OL-Lauftechnik - Laufstil -Lauftaktik

Autor(en): **Schwaar, Hansruedi**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995120

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

OL-Lauftechnik -Laufstil -Lauftaktik

Hansueli Schwaar

1. Lauftechnik

Das Beherrschen einer ökonomischen und rationellen Lauftechnik ist auch für den Orientierungsläufer die Grundlage zum Erfolg: Laufen ist etwas Natürliches; eine saubere Lauftechnik muss aber wie jede andere leichtathletische Disziplin (am besten schon im Schul- und Jugendalter) geschult werden. Sie lässt sich am besten auf ebenem Rasen oder auf der Aschenbahn erlernen, nie aber auf harter Strasse oder im Wald, wohl aber, wenn eine gewisse Stilsicherheit da ist, dort anwenden.
Da eine ausführliche Bewegungsanalyse den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde, wird der Athlet auf entsprechende Fachliteratur hingewiesen und vor allem auf Trainer, die um die Geheimnisse des «feinen» Laufens wissen, und hier nur stichwortartig auf folgende Hauptforderungen aufmerksam gemacht.

a) Er muss sich über den genauen Bewegungsablauf klar sein.
Stützphase:
Aufsetzen des Fusses (Zehen oder Ballen)
Auffangen des Körpergewichtes durch entspanntes Nachgeben im Fussgelenk (abrollen nach hinten); gleichzeitig Verschieben des Körperschwerpunktes nach vorn
Druck- und Zugphase:
Abrollen des Fussgelenks nach vorn; Anspannung sobald der Körperschwerpunkt genau über dem Fussgelenk liegt und kraftvolles Abdrücken vom Boden
Schwungphase:
Pendeln des vollständig entspannten Unterschenkels nach oben und vorn, verbunden mit einem mehr oder weniger betonten Heben des Oberschenkels.

b) der Läufer muss beherrschen:
- zentrierte, ruhige, freie Haltung des Oberkörpers (sogenannte «Formspannung»): dieser hängt entspannt an der durch die Streckmuskeln gespannten Wirbelsäule.
- Gefühl für die richtige Schwerpunktlage (schieben, nicht schleppen des Oberkörpers)
- Gefühl für den Körperschwung (einsetzen des Körpergewichts in fallendem Gelände)
- Gefühl für die Streckung (Fuss-, Knie- und Hüftgelenk)
- Tretlauf und Schwunglauf und deren Anwendung im wechselnden Gelände.
- eine gute Atemtechnik: Vor allem die Zwerchfellatmung; das Einatmen durch die Nase ist wenigstens im Training anzustreben.

2. Laufstil

Dieser ergibt sich aus der persönlichen Anwendung der oben erwähnten Grundgesetze. Je nach der Körpergrösse, nach den Hebelverhältnissen, dem Temperament und dem Trainingszustand werden: Schrittlänge, Kadenz und Rhythmus variieren.
Dabei wird beim Orientierungsläufer die lockere, rhythmische Gelöstheit der Schrittfolge bei einem Minimum an Kraftaufwand für die verhältnismässig grösste Leistung entscheidender sein, als die Schrittlänge.

In jedem Lauftraining soll mit entsprechenden Übungen und Zweckgymnastik an der Verbesserung des Laufstils gearbeitet werden. (Atemübungen, Rückengymnastik, Entspannungsübungen, Footing, Laufen mit Verschieben des Schwerpunktes usw.)

3. Lauftaktik

Die Lauftaktik eines Orientierungsläufers richtet sich nach:

- Geländecharakter
- Qualität und Massstab der Karte
- Wettkampfform (Einzel – Mannschaft – Skore – Staffel)
- Anlage der Bahn (Bahnleger)
- Form des Athleten
- Qualität und Quantität der Gegner.

Je mehr diese Punkte vor dem Lauf bekannt sind, umso leichter wird es dem Läufer fallen, sich schon vor Wettkampfbeginn über seine einzuschlagende Taktik klar zu werden.

Die Geschichte des 1500-m-Weltrekordes:

3:55,8	Abel R. Kiviat	USA	8.6.1912	Cambridge/USA
3:54,7	John Zander	Schweden	5.8.1917	Stockholm/Schweden
3:52,6	Paavo Nurmi	Finnland	19.6.1924	Helsinki/Finnland
3:51,0	Otto Peltzer	Deutschland	11.9.1926	Berlin-Charlottenburg
3:49,2	Jules Ladoumègue	Frankreich	5.10.1930	Paris/Frankreich
3:49,2	Luigi Beccali	Italien	9.9.1933	Turin/Italien
3:49,0	Luigi Beccali	Italien	17.9.1933	Mailand/Italien
3:48,8	William R. Bonthron	USA	30.6.1934	Milwaukee/USA
3:47,8	Jack E. Lovelock	Neuseeland	6.8.1936	Berlin/Deutschland
3:47,6	Gunder Hägg	Schweden	10.8.1941	Stockholm/Schweden
3:45,8	Gunder Hägg	Schweden	17.7.1942	Stockholm/Schweden
3:45,0	Arne Andersson	Schweden	17.8.1943	Göteborg/Schweden
3:43,0	Gunder Hägg	Schweden	7.7.1944	Göteborg/Schweden
3:43,0	Lennart Strand	Schweden	16.7.1947	Malmö/Schweden
3:43,0	Werner Lueg	Deutschland	29.6.1952	Berlin/Deutschland
3:41,8 *	John Landy	Australien	21.6.1954	Turku/Finnland
3:40,8	Sándor Iharos	Ungarn	28.7.1955	Helsinki/Finnland
3:40,8	László Tábori (1)	Ungarn	6.9.1955	Oslo/Norwegen
3:40,8	Gunnar Nielsen (2)	Dänemark	6.9.1955	Oslo/Norwegen
3:40,6	István Rózsavölgyi	Ungarn	3.8.1956	Tata/Ungarn
3:40,2	Olavi Salsola (1)	Finnland	11.7.1957	Turku/Finnland
3:40,2	Olavi Salonen (2)	Finnland	11.7.1957	Turku/Finnland
3:38,1	Stanislaw Jungwirth	CSSR	12.7.1957	Stara Boleslav/CSSR
3:36,0	Herb Elliott	Australien	28.8.1958	Göteborg/Schweden
3:35,6	Herb Elliott	Australien	6.9.1960	Rom/Italien
3:33,1	Jim Ryun	USA	8.7.1967	Los Angeles/USA

* Zwischenzeit in einem Meilenrennen