Beispiellektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Skigang und Stocksprünge im Sommertraining des Langläufers

Theo Fleischmann, ETS

Skigang und Stocksprünge eignen sich sehr gut für das spezifische Sommertraining des Skilangläufers. Die beiden Formen sind technisch eng verwandt und unterscheiden sich vorab in der mehr oder weniger ausgeprägten Betonung des letzten Abstosses. Sie können mit oder ohne Stöcke praktiziert werden. In der Ausführung sind verschiedene Formen anwendbar: Einbau in Dauerläufe, Intervall- und Spielformen.

Einleitung

Ist der Skiroller die einzige Möglichkeit, die spezielle Kondition des Skilangläufers in den Sommermonaten zu fördern? Sicher nicht. Jene Trainingsformen aber, die vorab in Skandinavien schon vor 20 und mehr Jahren praktiziert wurden, gingen im Schatten des Rollskibooms etwas vergessen: der Skigang und die Stocksprünge. Heute erleben sie eine Renaissance, erkennen doch immer mehr Trainer auch die Nachteile des übertriebenen Rollskilaufens.
Hinzu kommen die anlagenmässigen Voraussetzungen. Ein ansteigendes Stück Wiese, Naturstrasse oder lichten Waldes findet sich überall. Die Probleme, die sich beim Skiroller aus dem Verkehrsgesetz ergeben, fallen weg.
Für J + S-Gruppen von entscheidender Bedeutung dürfte zudem sein, dass keine teuren Geräte benötigt werden. Trainingsschuhe und Skistöcke sind sowieso vorhanden – und mehr braucht es nicht.

Technik

Technisch muss zwischen dem Skigang und den Stocksprüngen klar unterschieden werden.

Skigang

Der Skigang ist eine Imitation des Laufens auf Ski ohne Betonung des letzten Abstosses. Er kann mit oder ohne Stöcke durchgeführt werden. Die Füsse werden nur unmerklich vom Boden abgehoben; das Laufen durch das gefallene Laub im Herbst bietet dazu eine ausgezeichnete Möglichkeit zur Selbstkontrolle.
Beim Laufen ohne Stöcke pendeln die Arme in einer betonten Diagonalbewegung mit – als müssten sie die Stöcke führen.
Beim Laufen mit Stöcken ist darauf zu achten, dass auch ein Krafteinsatz erfolgt. Damit kommt eine Schubkomponente in die Bewegung, die eine Schrittverzögerung zur Folge hat. Diese wiederum vermittelt ein dem Gleiten auf Ski ähnliches Erlebnis. Zur Schulung eignet sich am besten leicht ansteigendes Gelände, während der fortgeschrittene Läufer den Skigang auch in steilen Aufstiegen anwenden wird.

Stocksprünge

Im Gegensatz zum Skigang liegt hier im Bewegungsablauf die Betonung beim letzten, explosiven Abstoss. Auch werden die Füsse mehr vom Boden abgehoben. Dies darf allerdings nicht zu übertriebener Betonung der Vertikalkomponente verleiten; die Bewegung soll vorwärts gerichtet sein. Im methodischen Aufbau kann auch diese Form ohne Stöcke geübt werden. Sobald aber die Beinarbeit «sitzt», gehören die Stöcke unbedingt dazu. Für die Armhaltung gelten die gleichen Grundsätze wie im Schneetraining. Das bedingt natürlich einen Untergrund, der den Stockspitzen gute Griffmöglichkeiten bietet. Asphaltstrassen sind schon aus dieser Sicht ungeeignet.

Wer erkennt die technischen Unterschiede und Mängel? (Photo Theo Fleischmann)

Bei kraftvollem Armeinsatz lässt sich auch mit den Stocksprüngen eine dem Gleiten verblüffend ähnliche Phase imitieren. Es ist daher nicht erstaunlich, dass sich verschiedene auf dem Schnee beobachtete Fehler hier widerspiegeln und so bereits im Sommer korrigiert werden können.

«Einfuchsen» der Staffelübergabe. (Photo Theo Fleischmann)

Trainingsformen

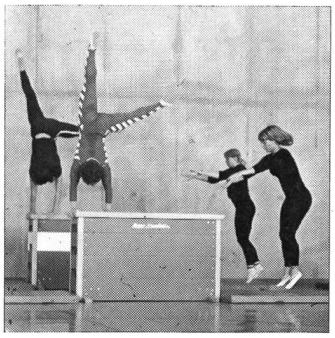
Skigang

Der Skigang ohne Stöcke eignet sich sehr gut als auflockerndes Element, eingebaut in längere Trainingstouren. Ersetzt er in langen oder steilen Aufstiegen das sonst vielleicht nötige Marschieren, bedeutet er eine willkommene Steigerung des Trainingseffektes.
Angewendet mit Stöcken, auf einem ansteigenden Wegstück von 500 bis 800 m Länge, bildet der Skigang eine bewährte Form zur Steigerung des Stehvermögens.

Stocksprünge

Die Strecken für Stocksprünge müssen kürzer gewählt werden. Für Jugendliche sind schon 200 m recht nahrhaft, auch wenn richtigerweise die Belastung im aeroben Bereich gehalten wird. Mit Läufern im JO-Alter (10 bis 15 Jahre) habe ich jeweils bei zehn Wiederholungen begonnen und jede Woche um zwei gesteigert.
Bei «älteren» Läufern lassen sich mit den Abstiegen als Erholungszeit entsprechend dem Trainingsstand dosierte Intervallformen gestalten.
Auch Spielformen sind denkbar. Mit Zweier- bis Vierermannschaften kann im spielerischen Wettkampf die Staffelübergabe eingefuchst werden. Allerdings ist bei Wettkampfformen strikte darauf zu achten, dass die technischen Grundsätze nicht verletzt werden.
Skigang und Stocksprünge eignen sich sehr gut zum gegenseitigen Beobachten. Paarweise oder in Gruppen wird dabei das Erkennen von Fehlern und das richtige Korrigieren geschult. ■

DUL-X®
NEU
Rapid Gel
Die grüne Herausforderung gegen blaue Flecken
DUL-X Rapid Gel, das Spezialpräparat gegen
• Prellungen
• Verstauchungen
• Zerrungen
• Muskelanrisse
Tube zu 120 ml Fr. 13.–
in Apotheken und Drogerien
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



- Feste Turngeräte in Turnhallen
- Bewegliche Turngeräte
- Hand- und Spielgeräte
- Wettkampfgeräte für Gymnastik und Kunstturnen
- Aussenturngeräte für Leichtathletik
- Kinder-Turn- und Spielgeräte für Spielplätze und Gärten
- Mietgeräte

Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik
Alder & Eisenhut AG
Büro: 8700 Küsnacht ZH
Telefon 01/910 56 53
Fabrik: 9642 Ebnat-Kappel SG
Telefon 074/3 24 24