Mitteilungen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 9

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

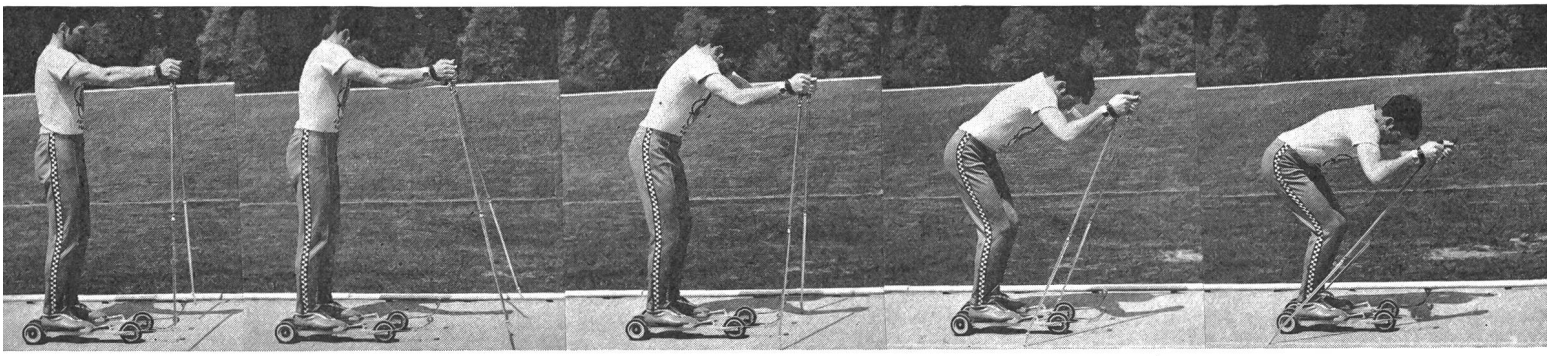
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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

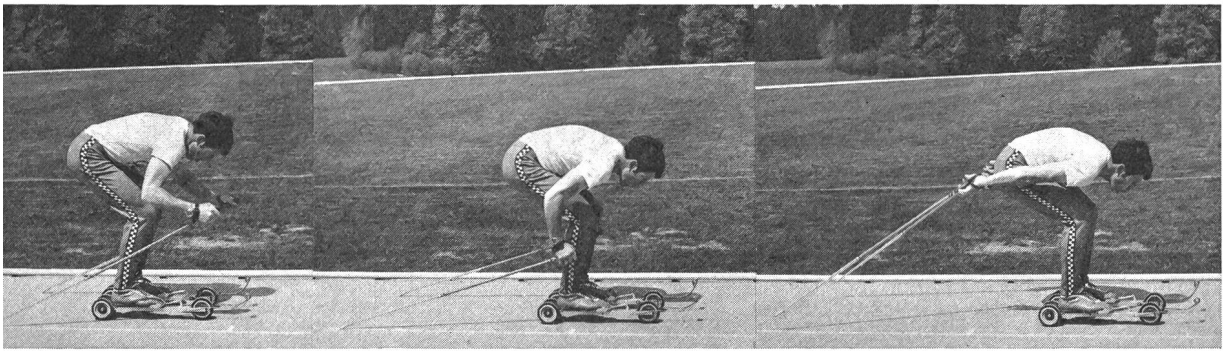
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

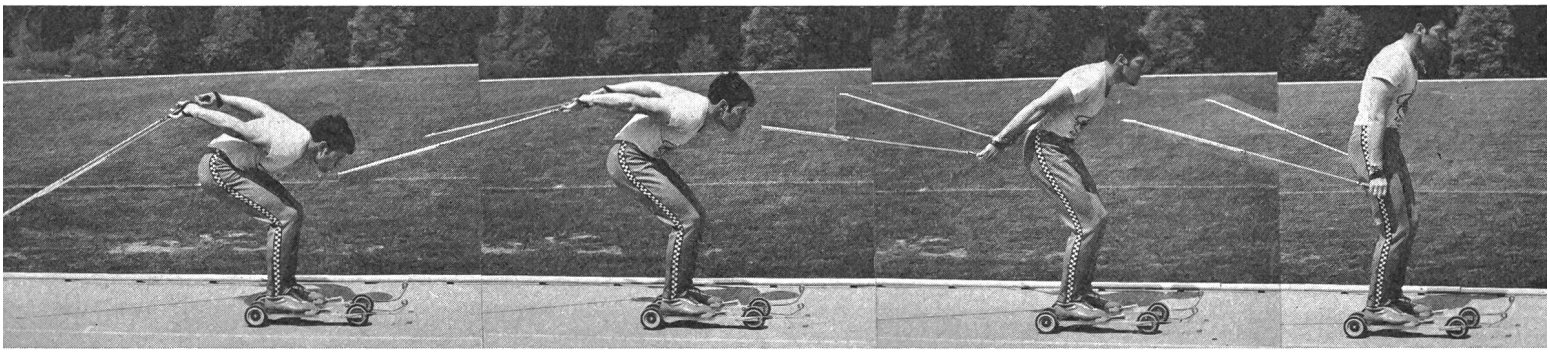
http://www.e-periodica.ch



1.1 1.2 1.3 1.4 1.5



1.6 1.7 1.8



1.9 1.10 1.11 1.12

Sommertraining für Ski-Langläufer

Kommentar:	Joseph Haas, dipl. Trainer NKES
Grafische Darstellung:	André Metzener, ETS
Fotos:	Hugo Lörtscher, ETS Canon 9 Bilder/Sek.

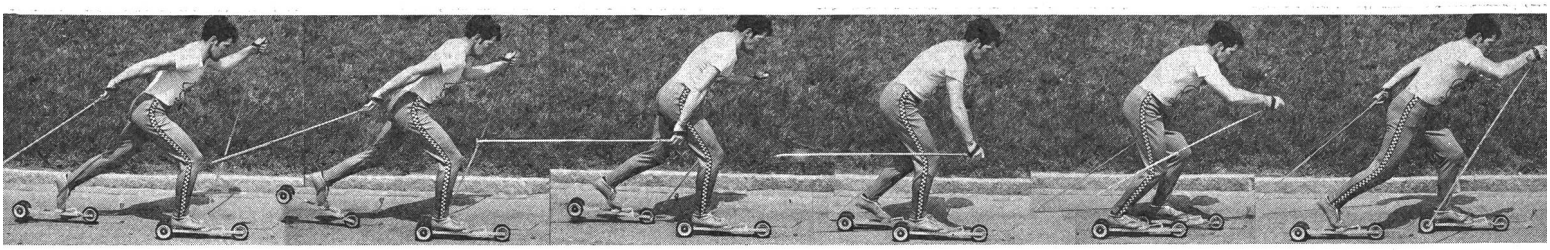
Versuche zeigen immer wieder, dass, je techniknäher eine Uebung ist, umso grösser die Wirkung auf die betreffende Sportart ist.
Im Sommertraining der Skilangläufer sollten vor allem diejenigen Muskeln und Bewegungen trainiert werden, die auch im Winter eingesetzt werden. Die nachfolgenden Imitationsübungen sollen Ihnen dabei helfen. Sie zeigen bestimmte Phasen der Skitechnik. Durch regelmässiges Ueben, wird sowohl die spezielle Kondition (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft), als auch die Technik gefördert.

Skiroller — Doppelstock

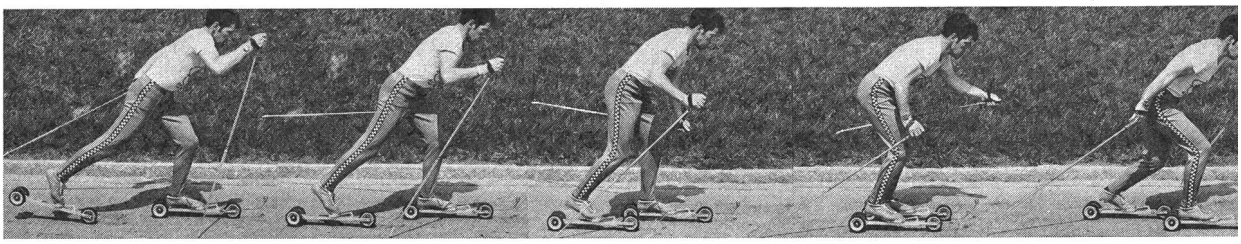
Trainingseffekt:

Erhöhung der Stosskraft, Kräftigung des Oberkörpers, spez. Arme, Verbesserung der Technik.

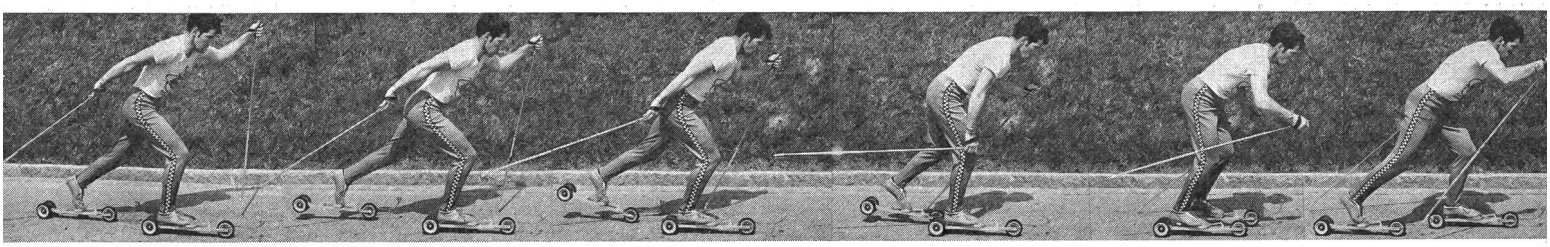
Gelände:	asphaltierte Strasse mit leichter Steigung (evtl.: Tartanbahn).
Wichtig:	gute Skiroller. Stöcke mit speziellen, harten Spitzen (Widia, Spikes). Fester Abstoss mit den Stöcken muss da sein.
1.1	Entspanntes Aufrichten des Oberkörpers.
1.2	Stöcke weit vor dem Körper einsetzen.
1.3 1.4 1.5	Gewicht des Oberkörpers muss auf die Stöcke fallen.
1.6 1.7	Kräftiges durchziehen der Arme, Ausatmen.
1.8	Schlussphase muss schnellkräftig sein. Schwerpunkt hinten.
1.9	Armbewegung weit nach hinten.
1.10 1.11 1.12	Langsames Aufrichten des Oberkörpers. Einatmen.



2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6



2.2 2.3 2.4 2.5 2.6



2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6

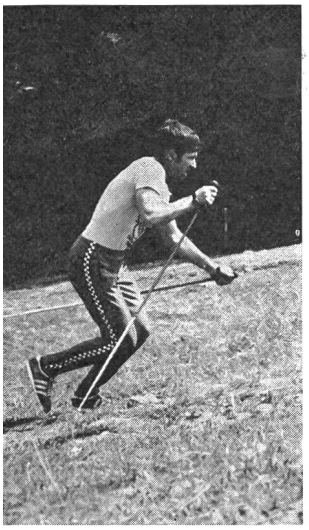
Skiroller — Diagonal

Trainingseffekt:

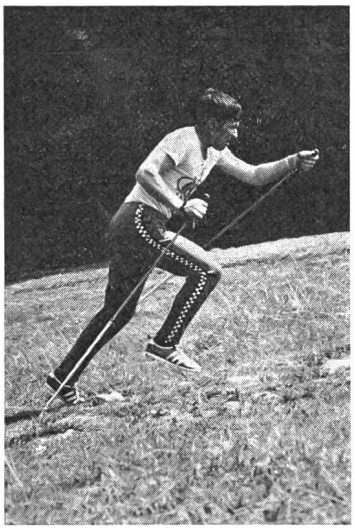
Erhöhung der Kraftausdauer, Verbessern des Bewegungsablaufes Arme-Beine, Verbessern der Technik.

Gelände: Asphaltierte Bergstrasse, 5- bis 12prozentige Steigung.

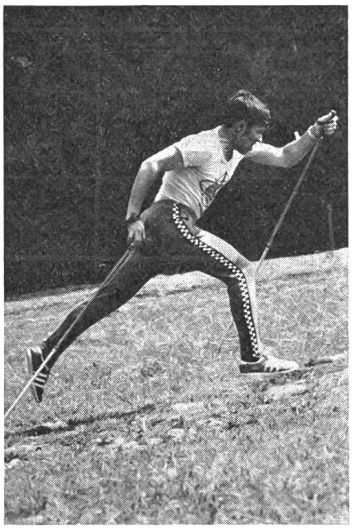
2.1 Anfangsphase des Abstosses, Oberkörper nach vorn geneigt.
2.2 Schnellkräftige Streckung des Abstossbeines.
2.3 Verlagerung auf das Gleitbein, Knie angewinkelt.
2.4 Gleitphase, Lockerung der entlasteten Seite.
2.5 Uebergang zum Schrittwechsel. Bemerken: Beugung der Knie und Körpervorlage.
2.6 Beginn der nächsten Abstossphase.



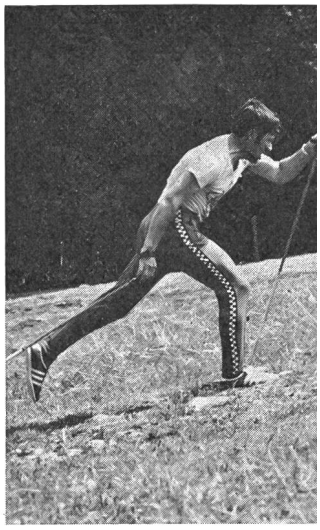
3.1



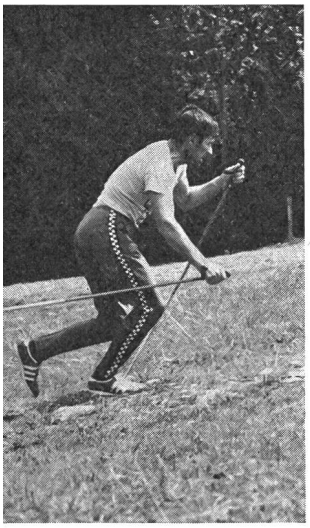
3.2



3.3

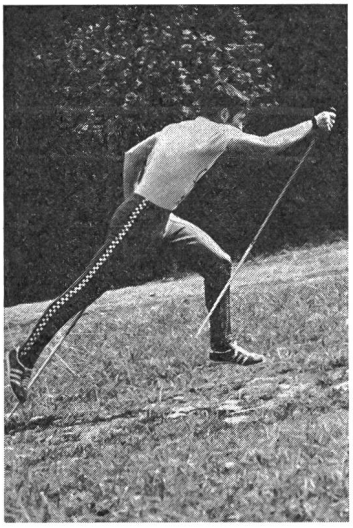


3.4

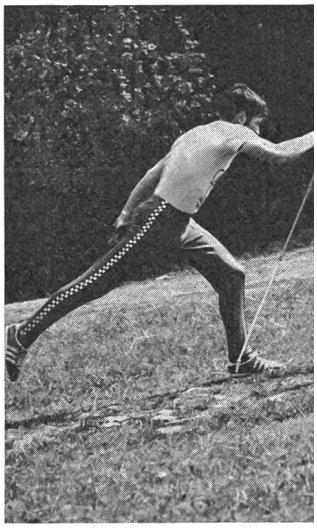


3.5

3.6



3.7



3.8

Schrittsprünge mit Stockeinsatz

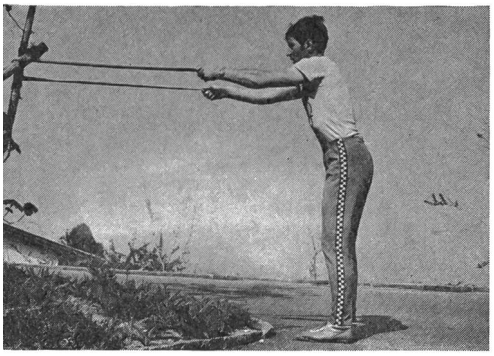
Trainingseffekt:

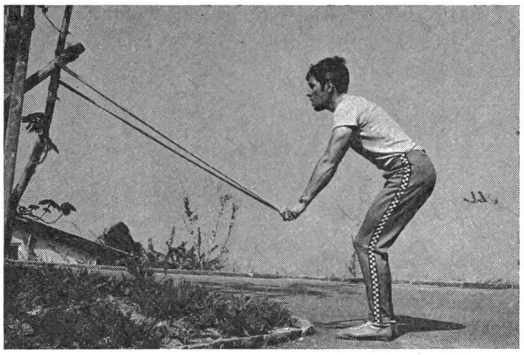
Stärkung der Beinmuskulatur, Verbesserung des Abstosses.

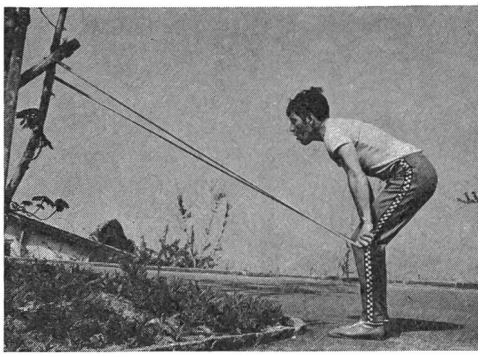
Gelände: Strecke: allmählich steiler werdend.

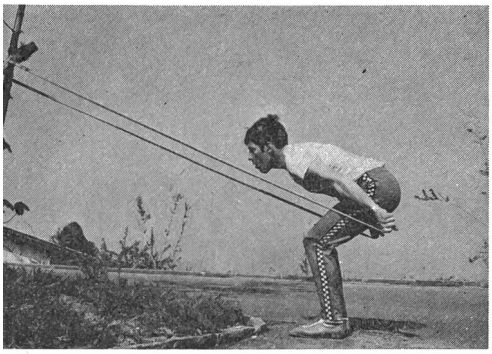
Stöcke: 4—8 cm kürzer als im Winter.

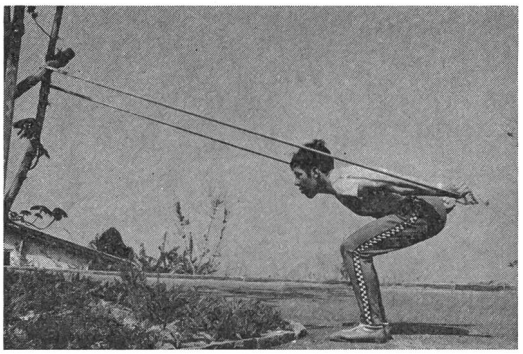
3.1 Haltung wie in der Steigung mit Langlaufskis.
3.2 Beginn der Abstossphase.
3.3 Kräftiger, elastischer Abstoss, Hüftstreckung, leichte Drehung des Schultergürtels.
3.4 Gewicht auf dem Standbein.
3.5 Lockerung des Abstossbeines (l.), Vorbereitung zum neuen Abstoss mittels Winkelstellung des Standbeines (r.).
3.6 Anfangsphase zum neuen Abstoss.
3.7 3.8 Gleichzeitige gegenseitige Streckung von Arm und Bein.

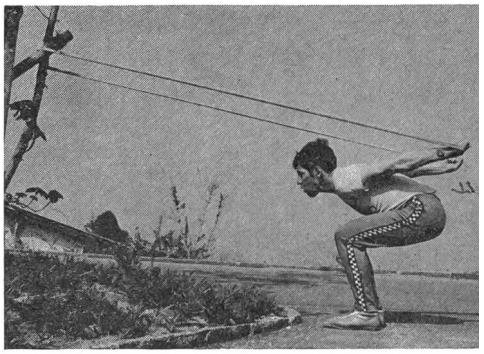

4.1

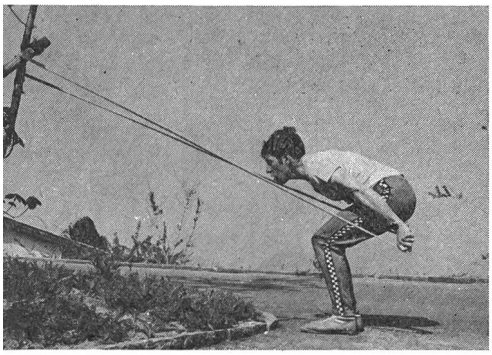

4.2


4.3

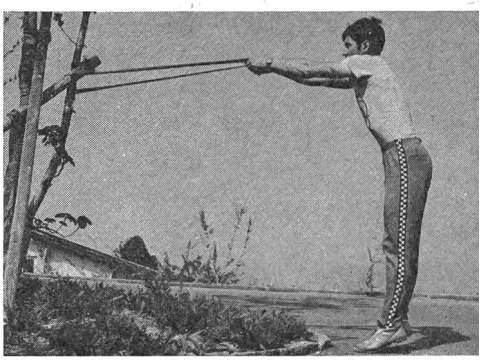

4.4


4.5


4.6


4.7

4.8


4.9

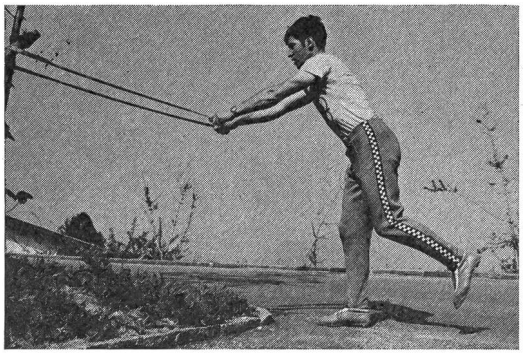
Doppelstock mit Gummiseil

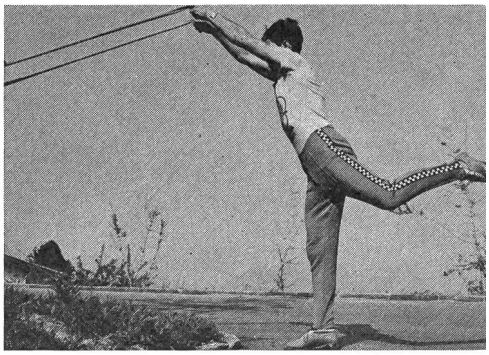
Trainingseffekt:

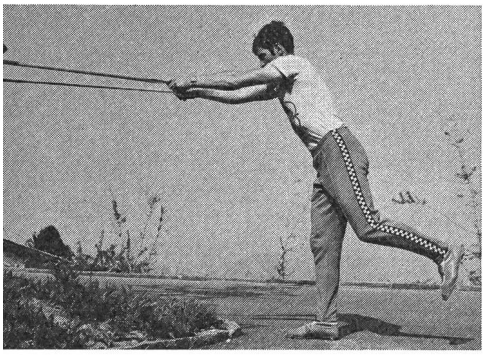
Verbesserung der Kraftausdauer des Oberkörpers und der Arme; Technik.

4.1	Lockere, aufrechte Haltung.
4.2 4.3	Oberkörper nach vorne.
4.3 4.4	Kräftiges Durchziehen der Arme auf Kniehöhe. Ausatmen! Schwerpunkt des Körpers nach hinten.
4.5 4.6	Schnellkräftige Streckung der Arme nach hinten.
4.7 4.8 4.9	Langsames Aufrichten / Einatmen.

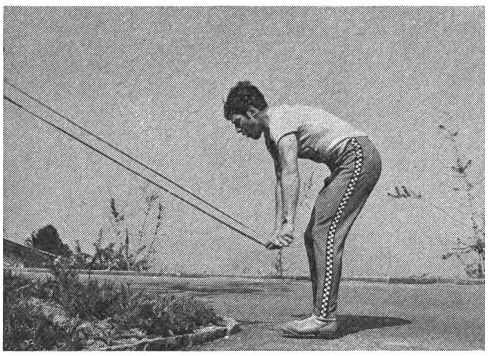
5.1

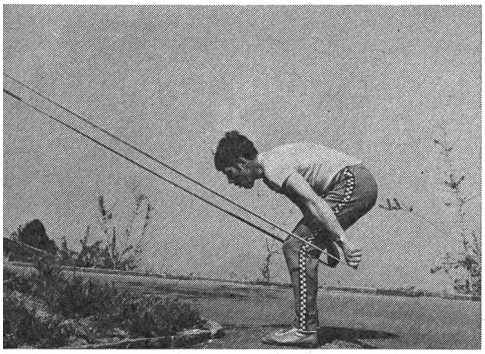

5.2

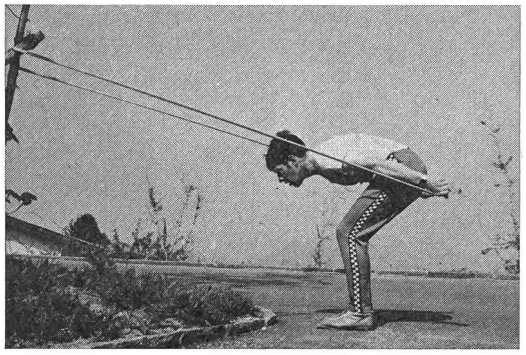

5.3

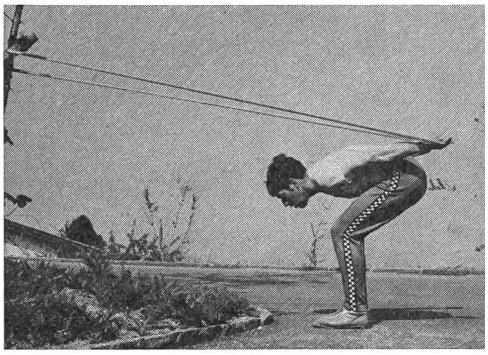

5.4

5.5


5.6


5.7


5.8

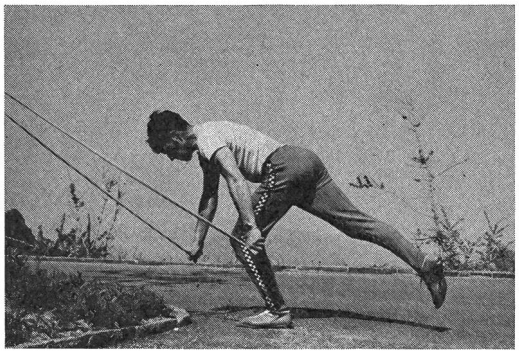

5.9

Doppelstock mit A-Schritt

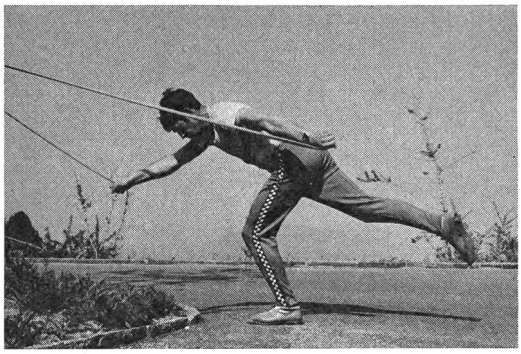
Trainingseffekt:

Kräftigung des Oberkörpers, Verbesserung von Gleichgewicht und Technik.

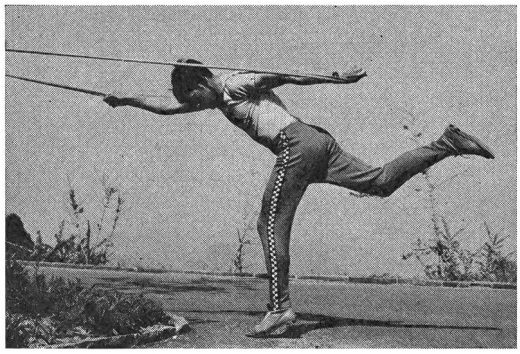
5.1	5.2	5.3	Ausholen zum A-Schritt, Lockerheit.
5.4	5.5	5.6	Zuschlagen des Beines und gleichzeitige Oberkörper- und Armarbeit. Gleich wie Doppelstock.
5.7	5.8	5.9	Schnellkräftige Streckung der Arme nach hinten.



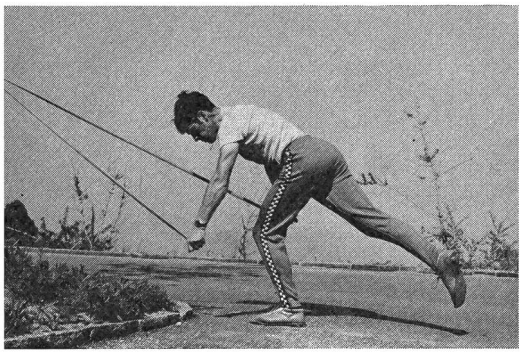
6.1



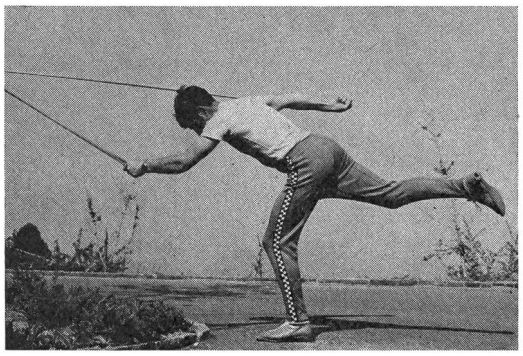
6.2



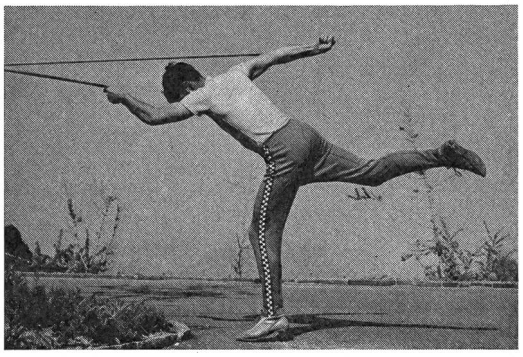
6.3



6.4



6.5



6.6

Diagonal mit Gummiseil, verbunden mit Fussgelenkübung

Trainingseffekt:

Erhöhung der Kraftausdauer der Arme, Verbesserung des Gleichgewichtes, Stärkung des Fussgelenkes.

6.1	Anfangsphase der Uebung, Bein leicht angehoben, Knie angewinkelt.
6.2 6.3	Strecken der Arme nach vorne und hinten. Strecken des Fussgelenkes bis zum Zehenstand. Kräftiges Ausstrecken der Arme.
6.4 6.5 6.6	Im Gleichgewicht auf dem gleichen Bein, umgekehrte Armbewegung.
	Jede Streckung der Arme wird mit einem Heben in den Zehenstand koordiniert.

Trainingsplanung für Nachwuchsläufer

Von der Planung her wird das Jahr in drei Perioden unterteilt:

I. **Uebergangsperiode:** April, Mai
Abbau der Intensität, aktive Erholung, Sammeln von neuen Kräften.

II. **Vorbereitungsperiode:**
— 1. Etappe:
Trockentraining: Juni, Juli, August, September, Oktober

Trainingsumfang:

Monat	Ausdauer		Bergläufe		Skiroller		Schrittsprünge Intervall		Circuit Kräftigung		Gymnastik		Test persönl.
	km	TE	Std.	TE	Std.	TE	Std.	TE	Std.	TE	Std.	TE	
Juni	200	8	4	8	4	8			3	6	1½	8	1
Juli	200	8	4	8	4	8			3	6	1½	8	1
August	240	8	4	8	5	8	50 Min.	4	4	8	1½	8	2
September	240	8	5	8	5	8	1½	8	4	8	1½	8	2
Oktober	200	8	4	6	6	8	1½	8	4	8	1½	8	2

TE = Trainingseinheit

Test: persönlicher Test auf Standardstrecke

Wochenprogramm Juni, Juli

Tag	Trainingsform	Umfang	Belastung
Sonntag	Dauerlauf im hügeligen Gelände. Laufen Skigang	25—30 km 2—3 Std.	50-70%
Montag	Ruhe		
Dienstag	Berglauf / Kräftigungsübungen für Oberkörper (Circuit)	30 Min. 600 m Höhenunterschied	80%
Mittwoch	Skiroller — Stossen — Gymnastik — Lockern — Dehnen	30 Min.	70%
Donnerstag	Dauerlauf — Fahrtspiel	1½ Std.	50-80%
Freitag	Berglauf / Kräftigungsübungen für Oberkörper (Circuit)	30 Min.	80%
Samstag	Skiroller, Bergstrasse Diagonal	80 Min.	70-80%

Wochenprogramm Oktober

Tag	Trainingsform	Umfang	Belastung
Sonntag	Dauerlauf — hügeliges Gelände mit Rhythmuswechsel	25—30 km	50-80%
Montag	Schrittsprünge / Intervall Gymnastik	10 x 1 Min.	Puls 120-180
Dienstag	Berglauf, Circuit Gymnastik	35—40 Min.	80%
Mittwoch	Skiroller — Stossen intervallmässig, Gymnastik		50-80%
Donnerstag	Dauerlauf — Fahrtspiel Steigungen — schnell		50-80%
Freitag	Schrittsprünge — Intervall	6 x 1 Min. 4 x 2 Min.	Puls 120-180
Samstag	Skiroller, Bergstrasse intervallmässig. Circuit	35 Min.	50-80%

Wochenprogramm August, September

Tag	Trainingsform	Umfang	Belastung
Sonntag	Dauerlauf im hügeligen Gelände. Laufen, Skigang	25—35 km 2—3 Std.	50-80%
Montag	Schrittsprünge mit Skistöcken / Intervall	8 x 1½ Min.	Puls 120-180
Dienstag	Berglauf Gymnastik	30 Min.	80%
Mittwoch	Skiroller — Stossen Gymnastik, Circuit	30 Min.	70%
Donnerstag	Dauerlauf — Fahrtspiel	1½ Std.	40-80%
Freitag	Berglauf, Circuit	30 Min.	80%
Samstag	Skiroller, Bergstrasse Diagonal	30 Min.	70-80%

Die Wochenprogramme sind Trainingsvorschläge, sie können je nach Arbeitszeit oder Freizeit abgeändert werden. Auch muss man den momentanen Trainingszustand berücksichtigen.

Diese Wochenprogramme sind minimale Anforderungen an Nachwuchsspitzenläufer.

— 2. Etappe:
Schneetraining: November, Dezember

III. **Wettkampfperiode:** Januar, Februar, März

Dieser Artikel bezieht sich auf das Sommertraining. Das Programm des ersten Schneetrainings und der Wettkampfperiode wird hier nicht behandelt.