

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 12 (1955)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Das Gelände leitet dich

### **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:** 15.01.2026

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



# Das Gelände

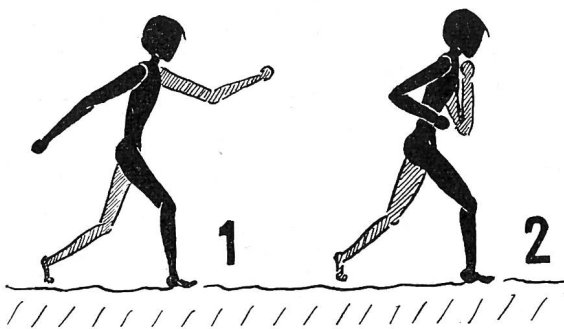
Von Feli

Wenn der Winter vorbei ist, wird es auch für den Vorunter-  
richtsleiter an der Zeit sein, sein Übungsprogramm ge-  
eignlich ins Gelände zu verlegen und dort einige anregende  
Laufktionen durchzuführen. Am angenehmsten lässt sich  
ja im schönen, gesunden Wald üben. Neben den körper-  
lichen, sportlichen Impulsen, die wir uns selbst geben müs-  
sen, vermittelt er uns die ebenso wichtigen und notwendigen  
seelischen, weshalb richtig aufgebaute und ausgewertete  
Waldläufe (nicht als Wettkämpfe, sondern als Übungsbe-  
standteile des Trainings gedacht) das Schönste sind, was es  
in der Leichtathletik überhaupt gibt. Sollte kein Waldgebiet  
in der Nähe vorhanden sein, so begibt sich der Vorunter-  
richtsleiter hie und da aufs Feld, läuft auf Wegen, quer über  
Wiesen und Auen und findet auch hier die Möglichkeiten,  
diese oder jene interessante Übung ins Laufprogramm ein-  
zuschalten. Etwas Phantasie gehört natürlich dazu, und mit  
diesem kleinen Artikel möchte ich besonders ihr etwas nach-  
helfen und Euch einige Tips geben.

Doch vorerst einige wichtige Bemerkungen.

Wir wollen athletisch richtig vorgehen und laufen uns erst  
einmal zünftig ein. Wir erwärmen uns z. B. wie folgt:  
wir marschieren vorerst mindestens 5 Minuten flüssig, ohne  
Hast, und gehen dann in einen ganz leichten, lockern Zottel-  
trab über. Wir streifen gleichsam den Alltag ab und werden  
Sportsmann. Das Aufwärmen oder Einlaufen soll so leicht  
und fein als möglich ausgeführt werden, es dient der allsei-  
tigen Lockerung und lässt uns schon an den Atemrhythmus  
denken: 4—6 Schritte einatmen und auf dieselbe Schrittzahl  
ausatmen. Während mindestens 15 Minuten wechseln wir  
zwischen Lockerlauf und derartigem Marschieren (Footing)  
mit lang pendelnden oder, wie beim Laufschrift, angewin-  
kelten Armen, wobei wir mit der Zeit etwas kräftiger gehen,  
dabei aber nie in eine Hetzerei verfallen dürfen (Zeichnung  
1 und 2).

Nach einer schwunghaften Gymnastik blicken wir im Ge-  
lände herum und lassen uns die Übungen, die nun folgen  
sollen, durch dessen Gegebenheiten eingeben:



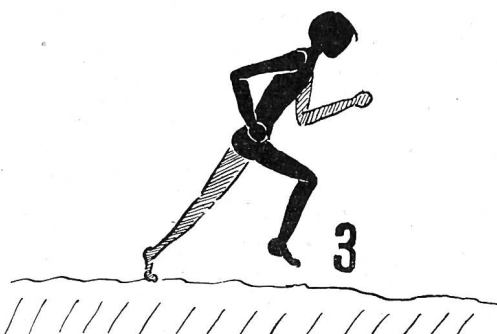
## Im flachen Gelände üben wir:

den Fallstart: wir lassen uns aus aufrechter Stellung  
mit angewinkelten Armen so lange (ohne abzuknicken) fallen,  
bis wir Gefahr laufen, auf die Nase zu fliegen, und laufen im  
letzten Moment rasch antretend, weg, mindestens 20 Meter!  
das schwunghafte Laufen: wir steigern das Tempo  
bis zu einer gewissen Marke bis auf dreiviertel Fahrt und  
behalten dieses dann über 50 bis 80 Meter bei. Achtet auf  
ausgeprägte, schwunghafte Arm- und Beinarbeit mit grossem  
Bewegungsumfang. (Zeichnung 4).

den Hochstart, wie ihn der Mittel- und Langstreckler  
anwendet. Die Startstellung (hoch, leicht geduckt) soll vom  
einzelnen Schüler so ausprobiert werden, dass er mit der  
Zeit sehr explosiv ablaufen kann. Lasse bei Startübungen  
den Ausführenden immer mindestens 20 Meter laufen, das  
gibt Schnelligkeit und Kondition.

## In einer leichten Steigung üben wir:

die elastische Laufart: wir gehen dieses Gelände  
leicht laufend an und achten darauf, nicht in dieses hinein-  
zusinken, sondern über ihm schwebend vorwärts zu kommen.  
(Zeichnung 3). Wir drücken mit dem Fussgelenk des Stand-  
beines äusserst kräftig ab; dabei sollten wir das Gefühl be-  
kommen, zu schweben. Diese Übung eignet sich vortrefflich  
zur Ausbildung der Beinstreckung, ferner stärkt es die Fuss-  
gelenke. Wenn die Streckung gut ausgeführt wird, kann  
leicht ein Muskelkater in den Waden daraus resultieren. Als  
Leiter stellst Du sofort fest, dass Deine Jünglinge recht  
anständig beansprucht werden. Kontrolliere daher ihren  
Atemrhythmus. Die Atmung soll regelmässig und im Ein-  
atmen und Ausatmen maximal tief sein.



# 2 leitet Dich

ückelberger

das Footing in beherztem Tempo, wobei der Leiter auf kräftigen Abstoss und grosse, schwungvolle Armbewegung achtet. Er kontrolliert, ob Bein und Fuss genau in der Laufrichtung (Marschrichtung), also genau nach vorwärts, eingesetzt werden.

## Wir nehmen einen Berg:

im rassigen Footing, wie oben beschrieben, wobei hier der Widerstand, den der Fuss findet, grösser ist. Nur extremer Abstoss ist als richtig anzusehen. Nicht in den Knien bleiben, sondern strecken! Die Beanspruchung ist gross! im akzentuierten Laufschrift mit kräftigem Abstoss, der den Körper genau im Schwerpunkt (was der Jüngling selbst erfahren muss, nachdem man ihm die Tatsache erklärt hat) treffen muss. Leichte Vorlehnung ist erforderlich. Weiterhin gepaart mit hohem Knieheben und starkem Armeinsatz (in der Laufrichtung nach vorwärts, nicht seitwärts ausladend, zur Unterstützung der Vorwärtsbewegung). Diese Uebung ist am Berg von noch grösserer Wirkung als auf dem Flachen; sie stellt eine der wirkungsvollsten und anstrengendsten Stilübungen für den Läufer dar. Die Beachtung einer zweckmässigen Atmung (vergleiche oben) ist von grösster Wichtigkeit. Diese darf nicht übertrieben werden. Die Beanspruchung der Muskeln und der Atmung ist derart, dass ein nicht sehr gut aufgewärmter Körper die geforderte extreme Bewegungsführung nicht zustande bringt. Persönlich habe ich die Erfahrung gemacht, dass man erst nach ca. 20—30 Minuten sorgfältiger Laufvorbereitung zur besten Ausführung fähig ist. (Zeichnung 5.)

## In leicht fallendem Gelände übe ich

den Schwung- oder Schreitlauf. Wenn man in der Literatur auch nicht mehr von Schreitlauf schreibt, so scheint mir der Begriff hier doch richtig angewandt und zutreffend. Beachte ich doch das lockere Schwingenlassen der Unterschenkel und laufe mit weitausgreifenden Schritten locker und raumgreifend. Durch diese wieder in andern Sinne als oben weite Bewegungsführung bezwecke ich in erster Linie «das Auseinanderreissen» des Bewegungsapparates, wodurch ich besonders grosse Gelöstheit in den Hüften erreiche. Diese Uebung darf ohne Schaden auf 200 bis 300 Meter Distanz durchgeführt werden. Sie bleibe aber trotz allen Schwunges geführt, beherrscht und soll nicht zerfahren wirken. (Zeichnung 6.)

## In stark fallendem Gelände übe ich

das «Hinunterrösseln». Nimm einmal eine «Abfahrt» in rasantem Schuss, Du wirst sehen, wie dies auf Beine und Lunge wirkt!

## In jedem Gelände kann ich durchführen:

a) Verfolgungs- und Handicaprennen, b) Slaloms um die Bäume als Wendigkeitsübung, c) Forsches Draufgängertum. Dies kann ich schulen beim Durchqueren von Tobeln und Gräben, beim Nehmen kleiner, natürlicher Hindernisse usw. Solche Einlagen machen Spass, fördern die Rasse und führen uns wieder etwas weg vom reinen Stil-Lauf. Und hier noch ein Tip: Es ist falsch, die grösste Anstrengung unmittelbar ans Ende der Lektion zu verlegen. (Zeichnung 8.)

Nach der Leistung folge die sogenannte Aktive Erholung, die man am besten durch Marschieren und «Jogging» tätigt. Herumstehen und -sitzen ist verwerflich; die jungen Burschen müssen wissen, dass sie sich weit besser und schneller erholen, wenn sie noch eine gewisse Zeit in gemässiger Bewegung verharren. (Zeichnung 7.) Diese dauert 5—10 Minuten und sorgt dafür, dass die Schüler nicht ausgepumpt, sondern ausgeschnauft, beruhigt unter die Brause streben und in bester Verfassung nach Hause gehen können.

