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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 2

Artikel: GYMtimer : wertvolle Hilfe für Trainingsleiter und Lehrer

Autor: Buchmüller, Res / Studler, Ruedi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993172

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: 04.07.2025

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

Zeitmessung

GYMtimer – wertvolle Hilfe für Trainingsleiter und Lehrer

Res Buchmüller, Ruedi Studler; Kantonsschule Zofingen

Bedürfnis aus dem praktischen Sportunterricht, technische Entwicklung durch Physiklehrer und -schüler und Produktion durch eine Firma: Entstehungsweg eines nützlichen Unterrichtsgerätes und Lehrstück für die Beteiligten.

Bei Spielturnieren oder Stationentrainings war der Küchentimer vorerst ein gutes Hilfsmittel, um durch ein akustisches Signal an den Stationen- oder Spielfeldwechsel erinnert zu werden.

Vom Küchentimer...

Dieses einfache Gerät half mit, den gewählten Zeitplan einzuhalten. Mit einem eingeschalteten Mikrofon neben dem Küchentimer konnte über die Verstärkeranlage für alle Spieler der Wechsel gleichzeitig angezeigt werden. In grösseren Anlagen wurden weitere Hallen für regelmässige interne Spielturniere bequem zugeschaltet.

Der Wunsch nach einem komfortableren Timer kam auf. Im Physikpraktikum an unserer Schule, der Kantonsschule Zofingen, entstand in Zusammenarbeit mit einem Physiklehrer, interessierten Kantonsschülern und den Turnlehrern ein neuer Timer, der speziell auf unsere Bedürfnisse abgestimmt war. Nach häufiger Verwendung im Unterricht konnten wertvolle Erfahrungen für die Optimierung gesammelt und eingebracht werden. Wiederum im Physikpraktikum entstand ein neues Gerät mit wesentlichen Verbesserungen. Immer mehr Kollegen an andern Schulen interessierten sich für unsere Timer. Es drängte sich auf, einen Elektronikbetrieb zu suchen, der bereit war, einen Timer nach unseren Vorstellungen zu entwickeln und herzustellen. Mit der Firma Müller Martini Electronic AG in Zofingen ist uns das gelungen: fast bei jeder Hallenlektion sind unsere Müller Martini-GYMtimer bei uns im Einsatz, – wir gäben sie nicht mehr her!

...zum GYMtimer

Der GYMtimer wird direkt an der Verstärkeranlage angeschlossen. Das Kassettengerät wird über den GYMtimer auf den Verstärker geschaltet. Dadurch kann die Dauer, während der Musik abgespielt werden soll oder die Dauer der Pause (Musikstopp) beliebig eingestellt werden. Für Circuit- oder Stationentraining braucht nicht mehr in aufwendiger Arbeit eine Musikkassette hergestellt werden. Der Trainingsleiter braucht nur eine Musikkassette einzulegen, auf der pausenlos (d.h. ohne Lücke zwischen den einzelnen Musikstücken) Musik überspielt ist. Er legt dann mit dem GYMtimer die Dauer von Arbeit und Pause fest und, ob Musik als Background zur Arbeit oder während der Pause beim Wechsel erklingen soll. Wer ohne Musik arbeiten will, kann akustische Signale auswählen. Auf dem GYMtimer werden verschiedene Signale zur Auswahl angeboten. Der Trainingsleiter, der den GYMtimer in Gang gesetzt hat, ist nun frei für seine Trainierenden und hat Zeit zum Beraten, zum Überwachen oder zum Hilfestehen, oder er kann bei Spielturnieren für den Einsatz als Schiedsrichter oder für das Auswerten der Resultate zur Verfügung stehen.

Eigentlich müsste in jeder Sporthalle neben der Musikanlage ein GYMtimer fest eingerichtet und verkabelt stehen. Mit einem Leuchtkippschalter auf einer Steckerleiste wird die ganze Anlage (Verstärker, Musikanlage, GYMtimer) in Betrieb gesetzt. Jeder Leiter kann dann aus der Gesamtanlage auswählen und frei benützen, was für ihn sinnvoll ist.

Im Vergleich zu den «Küchentimer-Zeiten» tun sich mit dem neuen GYMtimer doch einige neuen Perspektiven auf!

Anschrift der Verfasser:
Ruedi Stadler
Turnlehrer
Rümlisbergstrasse 22
4803 Vordemwald

Stationentrainings – Spielturniere – Einturnen

Dass der GYMtimer überall dort, wo feste, sich wiederholende Zeitabläufe (Circuittraining – Stationentraining – Spielturniere) vorkommen, ein willkommenes Hilfsmittel darstellt, braucht nicht weiter ausgeführt zu werden. Der Phantasie sind fast keine Grenzen gesetzt; Beispiele erübrigen sich. Die Möglichkeit, GYMtimer und Kassettengerät (Musik) zu kombinieren, ist auch in diesen Bereichen willkommen.

Gerade diese Möglichkeit kann auch zum Einturnen mit Musik genutzt werden. Dazu ein paar Beispiele:

- Musik läuft: Die Kinder bewegen sich frei dazu in der ganzen Halle. Auf Musikstopp: irgendwo hochklettern, abliegen, etwas darstellen... usw. (aus «Magglingen» 11/93).
  Timer: z.B. Zeit 1: 25 sec (mit Musik zum Laufen) – Zeit 2: 8 sec (ohne Musik).

- Musik läuft: Die Kinder bewegen sich frei dazu in der ganzen Halle. Nach kurzem Musikstopp muss eine neue Fortbewegungsart gefunden werden. (aus «Magglingen» 11/93).
  Timer: z.B. Zeit 1: 22 sec (mit Musik) – Zeit 2: 4 sec (ohne Musik).

- A folgt seinem Partner B (Laufmusik) mit der gleichen Fortbewegungsart. Auf Musikstopp nimmt A eine freigewählte Haltung ein, B ahmt A nach. Beim Wiedereinsetzen der Musik werden die Rollen vertauscht.
  Timer: z.B. Zeit 1: 20 sec (mit Musik) – Zeit 2: 5 sec (ohne Musik).

- In der Halle sind Markierkegel oder Malstäbe aufgestellt: Einlaufen mit Basketbällen, dribbeln, täuschen. Stopp auf Signal, Musik: Geschicklichkeiten mit dem Ball, Ballangewöhungsübungen.
  Timer: z.B. Zeit 1: 20 sec (ohne Musik) – Zeit 2: 15 sec (mit Musik).

- Einlaufen für das Volleyballtraining: Die Spieler bewegen sich mit Nachstellschritten im Volleyballfeld und nehmen beim Musikstopp eine bestimmte Stellung ein oder führen eine Volleyballgeste aus.
  Timer: z.B. Zeit 1: 20 sec (mit Musik) – Zeit 2: 6 sec (ohne Musik).

In einer nächsten Nummer von «Magglingen» werden im Zusammenhang mit der Verwendung des GYMtimers verschiedene Turnierformen vorgestellt. ■