Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 12

Artikel: Laufen in der Halle

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991235

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: 08.08.2025

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

Laufen in der Halle

Marcel Meier

Es sei gleich zu Beginn betont: Laufen soll man im Freien. Im Winter sind wir aber leider gezwungen, hie und da das Lauftraining in die Halle zu verlegen, weil es draussen stockdunkel ist oder ein allzu dichter, nasser und ungesunder Nebel alles mit seiner feuchten Kälte einhüllt.

Wenn immer möglich laufe nicht barfuss in einer Halle, deren Boden meist kalt und vor allem aber auch hart ist, denn Erkältungs- und Prellungsgefahr sind zu gross. Schone Deine Füsse! Je härter der Boden, desto dicker sei die Gummisohle deiner Turnschuhe.

Wir haben zu schwache Fussgelenke!

Beinahe in jeder sportlichen Uebung spielt das Fussgelenk eine äusserst wichtige Rolle — besonders beim Laufen. Es kommt nicht von ungefähr, dass man in Schweden die Trainingsstunde mit 5—10 Minuten Fussgymnastik einleitet. Hier einige einfache Uebungen:

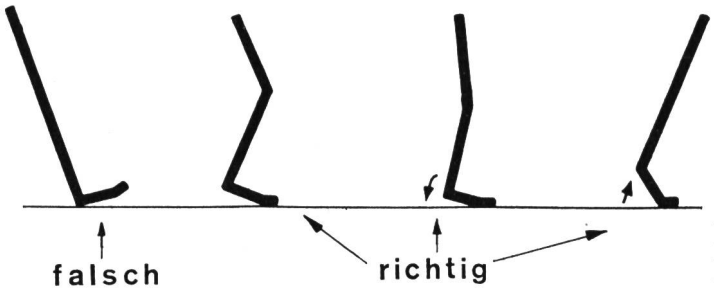
1. Grundstellung: Zehenstand und zurück.
2. Fortgesetztes Wippen im Zehenstand.
3. Grundstellung: Zehenstand, über die Aussenkanten der Füsse abrollen bis zum Fersenstand und wieder zurück in den Zehenstand.

Eine ausgezeichnete Uebung ist auch das Seilspringen. Dabei musst Du danach trachten, so weich wie möglich zu springen, d. h. also aus den Fussgelenken heraus abfedern. Bei einem guten Athleten hörst Du beim Seilspringen nur das Pfeifen des Seiles.

Wie setze ich beim Laufen den Fuss auf?

Der Fuss setzt knapp vor dem Körperschwerpunkt mit der Fussballe (nicht Ferse!) auf; Knie vorgedrückt.

In der sogenannten Stütz- und Zugphase liegt der ganze Fuss auf dem Boden. Nun kommt die elastische Streckung, wobei vor allem im Fussgelenk gut abgedrückt werden muss.



Soll man den Oberkörper ausdrehen (verwringen)?

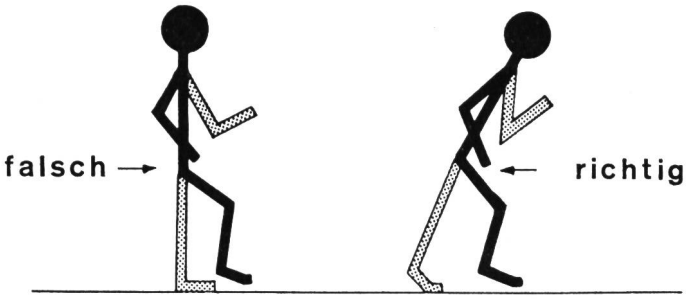
Du kennst das physikalische Gesetz: Je länger der Hebel, desto langsamer, je kürzer der Hebel, desto schneller die Bewegung.

Das heisst auf das Laufen übertragen: Der Oberkörper, als grosser Hebel, soll möglichst ruhig gehalten werden, vor allem wenn Du schnell laufen willst. Je mehr du den Oberkörper drehst, um so langsamer wird die Bewegung, d. h. die Schrittfolge.

Leichte Vorlage!

Versuche, beim Laufen in der Halle, den Körper leicht vorzulehnen, ohne in den Hüften abzuknicken. Du wirst sofort beobachten, dass es Dir viel leichter rollt, weil das Körpergewicht durch die leichte Vorlage nach vorne, d. h. also in die Laufrichtung zieht.

Die Stärke der Vorlage muss sich nach der Schnelligkeit des Laufes richten. Bei einem sehr schnellen Lauf (Sprint) musst Du stark, bei einem langsameren Lauf (Langstrecke) wenig vorlehnen.



Den richtigen Neigungsgrad zu finden ist gar nicht so leicht. Du musst immer wieder pröbeln, bis Du die für Dich vorteilhafte Körperlage gefunden hast.

Wir empfehlen Dir dazu folgende Uebung:

1. Du läuft in sehr langsamer Fahrt, Körper aufrecht. Nun neigst Du den Körper mehr und mehr nach vorne, wobei Du gleichzeitig die Bein- und Armarbeit intensivierst.
   Aufpassen! Nicht in den Hüften abknicken.
2. Du läufst rückwärts, der Körper lehnt dabei zurück. Dann bremst Du die Fahrt bis Du an Ort läufst. Nun lässt Du den Körper nach vorne fallen und sprintest mit kurzen Schritten weg.

Führe die Uebung zuerst in langsamem Tempo aus und steigere dann die Geschwindigkeit immer mehr. Du wirst sehen, wie fein dadurch Dein Laufgefühl und das Gefühl für die Körperlage werden.

---

b) *Einfache Stafetten mit Wendepunkt.* Sämtliche erwähnten einfachen Stafetten können natürlich auch bis zu einem bestimmten Wendepunkt gelaufen werden und zurück — also von A nach B und wieder zurück nach A.
c) *Pendelstafetten:* Ebenso können alle unter a aufgeführten Stafetten als sogenannte Pendelstafetten ausgeführt werden, wobei sich die eine Hälfte der Gruppe bei A, die andere bei Punkt B befindet.
d) *Rundlaufstafetten* (Im Kreis oder «Oval» herum) Je nach Gelände, mit oder ohne Ablösung.

4. Wellen- und Muldenfahren

Es ist als Einzel- oder Gruppenwettkampf auszuführen. Das für diesen Zweck geeignete Gelände muss ohne Fall durchfahren werden. Wer fällt verliert sein Leben. Beliebig viele Durchfahrten ergeben x-Gutpunkte.

5. Schneeballschlachten

Weitwürfe, Treffübungen aller Art mit Schneebällen unterhalten und beleben. Vorsicht!

6. Fuchsjagd

Ein guter Fahrer und Läufer ist Fuchs (speziell gekennzeichnet). Er flieht querfeldein und muss von allen andern gefangen werden. Das Gelände soll weit genug sein, doch «in grossen Linien» abgegrenzt.

7. Spuren suchen

Die eine Partei begibt sich auf verschiedenen Spuren an ein bestimmtes Ziel. Die andere setzt auf jede Fährte «Spürhunde». Jeder «Spürhund», der das Ziel erreicht, gewinnt einen Gutpunkt für seine Partei. (Ziel nicht zu weit. Raumbegrenzung, Spielschlusszeit und Treffpunkt angeben).

8. Eisbär und Schneehase

Die Eisbären sind in der Nähe eines Steilhanges versteckt, die Schneehasen stehen am Fusse des Hanges. Auf Pfiff «stürzen» sich die Bären brüllend auf die Schneehasen, die im Treppen- oder Grätenschritt versuchen, ein «Bödeli» oder ein Rettungsmal zu erreichen.