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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 12

Rubrik: Skilanglauf : Lektionsbeispiel

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

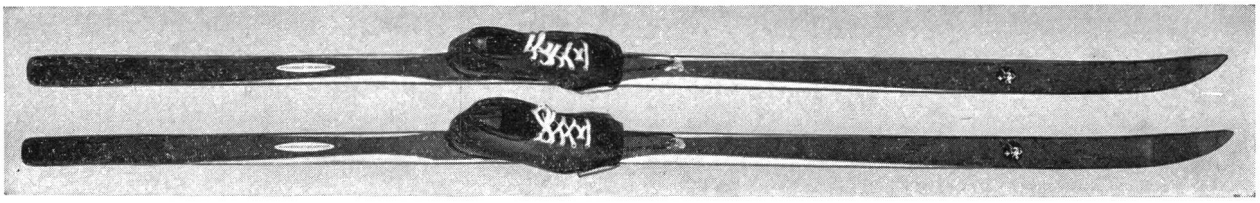
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.07.2025

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



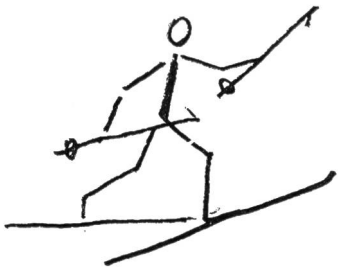
Skilanglauf • Lektionsbeispiel

André Metzener

I. Vorbereitung
(Aufwärmen, Einlaufen)

Während den Vorbereitungsübungen bleibt die ganze Gruppe beisammen; jeder Teilnehmer legt im Neuschnee seine eigene Spur an.

— Ohne Stockeinsatz (die Stöcke werden in der Mitte gefasst und ermöglichen somit ein natürliches Armschwingen): abwechselnd gehen und leicht laufen. Die Skis müssen auf den Schnee «gepresst» und nicht geschlagen werden.



Stop! Stöcke neben dem Körper einstecken!

— Armkreisen: einarmig, 3mal vorwärts und 3mal rückwärts mit Armwechseln.

— symmetrisches Armkreisen: gleichzeitig mit beiden Armen 3mal vorwärts und 3mal rückwärts kreisen.

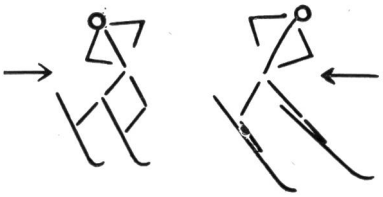
Bemerkung: diese Übungen müssen mit Schwung des ganzen Körpers ausgeführt werden; Beugen und Strecken der Knie und Zehenstand.

— Ohne Stöcke:
Vorwärts gehen, auf bestimmten Ruf des Leiters eine halbe Drehung ausführen, in der neuen Richtung 10 Schritte laufen, dann wieder gehen und die Übung mehrere Male wiederholen.

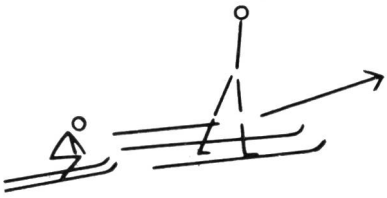
— Beide Stöcke werden beidhändig vor dem Körper gehalten: Federn in der Hocke, Hochspringen, Arme in Hochhalte und Körper gut durchstrecken.

— Zweiergruppen, Übung ohne Stöcke:
Auf den Ruf des Leiters läuft A um B herum an seinen Platz, ohne die Skis seines Kameraden berührt zu haben.

— Leichte Grätschstellung:
Becken nach links drücken, indem das linke Knie gebeugt und der Rumpf nach rechts gebeugt wird; auch umgekehrt (nachwippen).



— Zweiergruppen:
A schlüpft unter den gegrätschten Beinen von B hindurch und richtet sich ca. 2 m vor B auf. Dann schlüpft B unter den Beinen von A hindurch usw.

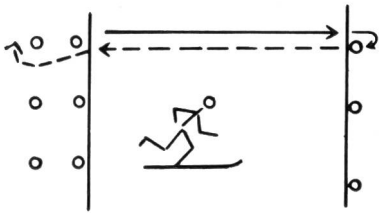


— Stöcke beidhändig vor dem Körper fassen:
Schwung der Arme nach vorne hoch, 2mal Armkreisen links des Körpers, Arme wieder vor dem Körper halten und die Übung ebenfalls rechts des Körpers ausführen.

— Hüpfen:
  — Skis parallel und in Stemmposition
  — Skis parallel: geschlossen und mit kleinem Abstand
  — 2mal auf dem linken und 2mal auf dem rechten Fuss, indem das freie Bein seitwärts lokker mitschwingt.

II. Training

— Stafetten, Wettkämpfe
Auf einem Ski «Trottinett» fahren.

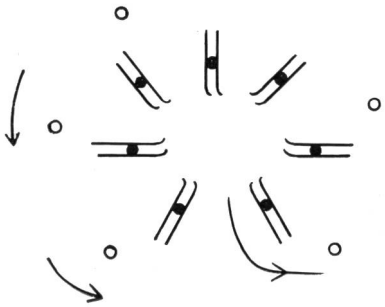


— Einmal auf dem linken, einmal auf dem rechten Ski ausführen.

— Einmal ohne und einmal mit Stockeinsatz ausführen. Ebenfalls mit den Stöcken beidhändig vor dem Körper (Lenker des Trottinetts).

Bemerkung: Wer bei dieser Übung lange gleitet, kommt schneller vorwärts (das Gleichgewicht auf dem Ski ist das Ziel dieser Übung).

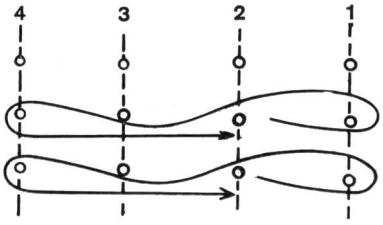
— Wettrennen im Kreis
auf 2 oder 3 numerieren:
Auf den Ruf einer Nummer laufen alle entsprechenden Teilnehmer in der vorgeschriebenen Richtung um den Kreis herum und nehmen ihren Platz wieder ein, indem jeder versucht, seinen Vorgänger einzuholen oder zu überholen.



Zuerst mit, dann ohne Stockeinsatz und in beiden Richtungen ausführen.

— Wettrennen in Kolonnen

Auf den Ruf einer Nummer laufen alle entsprechenden Teilnehmer auf der rechten Seite ihrer Kolonne nach vorne, um den ersten ihrer Kolonne herum, ohne auf dessen Skis zu treten. Im Zickzack läuft jeder rechts und links an seinem Kameraden vorbei zurück, um den letzten der Kolonne herum und nimmt auf geradem Weg seinen Platz wieder ein. In jedem Durchgang wird der Sieger bestimmt. Dieses Rennen ist zuerst mit, dann ohne Stöcke durchzuführen.



— Schlittschuhschritt

Zuerst ohne, dann mit Stockeinsatz:
Startaufstellung: Ein Glied (wenn nötig zwei) mit genügend Abstand. Laufen im Schlittschuhschritt, auf eine Distanz von 100 bis 200 m.

— Umtreten

Mit und ohne Stöcke:
Jeder zeichnet im Neuschnee einen grossen Kreis, indem er immer in der gleichen Richtung umtritt.

— gleiche Übung in der entgegengesetzten Richtung.

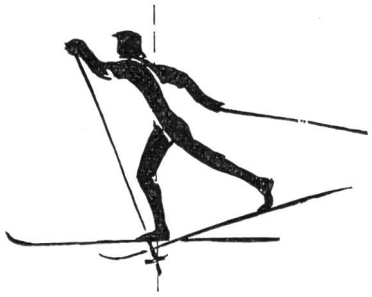
— gleiche Übung, jedoch eine grosse 8 zeichnen.

Grundlagen der Technik

— Gleitschritt

Jeder legt sich eine Spur von 150 bis 200 m an, wenn möglich gerade. Zuerst leicht laufen, dann den Schritt allmählich verlängern, immer mehr gleiten, bis eine gute Gleitphase erreicht ist.

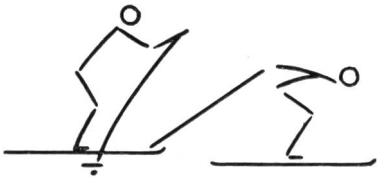
Sehr wichtig: während des leichten Laufens sind die Knie stark gebeugt. Während der Gleitphase wird das Knie des Standbeines stark nach vorne gedrückt, das ganze Gewicht des Läufers verlagert sich auf den Gleitski.



Weitere Übung: Neben der Spur im Tiefschnee locker laufen, dann in der Spur lange Gleitschritte ausführen.

— Beidseitiger Stockeinsatz

Sehr wichtig ist der totale Einsatz des Rumpfes.



Wettrennen: jeder Läufer in seiner eigenen Spur: wer verzeichnet am wenigsten Stockeinsätze in einem bestimmten Parcours (z. B. 150 m)?

— Geländeanpassung

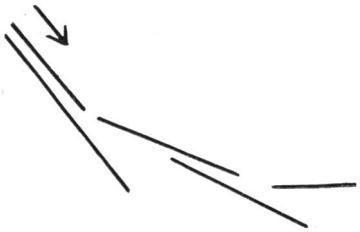
Der Leiter muss (wenn möglich am Vortag) eine Spur mit verschiedenen Möglichkeiten anlegen. Er bespricht mit den Läufern die verschiedenen Eigenschaften des Geländes sowie der Schritte, welche für den Durchgang angewendet werden müssen. Es muss vor allem die schnellste und kräftesparendste Form gefunden werden.

Beispiele:
Mulden und Wellen mit kleinem Abstand: Gleitschritt anwenden, auf der Welle Doppelstockeinsatz und gleiten.

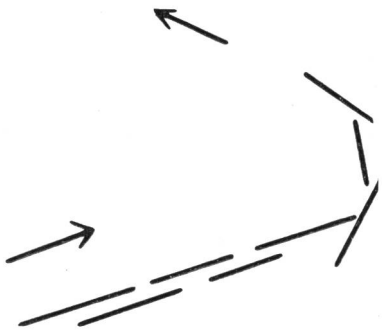
Mulden und Wellen mit grösserem Abstand: Zum Aufstieg ein paar schnelle Schritte anwenden, Doppelstockeinsatz auf jeder Welle.

Richtungsänderung in einer leichten Abfahrt:

umtreten mit Doppelstockeinsatz um noch an Geschwindigkeit zu gewinnen.



Richtungsänderung im Aufstieg: Beginn mit dem Aussenski (Telemark-Stellung) so wie ein Athlet auf der Aschenbahn: Aussenski nach innen drehen.



Zum Schluss eine kleine Wanderung in Gruppen zu 2 oder 3 Teilnehmern, welche beieinander bleiben. Heja!