufgabe. Die Aufgabenblätter werden jeder Gruppe in der ihr zugeordneten Reihenfolge übergeben (siehe dazu Übersichtstabelle). Diese kann ebenfalls direkt für die Erstellung der Rangliste übernommen werden. Die kursiv geschriebenen Disziplinen werden für die Rangierung erfasst. Maximalpunktzahlen werden in Rangpunkte umgewandelt: →

Tabelle zu Poly-Athlon

	A	B	C	D	E	F	G
1.	Zeichnen Punkte:	Klettern Punkte:	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:	Akro	Duathlon	Tchouk Punkte
2.	Tchouk Punkte:	Zeichnen	Klettern Punkte:	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:	Akro	Duathlon
3.	Duathlon Punkte:	Tchouk Punkte:	Zeichnen Punkte:	Klettern Punkte:	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:	Akro
4.	Akro	Duathlon	Tchouk Punkte:	Zeichnen	Klettern Punkte:	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:
5.	Satz-OL Punkte:	Akro	Duathlon	Tchouk Punkte:	Zeichnen	Klettern Punkte:	Inline Zeit:
6.	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:	Akro	Duathlon	Tchouk Punkte:	Zeichnen	Klettern Punkte:
7.	Klettern Punkte:	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:	Akro	Duathlon	Tchouk Punkte:	Zeichnen
P							
R							