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: 13.07.2025

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 Sportfachtätigkeit 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.

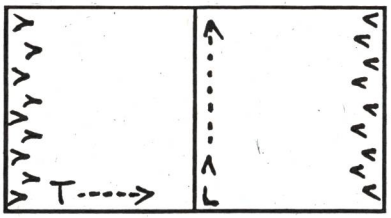
Beispiel einer Lauflektion

Einleitung:

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

Hauptteil:

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. Zu zweit: A führt B, der die Augen geschlossen hat, über verschiedene Unterlagen. Abwechseln!
Bedeutung der Ganzheit des Fusses erkennen! Was reicht als Stützfläche? Wo fehlt sie?	Gegensatzerfahrung: Gehen auf Gitter, Stab, schmaler Latte längs und quer.	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 Muskeleinsatzes!	Langsames Gehen, möglichst in Zeitlupentempo: 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.	Klasse oder Gruppe halbiert an je einer Breitseite, gegeneinander je eine Hallenlänge, Lehrer zeigt auf der Breite vor.
Vom Gehen zum Laufen	3. Abw. Zehen- und Fersenlauf 4. Ballenlaufen mit starker Fuss- und Kniegelenksarbeit (dazwischen traben = Lockerungslauf).	
Spüren der gesamten beteiligten Körpermuskulatur: Bauch gespannt, Gesässmuskulatur aktiv beteiligt zur Stützung der Lendenwirbelsäule!	5. leichtes Hopserhüpfen: Knie gerade vw hoch ziehen! 6. Anfersen abw. rechts und links mit je einem Zwischenschritt, ohne Zwischenschritt, nur rechts, nur links. Wichtig: Fuss vorgespannt! 7. Wiederholung Ballenlauf mit starker Fuss- und Kniegelenksarbeit. 8. Hoher Kniehebelauf mit Scharrbewegung des Fusses (Zuglauf). 9. Drucklauf: bewusstes Abstossen nach vorne.	
Gegensatzerfahrung	10. Kombination von Zug- und Drucklauf. 11. Lockerungslauf: traben.	
Die Arme in Hochhaltung führt meist zur richtigen Beckenposition	12. Kontrollauf mit Armen in Hochhaltung.	

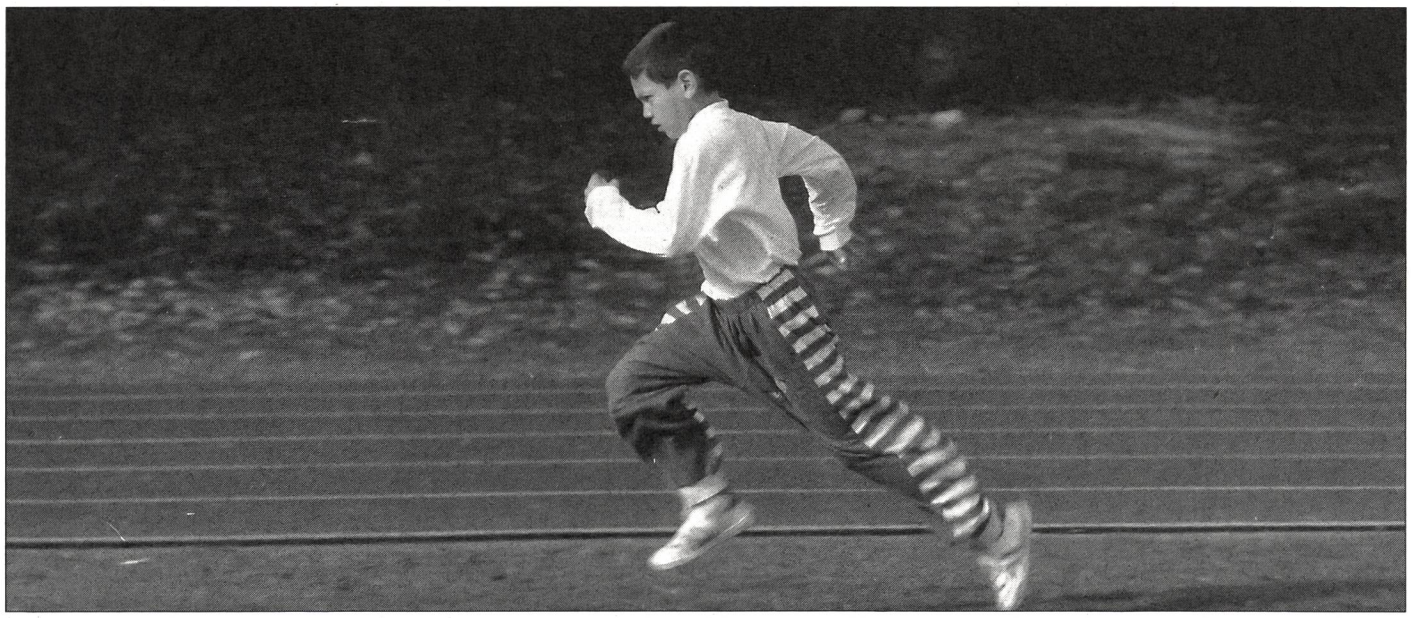
Anwendungsbeispiele:

Anlaufschulung für:	Steigerungsläufe:	Diagonal durch die Halle.
Beidbeinige Absprünge	Kurzer Steigerungslauf zum Absprung vom Sprungbrett oder Minitramp zu einem Strecksprung.	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
Grisagono, 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

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

Keine Vertreter!

AKAD