Das Sportfach Fitness in einem neuen Kleid!

Autor(en): **Bechter, Barbara**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 6

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993449

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

Das Sportfach Fitness in einem neuen Kleid!

Barbara Bechter, J+S-Fachleiterin Fitness, ESSM

Ab 1. Januar 1991 wird das heutige Sportfach Fitness von einem einfachen Kleid in einen «Dreiteiler» umsteigen.
Neu wird es dann heissen:

Turnen + Fitness

Die drei Teile setzen sich zusammen aus den Fachrichtungen:

A: Turnen
D: Konditionstraining
F: Fitness

Diese Unterteilung wurde vorgenommen, um den speziellen Ausbildungsbedürfnissen der einzelnen Verbände entgegenzukommen und Situationen wie die folgenden zu eliminieren:
Wenn ein Mitglied aus einem Turnverband einen kantonalen Leiterkurs besuchte, kam es immer wieder vor, dass er zwar Ende Woche ein riesiges Paket an sportlichen Aktivitätsmöglichkeiten mit nach Hause nahm, aber nichts oder nur sehr wenig davon für seine Riege gebrauchen konnte. Gestaltete hingegen der Kursleiter den Kurs mehr für Turner, hatte er sicher einige Teilnehmer darunter, die vorwiegend vielfältige Konditionstrainingsmöglichkeiten kennenlernen wollten. Mit der neuen Struktur soll das Problem der unterschiedlichen Anforderungen an das Sportfach Fitness gelöst werden.
Was beinhalten die einzelnen Fachrichtungen und wie unterscheiden sie sich voneinander?

A: Turnen

Fachrichtung A ist für die Turnverbände bestimmt, die vorwiegend polysportiv tätig sind und Wettkämpfe in Gruppen bestreiten, wie zum Beispiel Sektions- oder Vereinsmeisterschaften. Ebenfalls im Ausbildungsprogramm findet man Ballspiele wie Korb- oder Faustball sowie andere kleinere oder grössere Ballspiele.
Im Turnverein erhalten vor allem Kinder und Jugendliche das Fundament für die motorische Handlungsfähigkeit. In den klassischen Sportarten, die in den Turnverbänden gepflegt werden, sind alle *motorischen Handlungskomponenten* abgedeckt:

Leichtathletik

ist eine Sportart, die vorwiegend die ***Konditionsfaktoren*** fordert und fördert: Schnelligkeit und Kraft für den Sprint, Ausdauer für die Läufe, Beweglichkeit und Kraft für die Sprünge.

Geräteturnen

entwickelt vor allem ***koordinative Fähigkeiten:*** Gleichgewichtsfähigkeit am extremsten auf dem Balken, Rhythmisierungsfähigkeit bei allen Schwunggeräten, Orientierungsfähigkeit an den Schaukelringen und Differenzierungsfähigkeit bei jedem Element, mit jeder Übungsverbindung.

Mannschaftsspiele

erfordern, nebst den koordinativen Fähigkeiten Reaktion und Orientierung, ein hohes Mass an ***kognitiven Fähigkeiten*** wie Antizipierungsvermögen, Spielverständnis und Spielintelligenz.

Verein, Gruppe

Das soziale Umfeld und die Herausforderungen der sportlichen Handlungen und Leistungen fördert unweigerlich auch die Entwicklung der ***emotionellen Fähigkeiten.***
Die polysportiven Turnverbände bilden die Grundlage und das Erfassungsfeld der Spezialistengruppen und des Spitzensports. Es ist erstrebenswert, dass die Turnverbände ihr klassisches Angebot beibehalten, es pflegen und sich deren Bedeutung bewusst sind.

Das Sportfach Fitness will durch vielseitige sportliche Aktivitäten seinen Teilnehmern zu einem gesunden Körperbewusstsein verhelfen und ihn als Teil der Natur erkennen lassen.

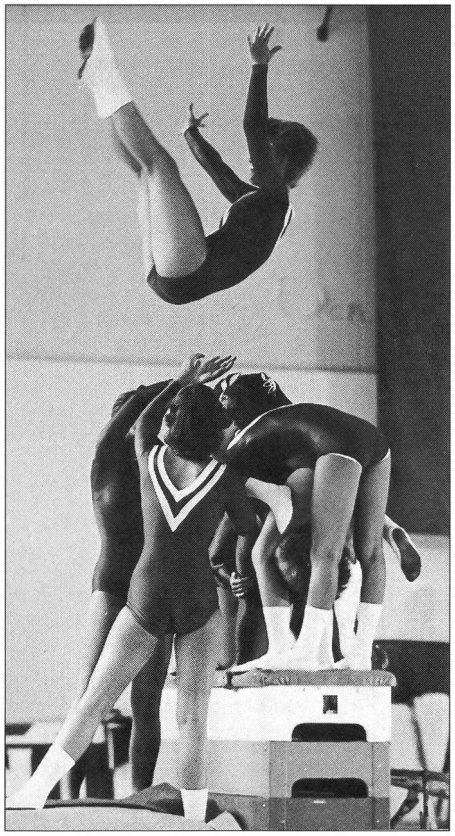
Je besser die Basis, desto stärker die Spitze! Diese Aussage erfordert qualifizierte, vielseitig kompetente Leiter. Mit der Fachrichtung A will J+S dieser Anforderung gerecht werden. Sie erlaubt es den einzelnen Verbänden, ihr Verbandsleitbild ins Ausbildungsprogramm einzubeziehen und dementsprechend zu gestalten.

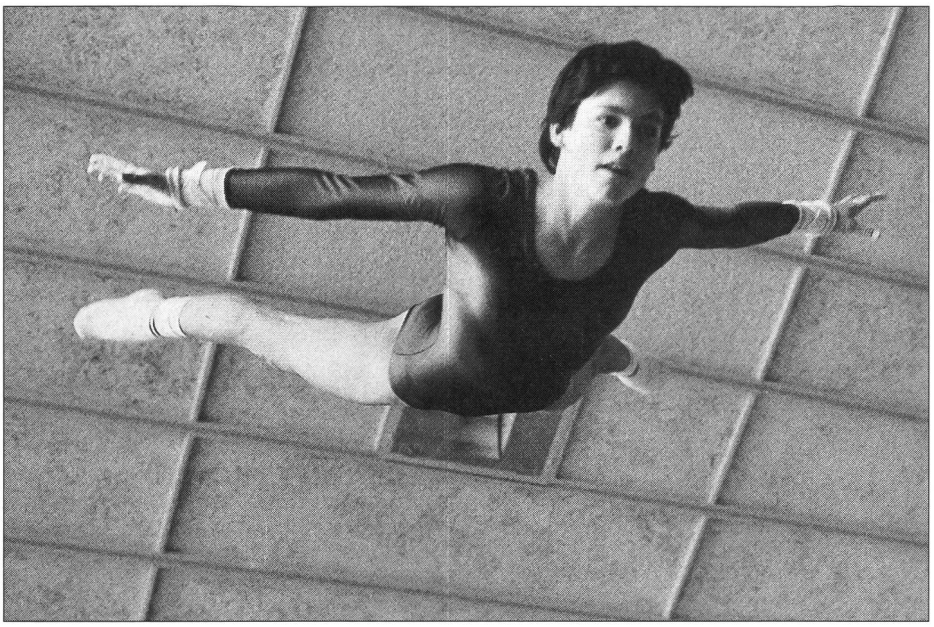
D: Konditionstraining

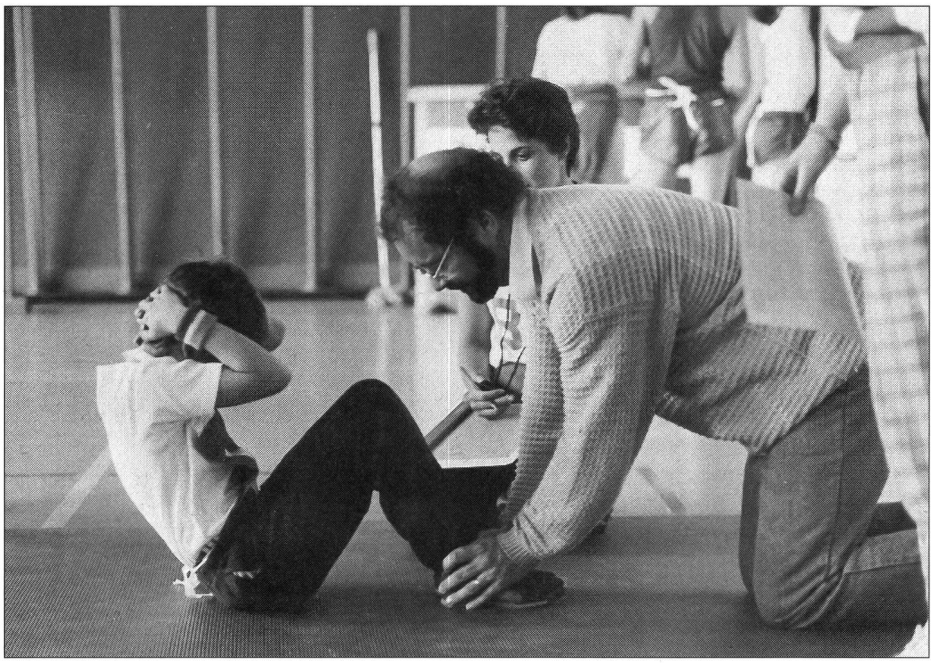
Die Fachrichtung D von Turnen + Fitness behandelt die verschiedenen Faktoren, die eine sportliche Leistung – und deren Steigerung beeinflussen. Sie steht allen J+S-Leitern offen, die ihre Kenntnisse in der Trainingslehre ausbauen wollen, um sie nachher an einer spezifischen Sportart anzuwenden.
Das Schwergewicht wird dabei auf den Konditionsfaktoren ***Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit*** liegen: Verstehen der sportbiologischen Grundlagen, Trainierbarkeit der einzelnen Konditionsfaktoren, Trainingsplanung, Zusammenhänge von Kondition und Koordination usw. Die Leiter sollen sportartenspezifische Bedürfnisse erkennen und Trainingsmassnahmen dazu entwickeln können.
Selbstverständlich gehören auch die Aspekte des Bewegungslernens zum Ausbildungsprogramm. Die Leiter sollen in methodisch-didaktisch vorbildlichen Lektionen befähigt werden, Konditionstraining auf allen Leistungsstufen gesundheitserhaltend und gesundheitsfördernd *instruieren* zu können.

F: Fitness

Fitness möchte alle Organisationen ansprechen, die polysportiv tätig sind und nicht unbedingt wettkampforientiert arbeiten.
Zielsetzung der Ausbildung ist, durch vielseitige, regelmässige sportliche Tätigkeit ein allgemeines körperliches Wohlbefinden zu erlangen und die psychische und physische Widerstands- und Leistungsfähigkeit zu steigern.







Fitness J+S versteht sich als ganzheitliche Persönlichkeitsbildung, die über die Grenzen der körperlichen Ertüchtigung hinausgeht und soziale und ökologische Aspekte miteinbezieht: Fitness als Lebensphilosophie.

Mit Herz und Verstand dem Körper Gutes tun!

Was dem Körper gut tut, oder wo die Fitness beginnt:
Wenn Fitness eine Lebenseinstellung sein soll, dann beginnt sie nicht erst in der Turnhalle oder im Fitnessstudio, sondern schon auf dem Weg dorthin. Geht man zu Fuss, könnte es vorkommen, dass man wieder einmal ein Vogelgezwitscher hört oder ein Blätterrauschen wahrnimmt, «Kleinigkeiten», die der psychischen Entspannung bekömmlich wären. Das Gehen an der frischen Luft schafft Abstand vom Arbeitsstress und regt den Kreislauf an, so dass man schon halb aufgewärmt ankommt. Reicht die Zeit nicht zu Fuss, so könnte ein Fahrrad denselben Zweck erfüllen. Aus zeitlichen Gründen auf das Auto angewiesen zu sein, bedeutet, dass etwas in der Planung nicht «fit» ist.
Fitness betrifft auch die ***Ernährung.*** Fettreiche Speisen, Zucker und Salz sind Dinge, die man im Speisezettel einschränken sollte. Und Fitness betrifft auch den verantwortungsvollen Umgang mit Genussmitteln. ■

Fitness ist auch ein Weg nach innen. Nur wer sich in vollkommener äusseren und inneren Harmonie befindet, ist ganz Mensch und ganz im Dasein.

aktion 7

Warum nicht einmal etwas Aussergewöhnliches in den Ferien: Sozialeinsatz als Aktiv-Ferien? Die Informationsbroschüre Aktion 7 90/91 enthält Adressen.

Pro Juventute, Seefeldstrasse 8 Postfach, 8022 Zürich

MEHR ERLEBEN MIT DER BAHN

Sonderrabatt für Jugend + Sport-Gruppenreisen

65 Prozent billiger als Normalpreis auf Bahn, Bus, Schiff.

Verlangen Sie den Prospekt bei Ihrem J+S-Amt.

SBB

Leiterbörse

Jugend+Sport-Leiter werden gesucht

Haben Sie als Leiter Interesse an einem Einsatz? Dann melden Sie sich bitte direkt!

Für das Skilager (65 Kinder + Leiter) vom 20. Januar 1991 bis 26. Januar 1991 wird ein gelernter Koch gesucht. Alter: 20- bis 28jährig. Auch eingespieltes Küchenteam wäre willkommen.
Auskunft erteilt:
Thomas Sigrist, Alb.-Zwissig-Str. 28
5430 Wettingen, Tel. 056 26 93 91.

Zur Beachtung: Die Leiterbörse ist eine Dienstleistung der ESSM. Die ESSM ist jedoch keine Dienststelle für Leitervermittlung!