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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 15 (1958)

Heft: 12

Rubrik: Skilanglauf

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: 11.12.2025

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

Skilanglauf

Komm mit! — Weitab vom modernen, übertriebenen Pistenrummel liegt noch ganz im Verborgenen eine stille Welt. — Eine schmale Spur führt gleich hinter der Hütte durchs wellig geformte Gelände. Hinauf zuerst, — dann hinunter, in den lichten, tiefverschneiten Wald hinein, den man bis jetzt nur von einer Ansichtskarte her kannte. — Laufen wir ihr nach, dieser Spur, langsam zuerst, dann immer schneller, als gelte es, das wunderbare Erlebnis der ruhenden, verträumten Natur zu erjagen und zu ergründen!

Technische Skizze aus der Diplomarbeit von Ake Wahlström, dipl. Sportlehrer ETS
Zusammengestellt von Urs Weber

Laufen ohne Stöcke

(Bilder von Mora-Nisse)

Der Abstoss mit dem l. Bein ist beendet. Gleitphase auf dem r. Ski. Der Oberkörper befindet sich über der r. Hüfte. Die Arme pendeln vw. einwärts.

Der Läufer gleitet noch auf dem r. Ski, während der unbelastete l. unterwegs nach vorn ist. Der ganze Körper bleibt in dieser Phase entspannt.

Auf diesem Bild setzt der Abstoss des r. Beines ein. Augenfällig ist die starke Beugung der beiden Kniegelenke. Beginn der Gewichtsverlagerung auf das l. Bein.

Die Gewichtsverlagerung ist beendet. Das r. Bein ist beinahe durchgestreckt. In diesem Moment setzt die vollständige Streckung in Hüft-, Knie- und Fussgelenk ein.

Der Abstoss ist beendet und das r. Bein pendelt entspannt vw. Dadurch wird das hintere Skiende gehoben. Gleitphase auf dem l. Ski.

Diagonalgang

Gleitphase auf dem l. Ski. R. Bein und l. Arm auf dem Weg nach vorn. Das Gewicht liegt auf dem l. Ski.

Der Abstoss setzt ein. Der hintere Arm streckt sich, während der vordere leicht gebeugt vorwärts pendelt.

Gewichtsverlagerung vom l. auf den r. Ski. Der r. Arm setzt die wegstossende Bewegung fort. Starke Beugung im Hüft-, Knie- und Fussgelenk.

Abstossphase. Wir beachten die vollständige, kräftige Streckung durch den ganzen Körper.

Streckphase gegengleich. Schwunghaftes Vorwärtsbringen der Hüfte.

Streckung beendet. Abstoss-Bein und -Arm pendeln aus. Der vordere Stock wird auf der Höhe des Gegenfusses eingesetzt.

Das l. Bein und der r. Arm pendeln vorwärts, während das Gewicht noch auf dem r. Ski liegt.

Doppelstockstoss

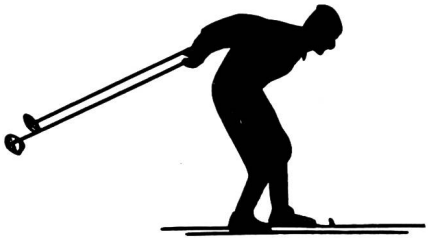
Ein Doppelstockstoss ist beendet. Gleitphase auf beiden Ski. Körperstellung vorwiegend aufrecht und in betonter Rücklage.

Gleitschrittphase zwischen zwei Stockeinsätzen. Gewicht auf dem vorderen Ski. Die Stöcke werden, an die Ellbogen geschmiegt, gleichzeitig nach vorn gezogen.

Streckphase beim Zwischenschritt, die Stöcke pendeln allmählich in die Einsatzstellung nach vorn.

Kräftiger Abstoss, um mit dem Gewicht über die Stöcke zu kommen. Die Stöcke werden auf der Höhe des vorderen Fusses eingesetzt.

Der Oberkörper «liegt» über den gebeugten Armen. Kräftiger Zug der Arme, der in einen energischen Abstoss übergeht.



Der Läufer hat einen Doppelstockstoss beendet und gleitet wiederum auf beiden Ski. Die Arme müssen nach erfolgtem Abstoss nach hinten durchschwingen.