Beispiellektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 3

PDF erstellt am: **23.05.2024**

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

BEISPIELLEKTION

Skilanglauf:

Beispiele für das Konditionstraining

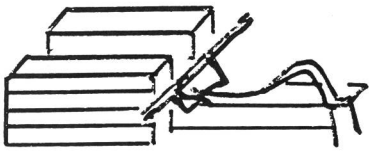
Emil Tall

Emil Tall, Engadiner von Herkunft, war als militärischer 5-Kämpfer und ist heute als Langläufer bekannt. Er ist Turn- und Sportlehrer und in J + S Leiter 3, Ausbildner.

Kraft-Parcours in der Halle

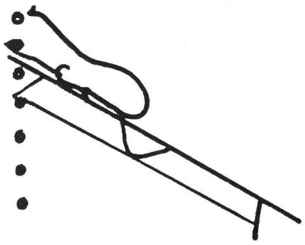
Belastung: Eine bestimmte Zeit oder Anzahl Wiederholungen

(1)



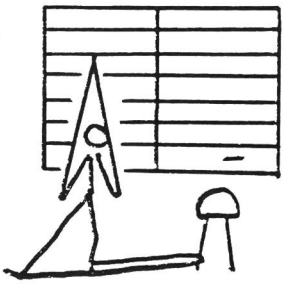
Bankdrücken mit ein bis drei Reckstangen

(2)



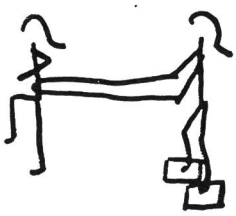
Beine heben auf Langbank

(3)



Skating

(9)



Skijöring auf rutschenden Teppichresten

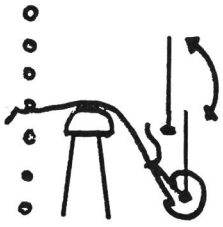
Einlaufen durch Würfelwahl

Gruppen bilden. Pro Gruppe ein Würfel. Je nach Teilnehmerzahl eins bis fünf Schüler pro Gruppe. Jedes Mal würfelt ein anderer der Gruppe.

Würfelzahl

- ⚀ 5 Hallenrunden laufen
- ⚁ 15 Liegestütz
- ⚂ 15 «Klappmesser»
- ⚃ 4 Hallenbreiten Froschhüpfen
- ⚄ 10 Drehungen vom Rücken auf den Bauch und zurück, ohne dass Beine und Arme den Boden berühren
- ⚅ Pause oder freie Wahl

(4)



Reif abwechslungsweise in die zwei Malstäbe legen

(8)

Rumpfheben

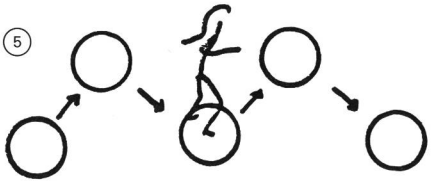
(7)

Stützbeugen am Barren

(6)

Abwechslungsweise Beine und Arme langsam heben

(5)



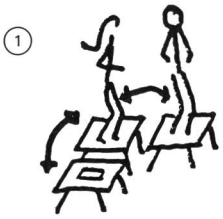
Veloreifen-Springen auf dem Hallenboden (Anzahl Reifen frei)

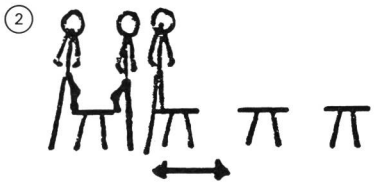
Zweckgymnastik für Langläufer

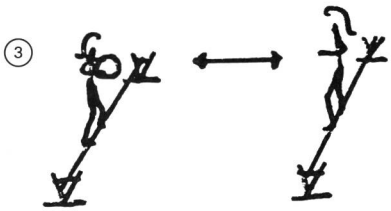
① 20 30	② 10 20	③ 10 15
④ 10	⑤ 10 20	⑥ je 20 asymetrisches Armkreisen
⑦ l.u.r. je 15 20 Hüpfen	⑧ 10 15	⑨ 10 15 Kinn an Knie
⑩ Oberkörper heben und senken pro Bein je 10 15	⑪ 30 40	⑫ 15 20 Knie zusammen drücken und öffnen
⑬ Schrittwechsel 20 30	⑭ 10 20	⑮ l.u.r. je 10 15
⑯ pro Bein je 10 15	⑰ 10 15	⑱ Rumpfbeugen vw. und 4 × wippen 10 × 4
⑲ 30 40	⑳ pro Bein je 10 15 Liegestütz in Ausfallstellung	㉑ 10 15
㉒ pro Bein je 10 15	㉓ l.u.r. im Wechsel 20 30	㉔ 10 15
㉕ «Velofahren» 1′	㉖ 10 15	㉗ 10 15
㉘ strecken u. sw. nach vorne pro Bein je 10 15	㉙ pro Bein je 15 20	㉚ pro Bein je 10 15

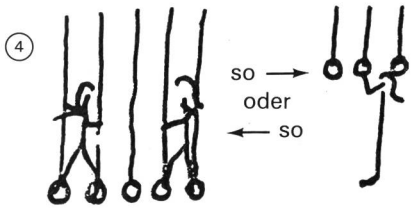
1. Zahl: leichteres Programm
2. Zahl: schwereres Programm

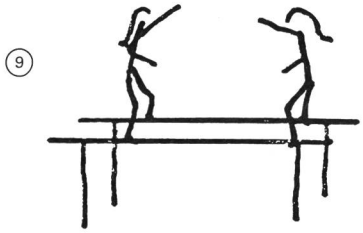
Geschicklichkeits-Parcours



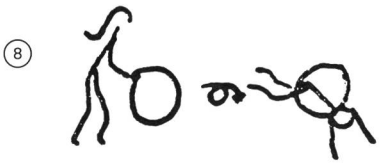


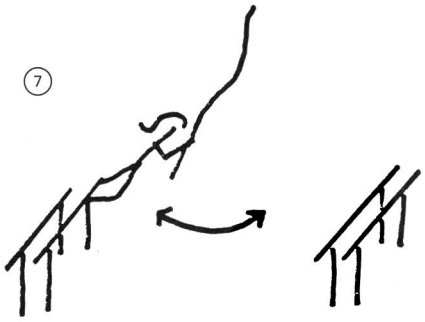


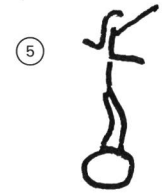


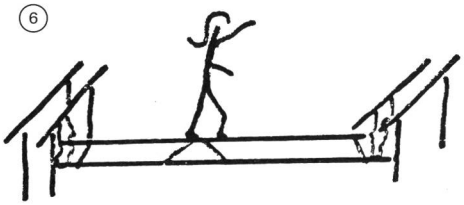


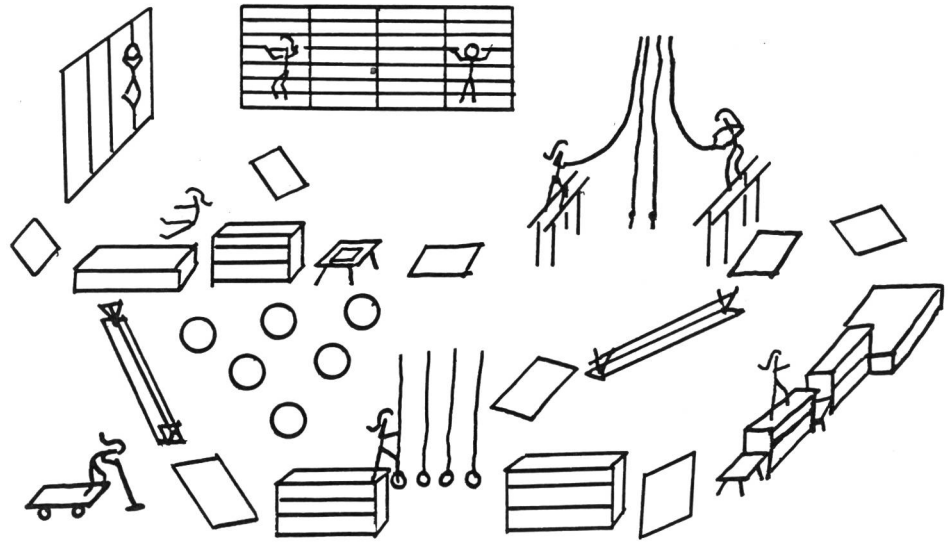
1. Jeder springt nur auf zwei Minitramps, eventuell mit Zwischenhupf
2. Allein so schnell wie möglich über die Bänke
3. Ballzuwerfen auf umgekehrten Langbänken
4. «Wandern» (von einem Ring zum andern)
5. Auf Medizinball stehen, eventuell laufen
6. Über aufgehängte Langbank balancieren
7. «Tarzan»
8. Durch den rollenden Reifen springen, ohne zu berühren
9. Auf Barren kreuzen, ohne einander zu berühren
10. Einander auf die Füsse treten











Affenfangis

Ein bis zwei Fänger mit Bändeli gekennzeichnet, versuchen, andere zu fangen. Wenn gefangen, Rollenwechsel. Niemand darf auf den Boden stehen. Achtung auf Verletzungsgefahr (keine Ringe auf Kopfhöhe).

Geschicklichkeit/Gewandtheit ist die Fähigkeit, eine gestellte Bewegungsaufgabe durch ökonomisches und zweckmässiges Bewegungsverhalten optimal zu lösen.