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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

Heft: 7

Rubrik: Unsere Monatslektion

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: 21.07.2025

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

UNSERE MONATSLEKTION

Wandern und Geländesport

Waldslalom
(Wahldisziplin)

Gerhard Witschi, ETS Magglingen

Ziel

Förderung von Schnelligkeit und Geschicklichkeit (auch Schnelligkeits-Ausdauer)

Zeitbedarf

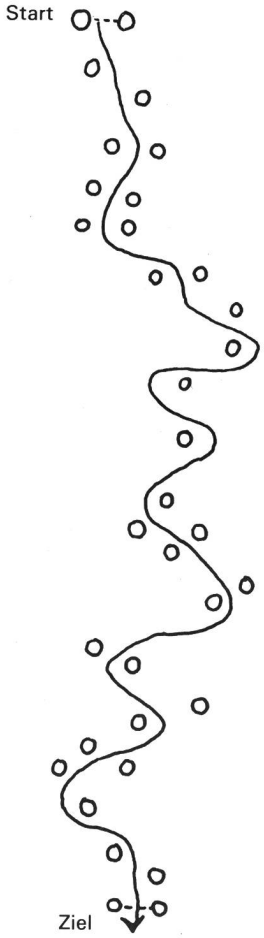
Zirka 2 Stunden (je nach Anzahl Teilnehmer und Art der Durchführung)

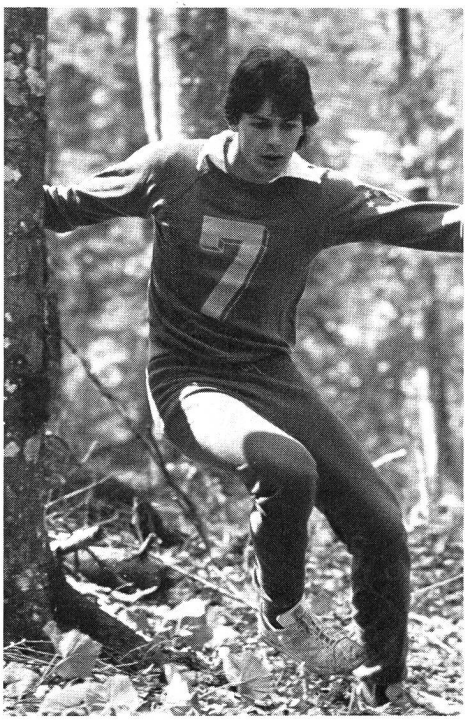
Gelände

Wald (offen, gut begehbar, mit dicken Bäumen)
Abhang nicht zu steil

Material

- Fähnchen oder Papierbänder und Klebeband zum Markieren der Tore (2 Farben)
- Stoppuhr(en)
- Startnummern
- Vorbereitete Listen für Zeiteintragungen
- Bleistift
- Startfahne (oder anderes Übermittlungsmaterial für Start)



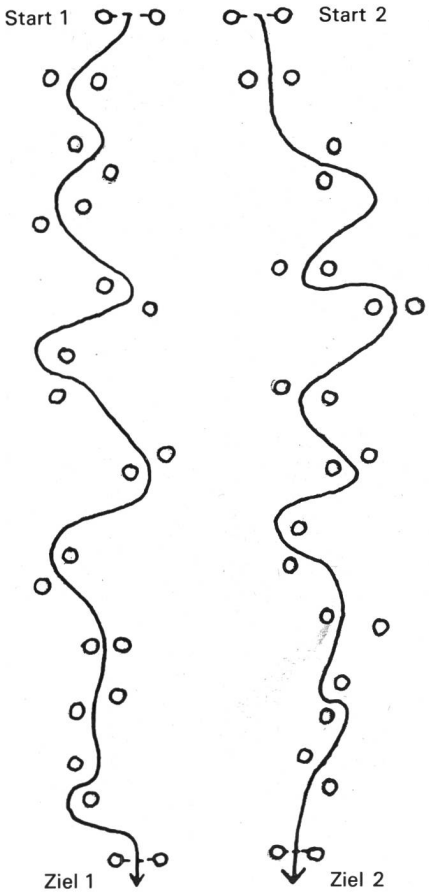


Anlage

- Abfallende Slalom-Piste um kräftige Bäume (keine dünnen Bäume wegen Beschädigung).
- 15 bis 20 Tore doppelt oder mindestens an der Innenseite markiert, abwechslungsweise verschiedene Farben (Achtung: Fähnchen stören leicht den Lauf; besser: Papier- oder Stoffbänder in Kopfhöhe an Bäumen montiert – tiefer montiert werden sie oft weggerissen!)
  Unregelmässige Abstände
- Start: Enges Tor
- Ziel: Breites Tor (ca. 3 m) evtl. Ziellinie mit Sägemehl markiert
- Laufstrecke mit Sägemehl markiert oder an Boden «gezeichnet»
- Unebenheiten (Fallholz, Steine usw.) von Laufstrecke entfernen
- Torkontrolle (nur auf unübersichtlichen Streckenteilen mit mögichen Abkürzungen)

Einfache Durchführung

5 bis 10 Trainingsläufe, zuerst ohne, dann mit Zeitmessung. Rückkehr zum Start als Auflockerung



Wettkampfmässiger Lauf

Zeitmessung
- Sichtverbindung zum Ziel
- oder: Start alle 20 Sek.
- oder Funk/akustisches Startzeichen

Variante: Mehrfach-Slalom

Mehrere Slaloms anlegen mit
- verschiedener Länge
- unterschiedlich dicht/schwierig gesetzten Toren
- verschieden starkem Gefälle

Trainingsphase

Zuerst ohne Zeitmessung (alle Pisten gleichzeitig benützen)

Wettkampf

Zeiten messen und addieren (bei paralleler Durchführung aufwendige Zeitmessung)

Variante: Parallel-Slalom
(Cup-System)

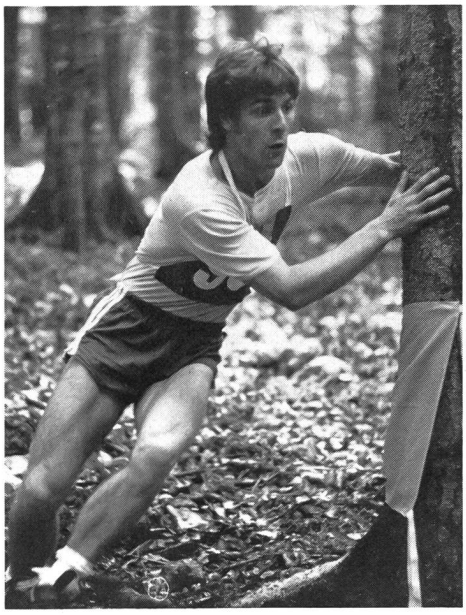
Anlage von 2 parallelen Slalom-Strecken (ca. 5–10 m Abstand). Start und Ziel nahe beieinander auf gleicher Höhe. Tore so gut als möglich parallel gesetzt.

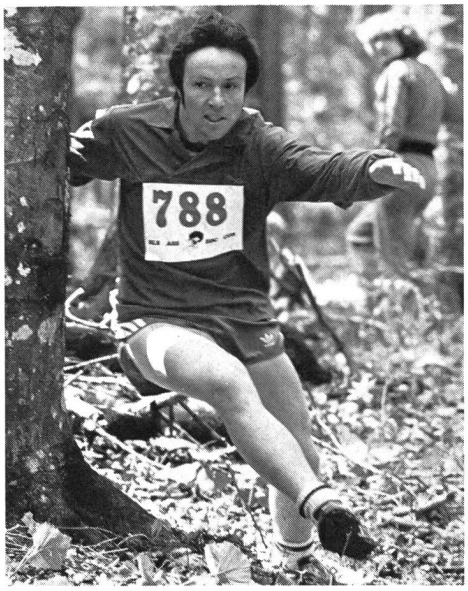
Laufpaare auslosen

Start
Gleichzeitig

Lauf
Jedes Paar läuft beide Strecken (umwechseln)

Zeitmessung:
Am Ende jedes Laufes wird nur die Zeitdifferenz zwischen dem Sieger und dem Verlierer gemessen und nach beiden Läufen die Gesamtdifferenz errechnet (Vorteile: nur 1 Stoppuhr und nur 1 Zeitmesser nötig; Star-Ziel-Verbindung muss nicht erstellt werden)
Die Gewinner machen im Cup-System untereinander die vorderen Plätze aus; die Verlierer die hinteren.
Ideale Teilnehmerzahlen, die aufgehen: 8, 16, 32, 64... Überzählige erhalten einen Läufer, der verloren hat, zugelost (Hoffnungslauf) oder kommen durch das Los, ohne Lauf, eine Runde weiter.





Vorteile

Alle Läufer laufen mehrmals wettkampfmässig; braucht wenig Funktionäre.

Kombinationen:
- Rückweg vom Ziel zum Start über Cross-Strecke (ca. 1 km)
- Abschluss mit gemeinsamem Spiel (zum Beispiel Kickball im Wald – Achtung: Bäume spielen mit!)

Beispiel einer gut vorbereiteten Liste für Zeiteintrag Parallelslalom (8 Teilnehmer)

1. Durchgang

Start-Nr.	Zeitdifferenz 1. Lauf	Zeitdifferenz 2. Lauf	Total
1	1''1	2''7	3''8
2	–	–	–
3	0''5	–	–
4	–	0''9	0''4
5	1''2	1''3	2''5
6	–	–	–
7	0''3	–	–
8	–	1''1	0''8

2. Durchgang

Ränge 1–4

Start-Nr.	Zeitdifferenz 1. Lauf	Zeitdifferenz 2. Lauf	Total
2	1''2	–	–
3	–	1''1	0''1
6	2''0	1''1	3''1
7	–	–	–

Ränge 5–8

Start-Nr.	Zeitdifferenz 1. Lauf	Zeitdifferenz 2. Lauf	Total
1	0''7	0''9	1''6
4	–	–	–
5	–	0''8	0''2
8	0''6	–	–

3. Durchgang

Rang 7/8

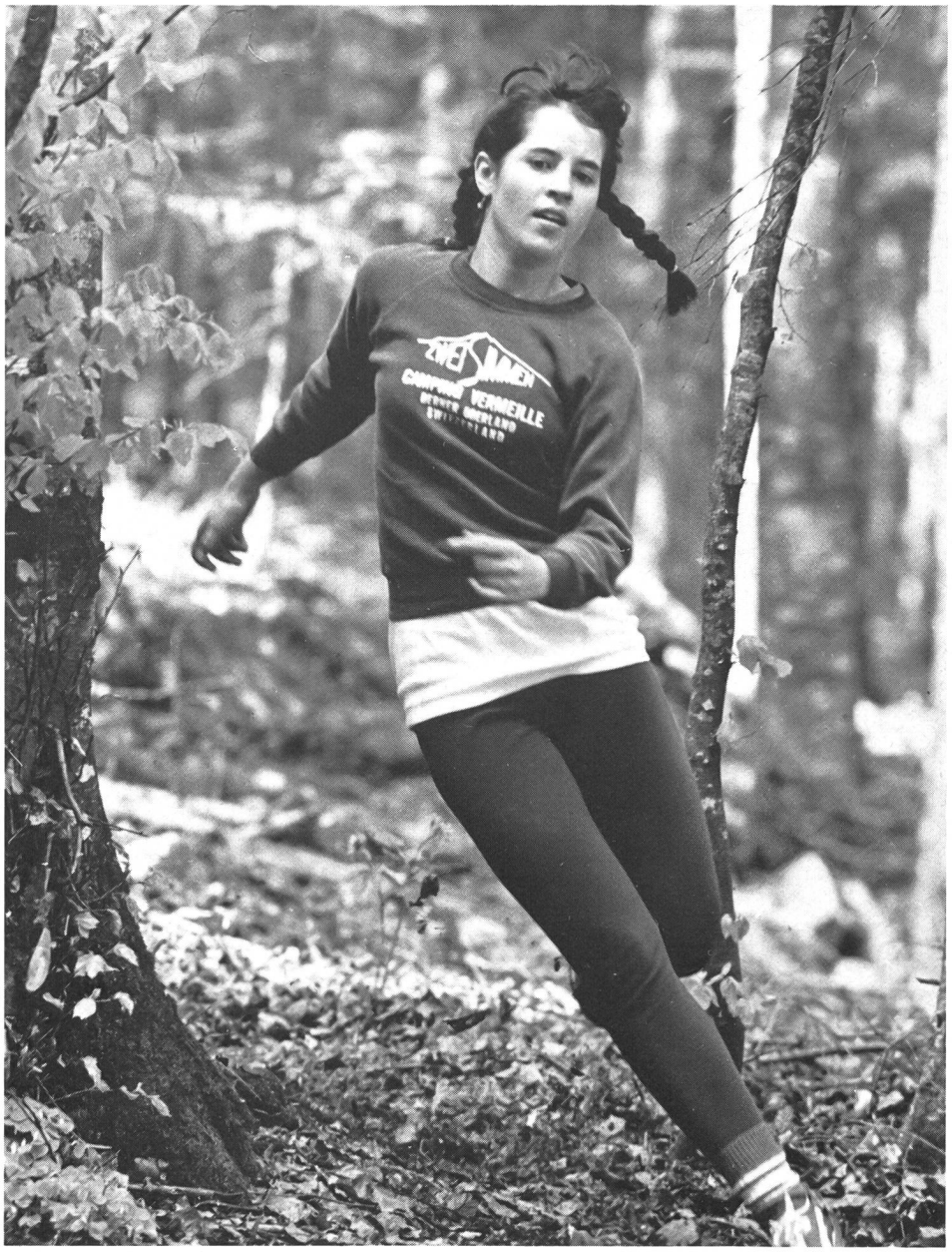
Start-Nr.	Zeitdifferenz 1. Lauf	Zeitdifferenz 2. Lauf	Total
1	0''1	0''7	0''8
5	–	–	–

Rang 5/6

Start-Nr.	Zeitdifferenz 1. Lauf	Zeitdifferenz 2. Lauf	Total
4	0''2	–	–
8	–	0''7	0''5

Rang 3/4

Start-Nr.	Zeitdifferenz 1. Lauf	Zeitdifferenz 2. Lauf	Total
3	0''6	–	–
6	–	0''8	0''2



Rang 1/2

Start-Nr.	Zeitdifferenz 1. Lauf	Zeitdifferenz 2. Lauf	Total
2	0''2	0''7	0''9
7	–	–	–

Rangliste	Rang	Start-Nr.
	1	7
	2	2
	3	3
	4	6
	5	4
	6	8
	7	5
	8	1