

GYMtimer : wertvolle Hilfe für Trainingsleiter und Lehrer

Autor(en): **Buchmüller, Res / Studler, Ruedi**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993172>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Zeitmessung

GYMtimer – wertvolle Hilfe für Trainingsleiter und Lehrer

Res Buchmüller, Ruedi Stadler; 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 Mikrophon 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 komfortablen 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 benutzen, 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 «Maggingen» 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 «Maggingen» 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 freigeählte 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, Ballange-wöhnungsübungen.
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 «Maggingen» werden im Zusammenhang mit der Verwendung des GYMtimers verschiedene Turnierformen vorgestellt. ■