Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 11

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Unsere Monatslektion

Konditionstraining Skifahren

Christof Kolb
Fotos: Hugo Lörtscher

Ort: Halle
Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Material: Langbänke, Schwedenkasten, Medizinbälle, Sandsäcke, (Hohlbälle), 2 Schwungseile

Unfallstatistiken geben unter anderem auch Auskunft über die tageszeitliche Verteilung der Skiunfälle. Dabei kann festgestellt werden, dass bei der ersten Abfahrt und vor allem gegen Ende des Skitages eine Häufung der Unfälle auftritt.

Diese Feststellung lässt den Schluss zu, dass die körperliche Vorbereitung für die Unfallverhütung von entscheidender Bedeutung ist. Auch werden uns durch die Weiterentwicklung der gesamten Skiausrüstung neue Limiten gesetzt, mit denen die physische Weiterentwicklung nur bei den Spitzenathleten Schritt hält – wir fahren einen Formel-1-Rennwagen mit den Voraussetzungen, die nur zum Führen eines VW berechtigen.

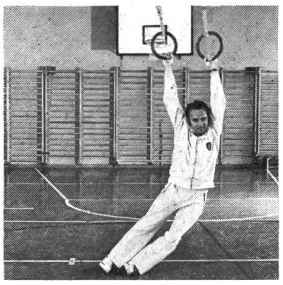
Zwar bin ich mir bewusst, dass Konditionstraining allein keine Garantie für unfallfreie Fahrt ist, aber es stellt eine Grundlage dar für das Erlernen einer guten Technik und hilft mit, die Kluft zwischen Fahrzeug und Fahrer etwas herabzumindern.

Einlaufen/Gymnastik 20–25 Minuten

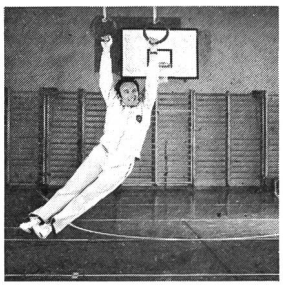
- Auf abgestecktem Viereck, dessen Grösse von der Teilnehmerzahl abhängt, kreuz und quer marschieren, ohne jemanden zu berühren.
  Auch in leichtem Laufen.
- Gleiche Übung, aber im Hüpfen. Zuerst beidbeinig, dann einbeinig rechts und links.
- In Kerze: – Beine schütteln (lockern)
  – Spreizen
  – Grätschen
- Aus Grätschsitz wippen vw, rollen rw, bis die Füsse den Boden hinter dem Kopf berühren. Mehrmals wiederholen.
- Sprunglauf: – auf der Geraden
  – im Zickzack
- Bauchlage, Arme in Seithalte: mit beiden Füssen, auf dem Boden gleitend, die linke, dann die rechte Hand berühren.
- Laufen in Schlangenlinie mit möglichst hoher Geschwindigkeit. Ganze Klasse in Einerkolonne!
- Wechselhüpfen von O-Bein in X-Beinstellung. Armbewegung wie beim «Hampelmann».
- Lockeres Laufen im Wechsel mit Hopserhüpfen.

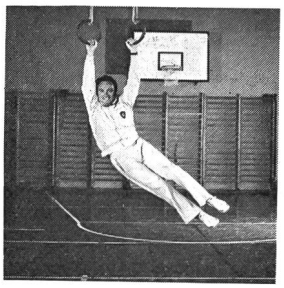
Gewandtheit, Geschicklichkeit 30 Minuten

Hüftkreisen an den Ringen. Ringe etwas höher als kopfhoch, Füsse am Boden: Hüfte mit Drehimpuls sw fallen lassen, Blickrichtung beibehalten.

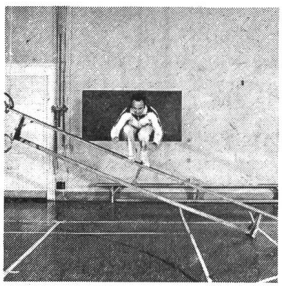


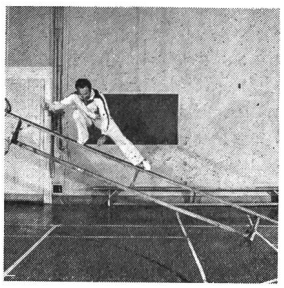
Beinkreisen an den Ringen. Wie oben: Bei gleichbleibender Blickrichtung beschreiben die Füsse den grössten Kreis.





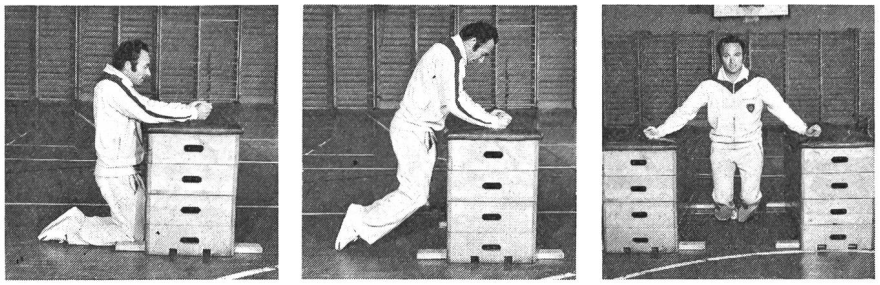
Langbank an einem Seil aufgehängt: In Hockstellung sw hochsteigen (Nachstellschritt, wie «Umsteigen»). Auftretende Schwingbewegungen ausgleichen!





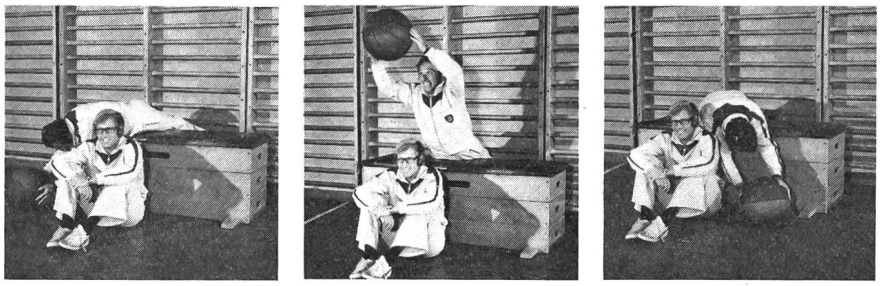
Langbank an einem Seil aufgehängt: Sprung zum Hockstand auf der Bank. In dieser Stellung verharren, auch wenn andere Teilnehmer auf die Bank springen.
Anfänger springen am niedrigeren Teil auf die Bank, Fortgeschrittene weiter oben, gegen den Aufhängepunkt zu.

Kraft / lokales Stehvermögen 30 Minuten

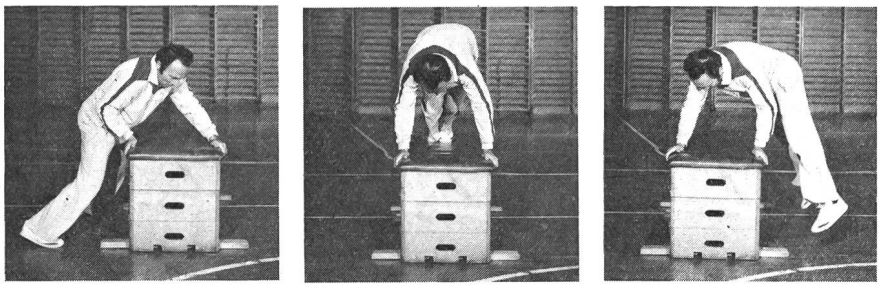


Schwedenkasten 70–80 cm hoch, Kniestand, Unterarme auf dem Deckel aufgelegt. Handstellung wie beim Stockeinsatz. – Durch Strecken der Unterarme wird der Körper angehoben. Keine Mithilfe der Beine. Dosierung: 3mal so oft als möglich, Pause zwischen den Serien ca. 3 Minuten. – Die gleiche Übung kann auch zwischen zwei Kasten ausgeführt werden: Arme in Seithalte.

Mit Gewichtsweste oder Sandsack auf dem Nacken zwischen zwei Kasten Seitsprünge ausführen.
Gewichtsverlagerung auf das jeweils gebeugte Bein betonen. Das entlastete Bein berührt nur leicht den Boden.



Ein Hohlball (Medizinball für kräftigere Leute) wird aus Bauchlage auf Kasten mit gestreckten Armen von der einen auf die andere Seite eines Hindernisses gelegt.
Hebellänge und Gewicht so wählen, dass max. 15 Hindernispassagen möglich sind. 3 Serien.



Seitstand in Grätschstellung neben Langbank, Kasten o.ä., beidhändiger Stütz: Sprung auf den Kasten, Füsse geschlossen, dann Sprung zum Grätschseitstand auf der anderen Seite, fortgesetzt. Übungsdauer 3 × 1 Minute, Pausen 1 Minute.

Organisation: Es ist günstig, wenn je 2 Schüler zusammen arbeiten: der eine kontrolliert, zählt, steht oder gibt Hilfe und erholt sich gleichzeitig von der vorangegangenen Anstrengung, während der andere arbeitet.
Sind wenig Schüler und viel Geräte vorhanden, sollen alle mit den Gewandtheits- resp. Geschicklichkeitsübungen beginnen und die Kraftübungen nachher ausführen.
Bei ungünstigen Voraussetzungen (viele Schüler, wenig Geräte) ist aufzuteilen: Eine Hälfte Geschicklichkeitsübungen, die andere Hälfte Kraftübungen, im Wechsel.

Auslaufen 5–10 Minuten

Lockeres Laufen in der Umzugsbahn. An den Längsseiten der Halle werden Schwungseile geschwungen.

Aufgabe: unten durchlaufen, ohne plötzliche Beschleunigung oder Verzögerung.

Ziel: frühzeitige Beobachtung des Seils und entsprechende Dosierung der Geschwindigkeit.