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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 5

Rubrik: Geländelektion / Wettbewerbsformen im Fitnesstraining

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 05.05.2025

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

Geländelektion / Wettbewerbsformen im Fitnesstraining

zusammengestellt von Chr. Kolb; Zeichnungen W. Beutler

Im Zentralkurs für Leiter und Klassenlehrer der kantonalen Leiterausbildung wurde in praktischer Arbeit das Thema «Geländelektion» durchexerziert. Aus den vorliegenden Unterlagen (Grun) als Richtlinien, entwickelten die Lehrer der verschiedenen Klassen eigene Ideen, um diese mit den Vorschlägen aus den Reihen der Teilnehmer zu einer Lektion zu formen.
Im Kurs vom 7. bis 11. November 1968 konnte der Stoff auch wirklich im Gelände dargeboten werden, während vom 30. Januar bis 1. Februar 1969 in der Halle gearbeitet werden musste. So paradox es tönen mag, und so komisch es auf dem Papier aussieht — Geländelektion in der Halle — so interessant und reizvoll ist es für den Leiter, bei der Umformung seiner Phantasie freien Lauf zu lassen und zu improvisieren.
In einer andern Lektion konnten sich die Teilnehmer davon überzeugen, dass Wettbewerbsformen im Fitnesstraining sehr gut angewendet werden können. Wieviel mehr muss sich dabei ein Jüngling ereifern, wenn schon wir Leiter in kindlichem Übermut mitmachen! «Wettbewerbe und Wettkämpfe, für den Moment und die Situation geschaffen, sind ein wichtiges Element in der Fitnessausbildung. Der Wetteifer lässt die Anstrengungen vergessen, indem er ihr Sinn und Zielsetzung verleiht.»

Im Gelände:

1. **Einleitung** 20'

— Gehen, laufen, springen, hüpfen nach freier Wahl.

— In kleinen Gruppen: Führen und folgen. Führer wechselt auf Pfiff des Leiters.

— Wer kann sich dem Leiter nähern, ohne von diesem in Bewegung gesehen zu werden?

— Wer läuft am schnellsten fünfmal um einen Baumstamm herum, ohne sich daran zu halten?

In der Halle:

Die ganze Halle ist mit Hindernissen aller Art übersät: Langbänke, Kasten, Pferde, Böcke, Medizinbälle, Hürden usw.

— Gehen, laufen, springen, hüpfen zwischen, über, unter, um Hindernisse.

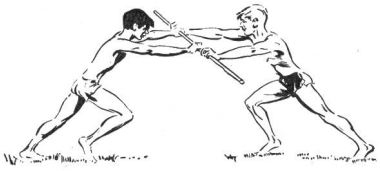
— do. Unter Anführung eines «Gruppenführers».

— Auf Pfiff sich hinter, unter den Geräten verstecken.

— Um die Geräte herumlaufen.

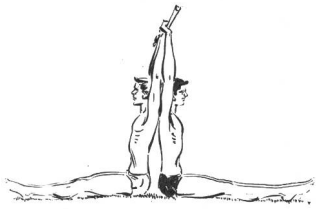
Übungen mit Haselstecken

— Stosskampf



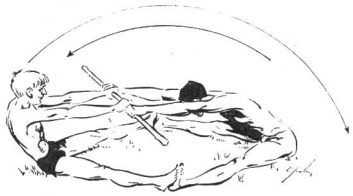
a) Stecken einmal horizontal
b) Stecken vertikal
c) Stecken fast in Hochhalte

— Aufladen



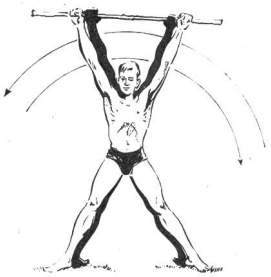
Das Holz soll die Fussspitzen berühren.

— Ziehen



a) im Wechsel
b) mit Nachfedern
c) kreisend

— Seitbeuge

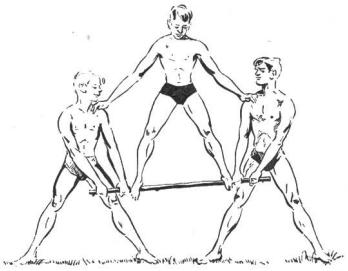


Beine gestreckt

— Durchdrehen

Rhythmus: l., r. anschwingen, Drehen, auch zweimaliges Drehen

— Stützspringen



Springen zum Stand und zurück. Überspringen, halbe Drehung, Überspringen. Laufen mit dem Reiter (verzögern und beschleunigen).

In der Halle:

Gleiche Übungen mit Schlaghölzern, Besenstielen.
Die Hindernisse bleiben stehen!

2. **Leistungsphase** 70'

Ausdauer: Laufspiel «Steh und lauf».
Die Klasse wird aufgeteilt in 1/3 Fänger und 2/3 Läufer. Der Spielraum wird abgegrenzt (ca. 50×50 m).
Die «Fänger» versuchen die «Läufer» durch Berühren und Zuruf «steht» zum Stehen zu bringen. Der «gefangene Läufer» bleibt an der Stelle stehen, an der er gefangen wurde. Als Kennzeichen hält er die Arme seitwärts. Die «freien Läufer»

ihrerseits versuchen, ihre gefangenen Kameraden durch Berühren und Zuruf «Lauf» zu befreien.
Das Spiel ist für die «Fänger» gewonnen, wenn alle «Läufer» gefangen sind.

In der Halle:
«Jägerball»

Die Hindernisse dienen als Deckung für die Hasen. Eine Gruppe ist als Jäger im Feld verteilt, die Hasen sitzen auf einer Bank. Bei Spielbeginn kommt ein Hase ins Feld; der Ball muss auf der gegenüberliegenden Seite sein.
Wird der Hase zweimal getroffen, kommt der nächste ins Spiel.
Die Zeit wird gestoppt, wenn alle Hasen zweimal getroffen wurden.

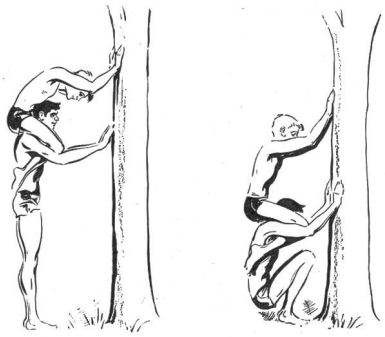
Kraft:

An fünf Stationen gibt es folgende Aufgaben:

1. Kniebeugen
2. Liegestütz
3. Gewichtheben
4. Rumpfheben
5. Hangeln

An jeder Station wird das individuelle Belastungsmass vorher festgelegt, und zwar so, dass während 1, 2 oder 3 Minuten gearbeitet werden kann.
Der Stationenwechsel erfolgt auf Pfiff des Leiters durch einen kurzen Erholungslauf rund um die Übungsanlage. (Erholung während 1, 2 oder 3 Minuten).

Kniebeugen: Mit einem Partner auf den Schultern; sicherheitshalber und zur Ent- oder Belastung halten sich beide an einem Baumstamm.

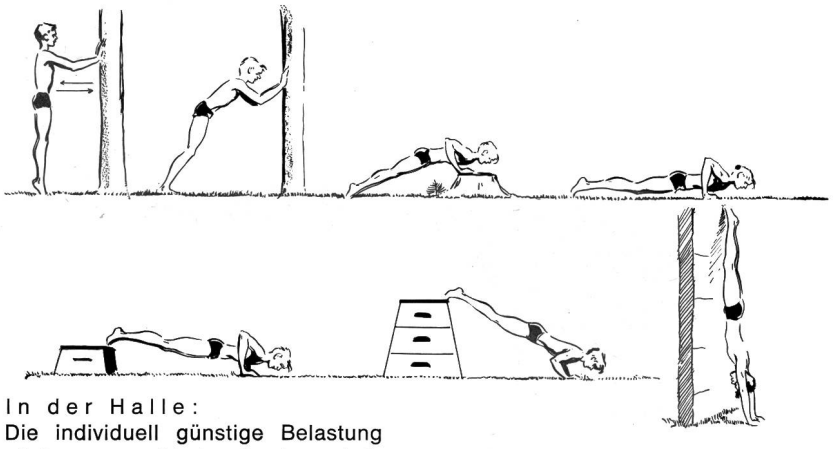


Beachte: gerader Rücken!
Nach Halbzeit wird gewechselt.

In der Halle:

Entsprechend an der Sprossenwand.

Liegestütz: Die Belastung liegt zwischen den beiden Extremen:
— normaler Stand
— Handstand
Arme beugen und strecken



In der Halle:
Die individuell günstige Belastung wird am verschieden hoch gestellten Kasten gesucht.

Gewichtheben: Wird vorteilhaft als «Reissen» betrieben.
— mit Scheibenhantel
— mit Kugelhantel
— mit Sandsack.

Als Gewichte dienen Steine oder Rundhölzer.

Rumpfheben: Aus der Rückenlage mit fixierten Füssen
(Klemmen an einem Baumstamm, einer Wurzel), Beine leicht angezogen, Hände hinter dem Kopf: Rumpfheben.

Evtl. aus leichter Schräglage —
Kopf höher: leichtere Form,
Füsse höher: schwerere Form.

Ausführung auf schräggestellter Langbank (an Sprossenwand) zur Erleichterung bzw. Erschwerung.

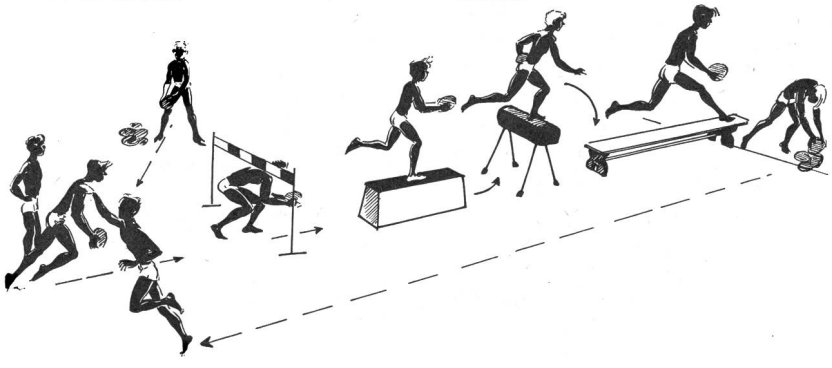
Hangeln: Ein Klettertau wird zwischen zwei Bäumen straff gespannt. Es wird von der einen auf die andere Seite gehangelt (mit oder ohne Einhängen der Beine), heruntergesprungen, auf die andere Seite gelaufen, usw.

Ausführung an Leitern, Sprossenwand, Klettergerüst, da es meist schwierig ist, in der Halle zwei günstige Verankerungen für das Tau zu finden.

Geschicklichkeit — Schnelligkeit

Spiel: Blitzball.

Vorübung: alle Spieler sind im Schwarm aufgestellt. Wahlloses Zuspiel eines Balles (später mehrerer Bälle). Der Ballbesitzer dreht sich für die Abgabe immer so, dass er rückwärts abspielen muss.



Zuerst im Stand üben, dann in Bewegung. Spiel im Wald.

Blitzballstafette.

Zwei oder mehrere Mannschaften stehen hinter einer Linie in Kolonne. Ein Spieler steht einige Meter vor und neben dem ersten Läufer, mit einer Anzahl Bälle, entsprechend der Läuferzahl.
Auf Pfiff starten die vordersten Läufer jeder Kolonne, wobei ihnen von der Seite ein Ball zugespielt wird. Diesen Ball tragen sie über eine Hindernisstrecke, die aus Hürden, Kasten, Bock und Langbank bestehen. Am Ende der Laufstrecke wird der Ball auf eine Linie gelegt, um so schnell als möglich neben den Hindernissen zurückzulaufen und den nächsten auf den Weg zu schicken.

Beispiele von Wettbewerbsformen im Fitnesstraining

Gruppenwettläufe

Als Beispiel: Wettläufe mit der Langbank in Gruppen zu je 5 Läufern.

1. Bank in Hochhalte: die ganze Gruppe läuft mit der Bank zur Grenzlinie und stellt sie dort auf Matten ab. Alle kriechen unten durch und tragen die Bank zur Startlinie zurück. Sieger ist, wer die Bank zuerst in der ganzen Länge über die Linie getragen hat (ohne abzustellen!).

2. Die Bank muss möglichst schnell um einen Pfosten herum getragen werden, der in ca. 15 m Entfernung aufgestellt ist. Ausführung frei (besprechen lassen!)

3. Der Propeller: Der Kräftigste hält die Bank in der Mitte in Hochhalte. Die andern laufen im Kreis und drehen an den Enden. Wer dreht am hochtourigsten?

4. Ein Mann steht auf der Bank, die andern tragen ihn darauf im Slalomlauf zwischen 3 bis 4 Toren durch auf die andere Seite.

5. Bank in Hochhalte: Auf Pfiff stellen ihn die Spieler nach links ab, springen darüber ohne den Griff zu lösen und wiederholen den ganzen Ablauf so oft als möglich während einer bestimmten Zeit.

Staffelläufe

Als Beispiel: Américaine. 3 Mannschaften zu 4 Läufern.

Jede Mannschaft muss ihren Staffettenstab 20mal um die Runde (100 m) herumtragen. Anzahl und Reihenfolge der Ablösungen ist freigestellt (Zeit für Absprache geben). Start am gleichen Ort zur gleichen Zeit. Die Ablösungen müssen auf der Aussenseite der Bahn erfolgen, damit die anderen Läufer nicht gestört werden. Sieger ist die Mannschaft, deren Stafettenstab zuerst 20 Runden zurückgelegt hat.

Gruppenwettkämpfe in Stationenfolge

Gruppenwettkämpfe in Stationenfolge ermöglichen den gleichzeitigen Einsatz einer ganzen Klasse auf relatif engem Raum. Die vorgesehenen Übungen müssen im technischen Inhalt sehr einfach oder schon bekannt sein, damit kein grosser Zeitverlust bei der Einführung entsteht (Unfallgefahr!).

Als Beispiel:

1. **Werfen** mit Handbällen auf einen Medizinball, der auf einem Kasten liegt. Abstand 6 m, Bälle soviel wie Gruppenmitglieder.
   Wertung: 1 Punkt pro hinuntergeworfenen Medizinball.

2. **Schaukelringe** («Tarzanfamilie»): Die Gruppe steht auf einem Sprungkasten. Einer nach dem andern schwingt auf einen zweiten Sprungkasten.
   Wertung: 1 Punkt pro vollzählige Gruppe auf dem zweiten Sprungkasten.

3. **Klettern:** Slalomklettern der ganzen Gruppen an den schräggestellten Stangen.
   Wertung: 1 Punkt pro Durchgang der ganzen Gruppe.

4. **Römisches Wagenrennen:** Aufsteigen, laufen um ein Fanion und zurück, dann Wechsel des Reiters.
   Wertung: 1 Punkt pro zurückgelegte Strecke.

5. **Springen:** Kastenfolge (Höhe stufenweise angeordnet). Sprung zum Berühren eines aufgehängten Balles, zurücklaufen und hinten anschliessen.
   Wertung: 1 Punkt pro Berührung durch die ganze Gruppe.

Start auf Pfiff an allen Stationen, 2 ½ Minuten Zeit zum Punktesammeln. Wechseln der Stationen. Die Punkte werden auf einer Wettkampfkarte eingetragen.

Zweikämpfe

Als Beispiel:

1. **Balkenkampf:** Wer auf dem Balken bleiben kann (mit oder ohne Stab) ist Sieger. Bleiben beide auf dem Balken, gewinnt derjenige, der den Stab in den Händen hält. Fallen beide hinunter, ist der Kampf ungültig und wird wiederholt. 3 Siege.

2. **Mattenringen:** Sieger ist derjenige, welcher die beiden Füsse des Gegners gleichzeitig auf den Boden drücken kann (ausserhalb des Kreises). 1 Sieg max. 2'. Bei Unentschieden: Handstand.

3. **Tauziehen mit Springseil:** Seil ist an beiden Enden zusammengebunden. Die beiden Gegner ziehen, jeder in seiner Richtung, auf den Ball zu und versuchen, diesen mit den Füssen wegzuschlagen. 1 oder 2 Siege, max. 1'.

4. **Medizinballduell:** Distanz 4 bis 5 m. Täuschen erlaubt. Punktverlust beim Hinunterfallen. Warten auf Pfiff, bevor der Medizinball geholt werden darf. 3 oder 5 Siege.

5. **Ritterkampf:** Auf dem Kasten oder auf dem Pferd sitzend versuchen den Gegner aus dem Sattel zu werfen. Wer zuerst mit irgend einer Körperpartie den Boden berührt, hat verloren. 3 Siege.

Organisation: Alle A wechseln die Station im Uhrzeigersinn, alle B im Gegenuhrzeigersinn.

1891 - 1966

75 JAHRE TURNGERÄTE-BAU

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht-ZH Tel. 051 / 90 09 05
9642 Ebnat-Kappel-SG Tel. 074 / 3 24 24

SUTTER EMANUEL

4052 Basel

Lehenmattstrasse 122, Tel. (061) 41 42 32

Sportplatzbau — Turnanlagen — Tennisbau

baut

Sportanlagen

Turnanlagen

Tennisplätze

mit modernen und neuzeitlichen Belägen sowie zeitgemässen Einrichtungen.

Verlangen Sie unverbindliche Offerten.

FREIE EVANGELISCHE SCHULE BASEL

Gymnasium und Realschule

Auf 1. Oktober 1969 ist die Stelle eines

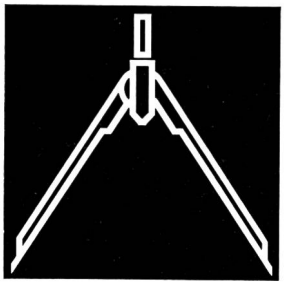
Turnlehrers

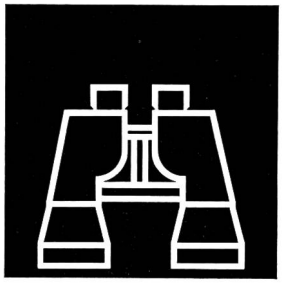
für die Leitung des gesamten Turn- und Sportunterrichtes neu zu besetzen.

Bewerbungen sind zu richten an das Rektorat der Freien Evangelischen Schule, Kirschgartenstrasse 12, 4051 Basel.

Kern Reißzeuge: mehr Freude bei der Arbeit

Kern Feldstecher: mehr Vergnügen in der Freizeit





150 JAHRE YEARS ANS AÑOS

Kern SWISS

Kern & Co. AG
5001 Aarau