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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 10

Rubrik: Skigymnastik : Schulung von Reaktionsfähigkeit und Gewandtheit

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: 06.07.2025

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

Skigymnastik – Schulung von Reaktionsfähigkeit und Gewandtheit

Waltraud Meusel/Heinz Meusel

A Skigymnastik mit Musik (20 Min.)
B Gewandtheitsschulung am «Stufenbarren» (25 Min.)
C Sechstagerennen/Balljagd (10 Min.)

Geräte: Barren und Matten. Tonbandgerät/Cassettenrecorder.
Arbeitshilfe: Meusel, Training mit Musik II. Frankfurt/Main: DSB 1975. 24 Seiten, Tonband/Cassette C 60.

A Skigymnastik mit Musik (20 Min.)

Die Titel sind der Seite B der angegebenen Arbeitshilfe entnommen.

1. Beat *Hot Socks* (2:07)
   Auf der Kreisbahn vorwärts laufen, auf Zuruf setzen oder auf den Rücken legen, schnell aufstehen (möglichst ohne Hilfe der Hände) und weiterlaufen.
2. Wiederholung: Beat *Hot Socks* (2:07)
   Aufgabe wie vorher, nur jetzt nach jedem Hinsetzen oder -legen ½-Drehung und in der anderen Kreisrichtung weiterlaufen.
3. Blues-Boogie *Champs Elysées* (0:50)
   Fersensitz: Aufrichten zum Kniestand und rechts neben die Füsse setzen, aufrichten, links neben die Füsse setzen.
4. Quickstep *Die alten Rittersleut* (1:40)
   Schnelles Laufen vorwärts und seitwärts mit Hochziehen der Knie, auch kleine Kreise laufen.
5. Wiederholung: Quickstep *Die alten Rittersleut* (1:40)
   Von einer Hallenseite zur anderen schnelles «Slalomlaufen», kurze Richtungsänderungen, *extreme Kurvenlage.*

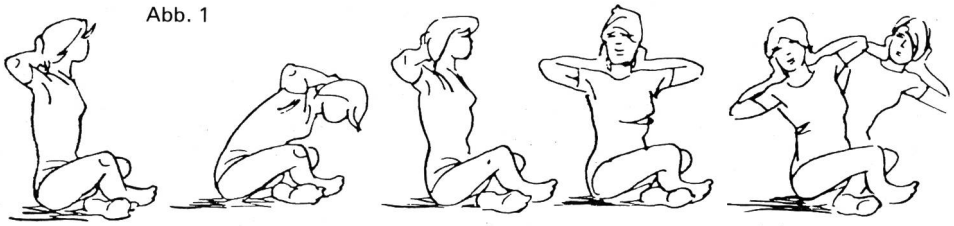


Abb. 1

6. Blues-Boogie *Flamingo* (1:30)
   Schneidersitz, Hände hinter dem Kopf, Ellenbogen seitlich halten: langsam den Rumpf vorbeugen – aufrichten – seitliches Drehen des Rumpfes mit Nachfedern nach links (Abb. 1) – und rechts. Diesen Ablauf viele Male wiederholen.
7. Boogie *Flying Meteor* (1:26)
   Die Kreisrichtung *nicht* verändern. Folgende Formen in freigewähltem und häufigem Wechsel miteinander verbinden: Auf der Kreisbahn vorwärts und nach ½-Drehung rückwärts laufen, ¼-Drehung, hinsetzen, auf den Rücken oder Bauch legen, schnell aufstehen ohne Hilfe der Hände und weiterlaufen.
8. Blues *Starnight* (1:33)
   Grätschstand: Durch Vorschieben der Knie bei gestreckter Hüfte mit der rechten Hand langsam an der Rückseite des rechten Beines bis zur Ferse gleiten und wieder aufrichten (Abb. 2) – links ebenso. Schwierig wird diese Übung, wenn man es mit beiden Händen gleichzeitig versucht.

Abb. 2

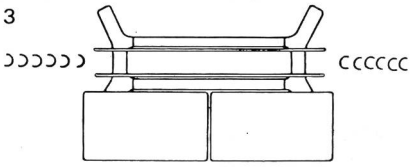
9. Jazz Waltz *Hej tomtegubbar* (1:05)
   Arme und Beine ausschütteln, hohe, langsame Hüpfer mit kräftiger Gegenbewegung der Arme und Laufen vorwärts verbinden.
10. (Ohne Musik)
    Von einer Hallenseite zur anderen: Vorwärts- und rückwärtsgehen. Bei *einem* Pfiff des Übungsleiters gehen alle vorwärts, bei *zwei* Pfiffen rückwärts! Anschliessend dasselbe im Laufen – schneller Wechsel der Richtung?

B Gewandtheitsschulung am «Stufenbarren» (25 Min.)

Für Geübtere. Für die folgenden Aufgaben wird ein normaler Barren (kein genormter Stufenbarren) verwendet: der eine Holm wird auf das niedrigste Niveau gestellt, der andere reichhoch. Für weitere Aufgaben: *Koch/Timmermann,* Klettern und Steigen – Schwingen und Springen am Stufenbarren. Schorndorf: Hofmann 1977.

Bei den Aufgaben 1 bis 6 treten die Übenden jeweils von beiden Seiten in die Holmengasse. Vor dem niederen Holm – und möglichst auch in der Holmengasse – liegen zwei Matten (Abb. 3).

1. Von aussen mit Ristgriff an den Holmenenden: *Aufschwingen* durch die Holmengasse *in den Aussenquersitz* auf dem niederen Holm, abfedern. Mit Griff der inneren Hand am niederen Holm.

Abb. 3


2. Dasselbe von beiden Seiten abwechselnd *aus dem Schrägstand* unter dem höheren Holm mit Zwiegriff am höheren Holm (Abb. 4).

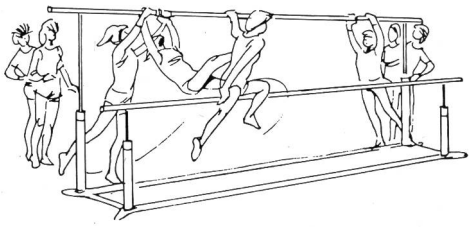


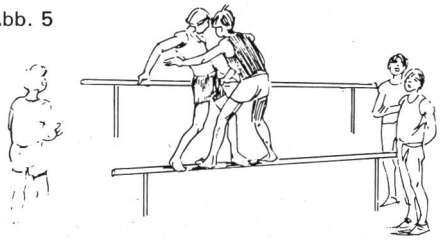
Abb. 4

3. Mit wenigen Schritten Anlauf und Griff an beiden Holmenenden: *Laufkehre und Flanke* über den niederen Holm.

4. Von *einer* Seite: Von aussen mit Ristgriff an den Holmenenden Aufschwingen in den Aussenquersitz, inneren Fuss aufsetzen, mit Unterstützung des äusseren Beines und Armes aufschwingen in den Stand: Mit *Seitstellschritten und Handsicherung* am höheren Holm über den niederen Holm auf die andere Seite des Barrens balancieren. Von einem Barrenende zum anderen vorwärts über den niederen Holm balancieren, eine Hand sichert am höheren Holm.
5. Einige Schritte *ohne Sicherung* am höheren Holm ausprobieren.
6. Von beiden Barrenenden gleichzeitig: Die Partner versuchen behutsam aneinander vorbeizukommen, ohne das Gerät verlassen zu müssen. Der innere kann sich am höheren Holm sichern (Abb. 5).

Bei den folgenden Aufgaben treten die Übenden frontal zum höheren Holm in einer oder zwei Reihen an den Stufenbarren:

Abb. 5



7. Stand unter dem höheren Holm mit Ristgriff am niederen Holm: *Unterlaufen* des niederen Holms durch den flüchtigen Hangstand. Griff möglichst spät lösen (Abb. 6). Vorsicht beim Überlaufen des Barrenrahmens und der Matten!

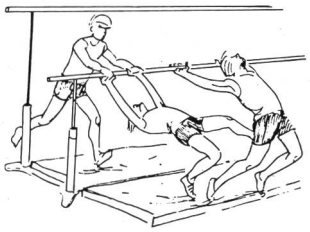
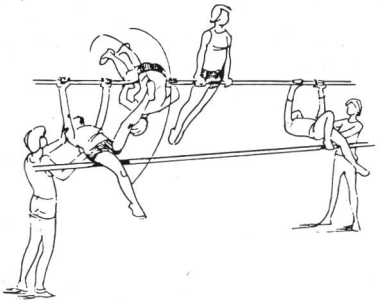


Abb. 6

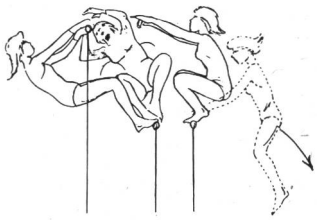
8. Dasselbe, *mit ½-Drehung* gleich wieder zurück.
9. Die Matten werden unter den höheren Holm gelegt: Mit Ristgriff am höheren Holm aus dem Liegestütz rücklings Ballen des einen Fusses auf den niederen Holm aufsetzen, *Felgaufschwung* in den Stütz auf dem höheren Holm. Ein Helfer kann – wenn zwei an einem Gerät üben: von aussen – an Schulter und Hüfte das Aufschwingen unterstützen (Abb. 7). Langsamer *Felgabzug* vom höheren Holm («Rolle vorwärts»).
10. Aufgang wie 9, mit Stütz beider Arme auf dem niederen Holm: Hinuntergleiten auf den niederen Holm, dabei mit den Füssen am höheren Holm festklammern: Felgabzug.

Abb. 7



11. Ein Bein auf den niederen Holm setzen, mit Zwiegriff am höheren Holm und Aufsetzen des anderen Beines auf dem niederen Holm: Aufwinden unter dem höheren Holm hindurch mit ½-Drehung zum höheren Holm *zum Hockstand auf dem niederen Holm,* rückwärts abspringen mit Griff beider Hände am niederen Holm (Abb. 8).
12. Aufgang wie bei Aufgabe 11 oder 3: *Hockwende* vom niederen Holm *über den höheren Holm.* Vor der Landung Körper strecken. Körpergewicht elastisch abfangen!

Abb. 8



C Sechstagerennen/Balljagd (10 Min.)

Zehn bis vierzehn Teilnehmer bilden einen Innenstirnkreis mit einem Zwischenraum von 1 bis 3 m und zählen zu zweien ab. Alle Einser bilden die eine, alle Zweier die andere Mannschaft. Je ein Spieler aus beiden Mannschaften, die sich gegenüberstehen, erhält einen Medizinball. Auf Zeichen des Übungsleiters gibt jeder den Ball so schnell wie möglich an seinen nächsten Mitspieler weiter (Abb. 9). Die Mannschaft erhält einen Punkt, der es gelingt, auf diese Weise den Ball der anderen Mannschaft zu überrunden. Auslassen eines Mitspielers führt zu Punktverlust. Im nächsten Durchgang kreist der Ball in entgegengesetzter Richtung.

Variationen: im Hockstand; im Grätschsitz und in der Bauchlage (für Geübte).

Aus:
Jahresprogramm Fitnesstraining und Ausgleichssport. Schorndorf: Hofmann 1978.

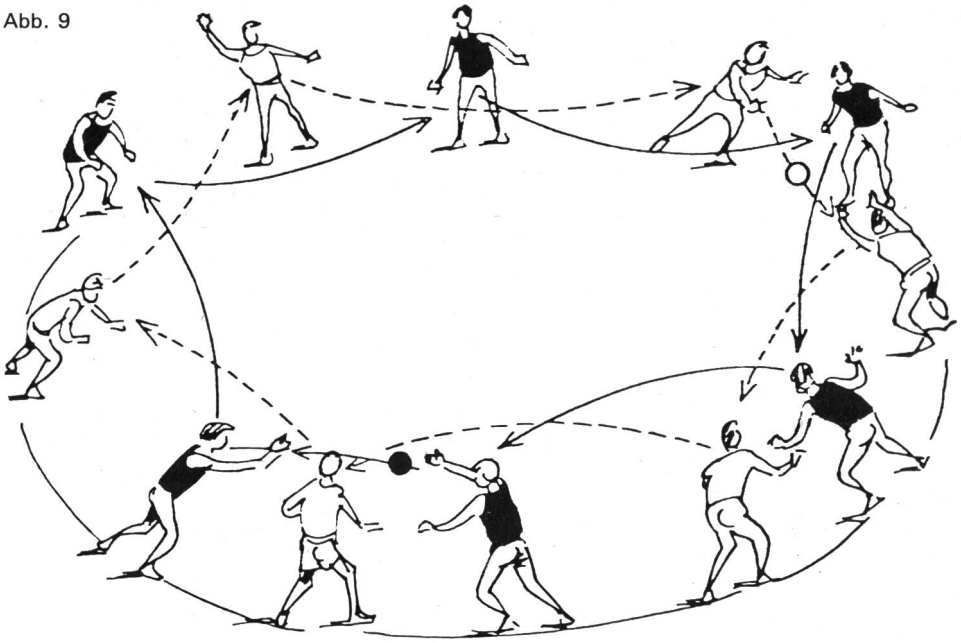



Abb. 9