Langlauf-Training auf Quadraten

Autor(en): **Bäni, Peter**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994543

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

Langlauf-Training auf Quadraten

Peter Bäni

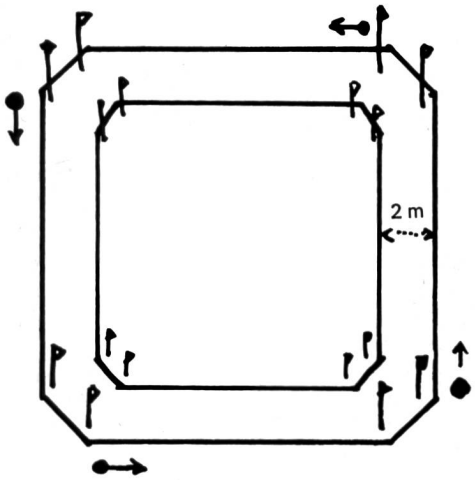
Ebenes Gelände

Anlage

2 Quadrate von 40 bis 50 m Seitenlänge. Das äussere Quadrat ist für die stärkeren Langläufer bestimmt.
Leicht geschnittene Ecken erleichtern das Laufen wesentlich.

Organisation

Die Aufstellung der Läufer richtet sich nach ihrer Anzahl. Sie stellen sich einzeln, beziehungsweise paar- oder gruppenweise hintereinander auf alle Ecken verteilt in gleicher Laufrichtung auf:



1. Sprint-Training

Auf Zeichen hin sprinten alle Läufer zugleich bis zur nächsten Ecke, das heisst 1 Seitenlänge und laufen langsam weiter (Erholung) bis zur zweiten Ecke, wo kurz angehalten wird bis das nächste Zeichen für einen neuen Sprint erfolgt.

Durchführung:
- 3 bis 5 Serien zu
- 5 bis 8 Wiederholungen mit
- 1 bis 2 langsamen Erholungsrunden zwischen den Serien

2. Stehvermögen-Training

Auf Zeichen hin werden 3 Seitenlängen des Quadrates mit 70 bis 90 Prozent Belastung gelaufen (Pulskontrolle 140 bis 160) und die vierte Seitenlänge als Erholungsphase langsam ausgelaufen. Der nächste Start erfolgt sobald der Puls auf 120 bis 130 gefallen ist. (Für die individuelle Pulskontrolle empfiehlt sich zum Beispiel alle 15 Sekunden ein Signalzeichen durch den Leiter.)

Durchführung:
- 3 bis 5 Serien zu
- 5 bis 10 Wiederholungen mit
- 2 bis 3 Minuten aktiver Erholung zwischen den Serien

3. Dauerleistungs-Training und Tempogefühl

- Während mindestens 5 Minuten (besser 5 bis 12 Minuten) wird ein relativ hohes, gleichmässiges Tempo im steady state gelaufen.
- Der Leiter gibt in gleichmässigen Abständen ein Zeichen. In diesem Moment muss jeder Läufer, respektive der erste bei den Gruppen jeweils eine Ecke passieren.
- Die Laufgeschwindigkeit kann auch bis zur Limite der individuellen Möglichkeiten der Läufer gesteigert werden.
- Für die Schulung des Tempogefühls auf einem Quadrat von 50 m Seitenlänge ergeben sich zum Beispiel folgende Werte:

  Tempo 12 km/h ergibt alle 15 Sek. ein Signal
  Tempo 14,4 km/h ergibt alle 12,5 Sek. ein Signal
  Tempo 18 km/h ergibt alle 10 Sek. ein Signal

Bemerkungen und Kommentare

Der Leiter muss sich überlegen, ob er die Distanz so festlegen will, dass die Zeit einfach abzulesen ist, oder ob er eine einfach abzumessende Distanz vorzieht. Im zweiten Fall wird er mit weniger «geometrischen» Zeiten arbeiten müssen.
Das Leiterhandbuch schlägt beispielsweise ein Viereck mit einer Seitenlänge von 62,5 m vor, gepfiffen wird im Abstand von 15 Sekunden, was sehr einfach abzulesen ist.
Damit der Läufer das Gefühl für seine Geschwindigkeit entwickeln kann, empfiehlt es sich, stets seltener zu pfeifen (in grösseren Abständen). Wenn zu Beginn beim Durchlaufen jeder Ecke gepfiffen wird, kann die Zeit besser ausgeglichen werden. Nach und nach soll jedoch nur noch beim Durchlaufen jeder zweiten Ecke und später nur noch nach einem ganzen Umgang gepfiffen werden. Der Schüler lernt so, seine Geschwindigkeit besser einzuschätzen.
Es kann auch mit (viel) längeren Zeiten, zum Beispiel mit 5 respektive 10 Minuten gearbeitet werden.
Mögliche Aufgabe: vorgängig die zu laufende Distanz festlegen, die vorgesehenen 5 (respektive 10) Minuten laufen und den Distanzunterschied feststellen.
Weitere mögliche Aufgabe: die Zeit festlegen, in der eine bestimmte Distanz zurückgelegt werden soll (5 respektive 10 Durchgänge). Die Zeit wird gemessen und mit der vorgesehenen oder vorgeschriebenen Zeit verglichen.

Vorteile und Nachteile

Diese Trainingsform auf einer ziemlich schematischen Anlage kann zum Beispiel nachts auf einem beleuchteten Fussballfeld durchgeführt werden. Sie erlaubt dem Leiter, mit vielen Schülern gleichzeitig zu arbeiten und dennoch eine gute Übersicht zu haben. Mit relativ kleinem Materialaufwand kann Schnelligkeits-, Ausdauer-, Stehvermögen- und Geschwindigkeitstraining einzeln oder mit Gruppen mit unterschiedlichem Können organisiert werden.
Durch Wechsel der Laufrichtung, der Schrittarten, der Geschwindigkeit, der Gruppenführer usw. kann vermieden werden, dass das Training zu monoton wird.

Endform

Alle Trainingsformen, die auf einer schematischen und geometrischen Anlage durchgeführt werden, verlieren ihren Wert, wenn ihre Anwendung nicht ins schönste Stadion, die Natur, übertragen wird.

Spiel: «Tresor knacken»

Anwendung: Als Spiel und Training für alle Altersstufen

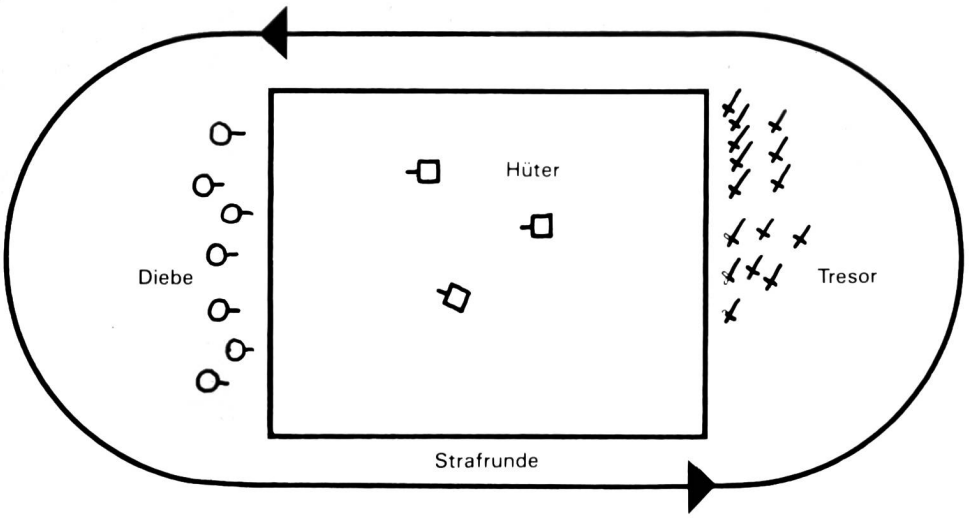
Dauer: 15 bis 30 Minuten

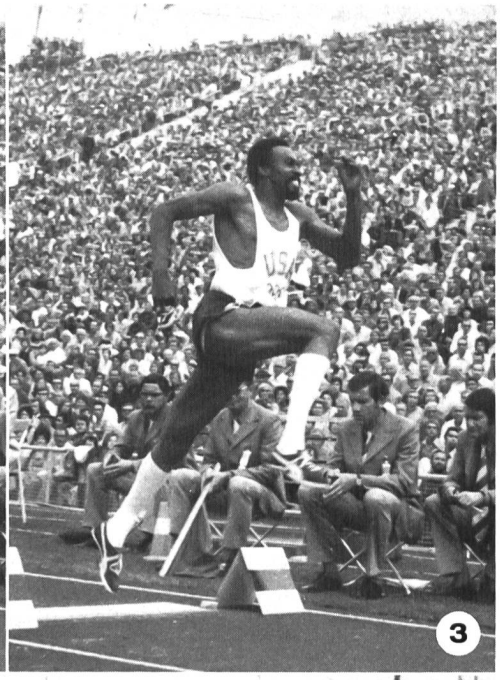
Spielerzahl: 10 bis 20 Diebe, 2 bis 3 Hüter (alle ohne Skistöcke)

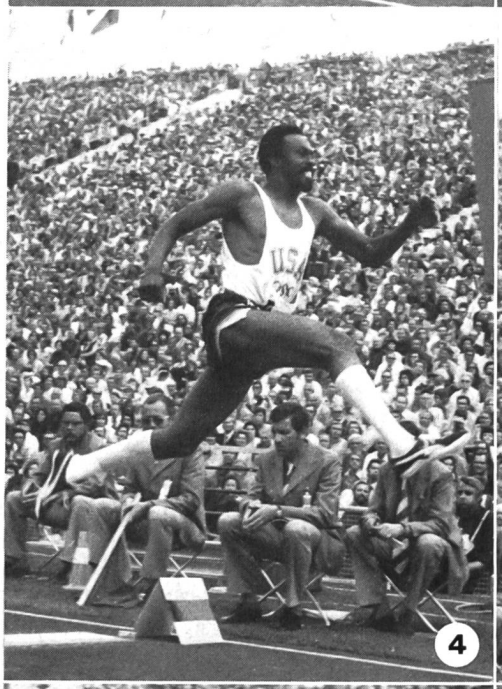
Spielfeld: Rund 20 × 20 m mit «Strafrunde» (vorbereitete Spur)

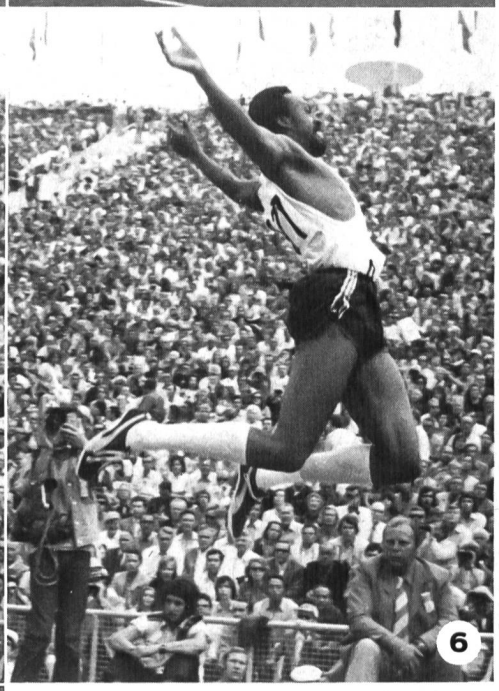
Material: Rund 25 Fähnchen («Tresor»)

Anlauf: Die Diebe befinden sich auf der einen Seite des markierten Spielfeldes in welchem sich die Hüter befinden. Auf der gegenüberliegenden Seite befindet sich der Tresor. Die Zone ausserhalb des Spielfeldes ist neutral. Die Diebe versuchen, unabhängig voneinander, durch das Spielfeld zum Tresor zu gelangen, ohne dass sie von den Hütern (mit Handschlag) erwischt werden. Dann muss der Rückweg mit der Beute (nur 1 Fähnchen pro Dieb) angetreten werden. Die Diebe sind solange unterwegs, bis die ganze Beute gestohlen ist. Wer sich von einem Hüter erwischen lässt, muss eine Strafrunde absolvieren. Wie lange dauert es, bis die Diebe die ganze Beute haben?









Weitsprung

Hangsprung-Technik

Bearbeitung: Ernst Strähl
Copyright: Toni Nett