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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 11

Rubrik: Ski-Langlauf

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: 09.08.2025

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

Ragnar Perssons musterhafter Gleitschritt

Ski-Langlauf

Hans Brunner

Skilaufen

schenkt Eindrücke, Werte und Genüsse, die in unseren Breitengraden — leider — viel zu wenig bekannt sind. Jedes Kind weiss, dass Gehen und Laufen als gesündeste Sportarten gelten. Wie hoch soll man den Lauf auf Ski einreihen, der auch Oberkörper und Arme bildet und in die kristallklare Winterluft führt?

Nachstehend sei versucht, die Grundlagen von Technik, Training, Wachsen usw. mit einem Minimum von Worten zu beschreiben.

ABC der Technik

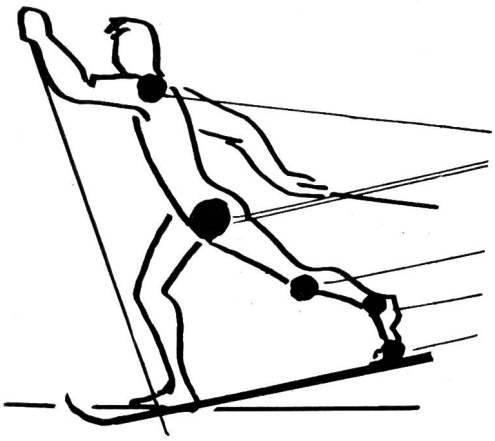
Gleitschritt (Diagonalgang)

Grundlage:

- Wie beim gewöhnlichen Lauf arbeitet der Körper diagonal, also linker Arm — rechtes Bein.

- Mit dem Abstoss des einen Beines (= Abstossski) wird das Körpergewicht auf das Standbein (= Gleitski) geworfen.
  Ski gleiten lassen!

Der Abstoss entsteht aus der Streckung die durch den ganzen Körper geht und folgende Gelenke erfasst:



aufwärts: Schultergelenk
Hüftgelenk

abwärts: Kniegelenk
Fussgelenk
Mittelfussgelenk

- Auf drei Dinge kommt es an:

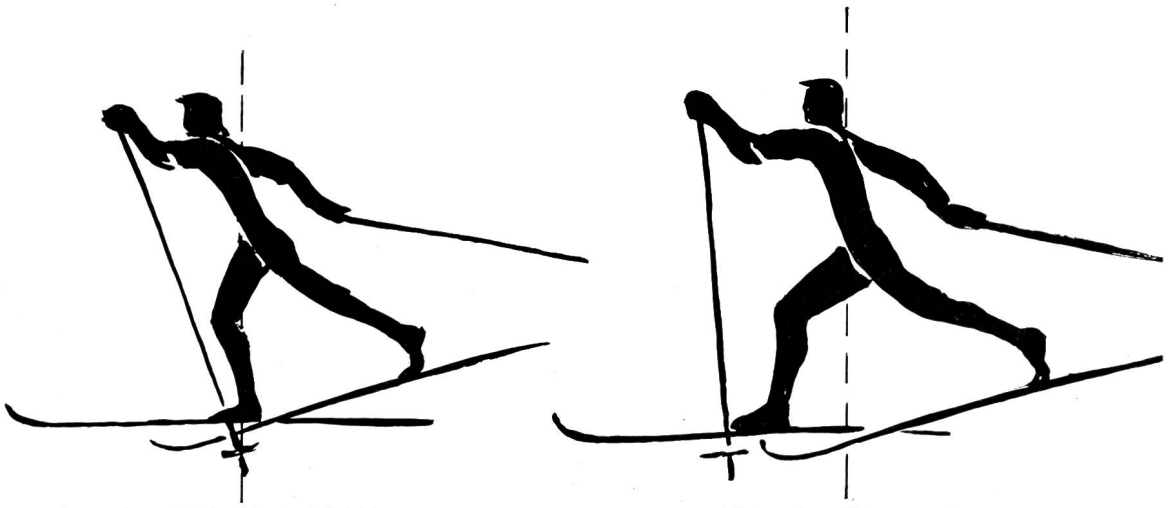
1. Gleite stets auf einem Ski
— verlangt saubere Gewichtsverlagerung auf den Gleitski,
— ermöglicht vollständige Lockerung der nicht arbeitenden Körperpartien.

Ein Meister (Lasse Olsson) zeigt das Gleiten auf einem Ski.

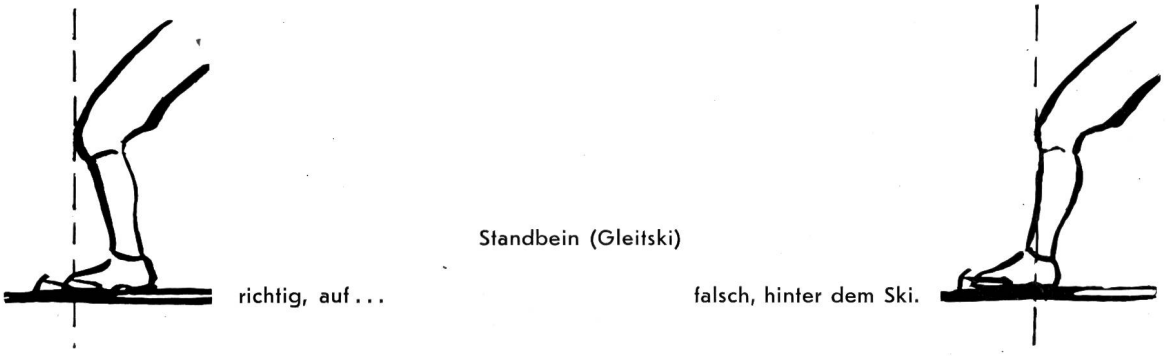
2. Stehe auf dem Ski (nicht hinter dem Ski)

— wird erreicht durch Vorlage und gebeugtes Standbein auf dem Gleitski.

— verhindert Zurückbleiben hinter der Bewegung und mangelhafte Aktionsbereitschaft im Gelände.



auf ... (vergleiche Musterbild 1) hinter dem Ski



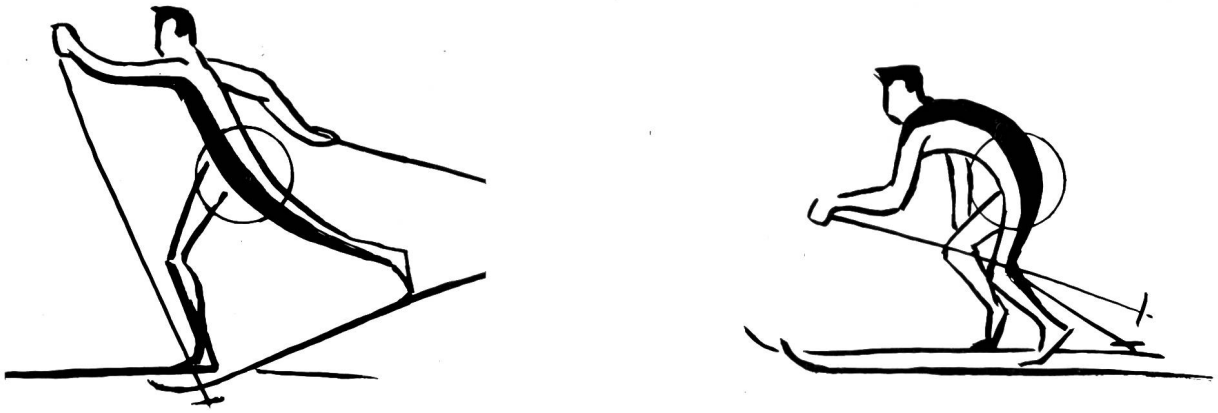
Standbein (Gleitski)

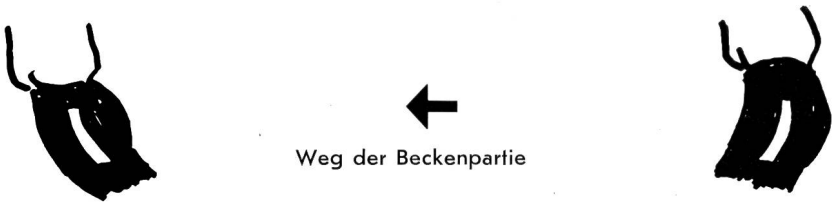
richtig, auf ... falsch, hinter dem Ski.

3. Die Hüftstreckung (Hüfteinsatz) ist entscheidend.

— Sie besteht aus ruckartigem Vorschieben der ganzen Beckenpartie in der Laufrichtung, nicht aber im wechselseitigen Vorschieben der einen Hüfte.

— Den vorgreifenden Arm aus der Schulter heraus vorwärtshoch bringen, die Schulter also heben, wodurch Hüfte frei wird zum Vorschieben.



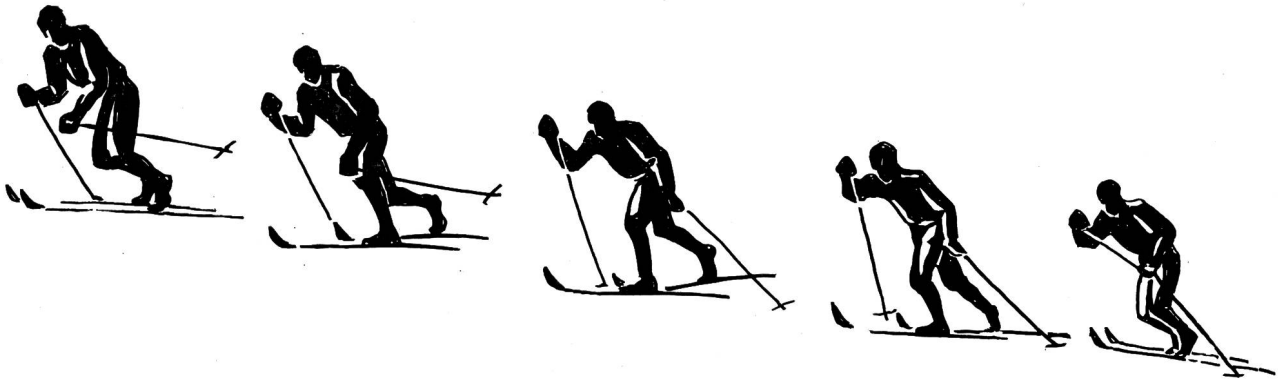


Weg der Beckenpartie

- Der Stock wird auf der Höhe des Gegenfusses eingesetzt (Schneeteller nach rückwärts — also gegen den Fuss gerichtet.) Siehe Bild auf Titelseite.
  - — Krafteinsatz — Durchdrücken — beginnt einen Augenblick nach (nicht mit) dem Abstoss des Gegenfusses.
  - — Hand mit Stossstock wird tief durchgeführt (ergibt günstigeren Stosswinkel) siehe Bild nebenan.
  - — Hand mit dem letzten ruckartigen Ausstossen leicht einwärts (hinter den Körper) drücken.

Steigen

Bewegungsablauf bleibt grundsätzlich gleich, nur verringert sich der Gleitmoment und fällt in starken Steigungen weg. Beinabstoss verstärkt sich noch, der Läufer steigt mit Schritten, die eigentlich Sprünge sind.
Das Wegfallen des Gleitens führt dazu, dass Schnee an der Lauffläche des Skis kleben bleibt (wird nicht durch jedes Gleiten weggetrieben), dadurch besseres Steigen.

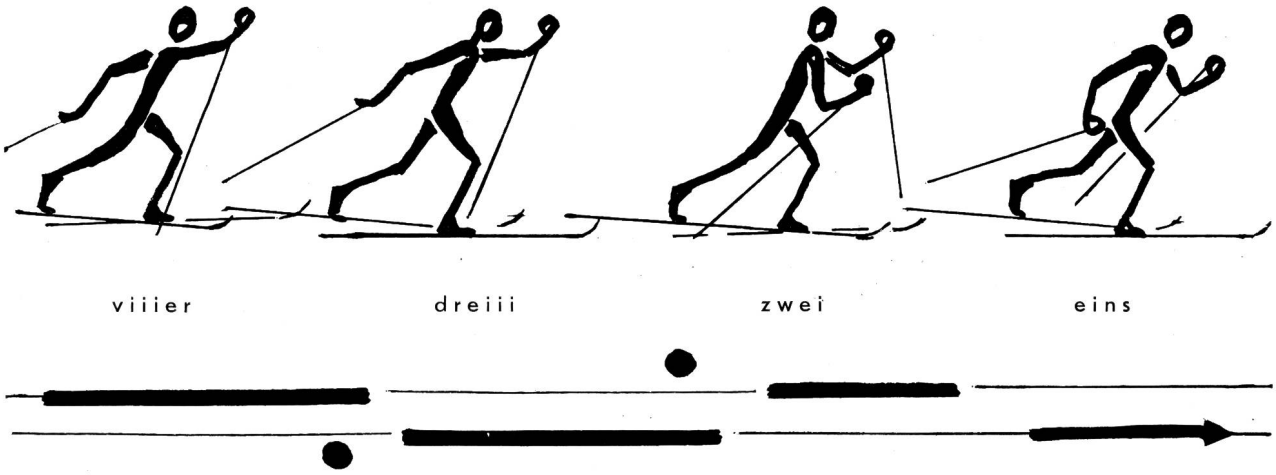


Wichtig: — Gewicht vorschieben, Knie extrem vordrücken.
— Fuss nicht mehr ganz abstellen, auf Zehen gehen, Zehen kräftig auf Ski drücken.
— Ski bei starken Steigungen leicht abheben und sachte aufsetzen.
— Nicht abknicken, Hüfte mit jedem Schritt vorschieben.
— Hand am Stock tief untendurch führen (drücken).
— Stock früh einsetzen und Druck verlängern.

Abwandlung des Gleitschrittes:

Finnenschritt oder Pendelgang

Wird angewendet in leichten Steigungen zwecks Erholung der Arme.
Ausführung wie Gleitschritt, aber auf vier Schritte erfolgen nur zwei einseitige Stockeinsätze.
Während den Schritten eins und zwei werden die Stöcke wechselseitig vorgeschwungen, auf drei und vier erfolgt je ein Stockeinsatz. Die Schritte mit Stockeinsatz werden leicht verlängert.



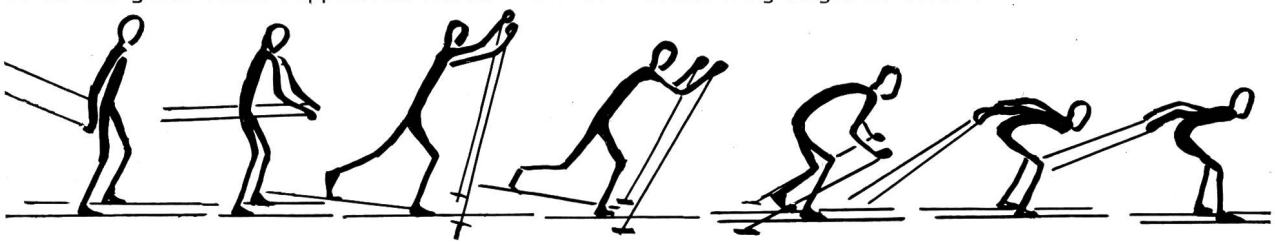
Zu beachten: — Alle Schritte, auch eins und zwei, sind richtige, flüssige Gleitschritte mit ausgeprägter Hüftarbeit.
— Bei den Schritten drei und vier wird der Oberkörper leicht ausgedreht, um den Stockstoss zu verstärken und zu verlängern.

Ein Finne im Finnenschritt

Zusammengesetzte Schrittarten

Ein, zwei oder drei Schritte in Verbindung mit einem Doppelstockstoss.
Auch in den zusammengesetzten Schrittarten immer auf **einem** Ski gleiten, das andere Bein unbelastet nachschwingen, d. h. Ski nachziehen.

Einschritt
Schritt und gleich darauf Doppelstockstoss. Kann ein- oder wechselseitig ausgeführt werden.



Gleitphase, Stöcke werden vorgeschwungen

Schritt mit Streckung und Abstoss mit Ski

Stockeinsatz Bein auf Abstossski schwingt locker aus

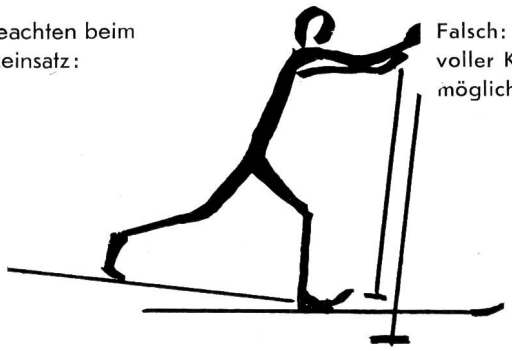
Stockstoss Oberkörper klappt tief

Ausstossen der Stöcke

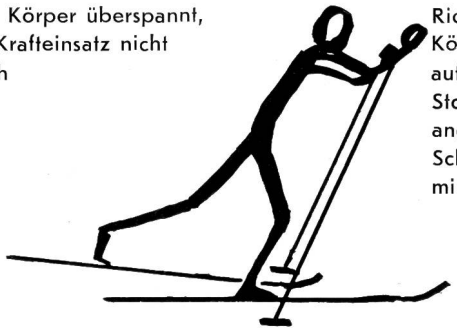
Hüfte vorschieben, Unterschenkel vorlaufen lassen, (leichte Rücklage = Fahrtbeschleunigung)

Assar Rönlund beim Doppelstockstoss, befindet sich bereits leicht in Rücklage

Zu beachten beim Stockeinsatz:



Falsch: Körper überspannt, voller Krafteinsatz nicht möglich



Richtig: Starke Vorlage, Körpergewicht liegt sofort auf den Stöcken. Beim Stockeinsatz Arme angewinkelt, Hände in Schulterbreite, mindestens 40 cm

Zweischritt

Im Prinzip wie Einschritt, aber zuerst Zwischenschritt und nach dem zweiten Schritt Doppelstockstoss.
Sehr effektvolle Schrittart!
Wichtig: — Zwischenschritt zügig (nicht Hupf!)
— Doppelstockstoss erfolgt immer auf, d. h. gleich nach dem zweiten Schritt, also immer auf den Abstoss des gleichen Beins.

Dreischritt

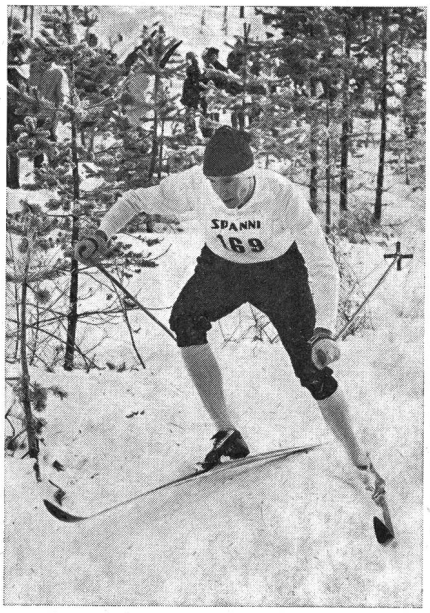
Zwei zügige Zwischenschritte, gleich nach dem dritten Schritt Doppelstockstoss. Also einmal mit, beziehungsweise nach dem Abstoss des linken, dann nach dem Abstoss des rechten Beines.
Nicht sehr ergiebige Schrittart, hingegen gute Übung mit angenehmem Rhythmus.

Richtungsänderungen

Richtungsänderungen in der Regel durch Umtreten. Schwingen nur bei sehr schneller Fahrt. Umtreten beschleunigt, Schwingen bremst!

Umtreten

— Bei Lauftempo Doppelstockstoss zur Einleitung des Umtretens.
— Schnelle und saubere Gewichtsverlagerung auf abgedrehtem Ski. Abstoss mit dem anderen Ski und nachziehen desselben.
— Zur Erhöhung der Sicherheit Stock einsetzen auf bogenäusserer Seite.



C. O. Arp beim Umtreten

Schwingen

— Bei brüsker Richtungsänderung auf kleinem Raum ist sprunghaftes Anspringen aus beidseitig eingesteckten Stöcken heraus vorteilhaft.
— Im Schwung Hüftknick bogeneinwärts (Oberkörper talwärts herauslegen). Dadurch wird Überdrehen und damit Verlust an Schnelligkeit vermieden.

Abfahren

— Rücklage, besonders auf mässig geneigten Partien (wirkt fahrtbeschleunigend!)
— Mulden in Rücklage ausdrücken.
— Ruhig auf Ski stehen (entspannen und ausruhen), Ellbogen auf Knie aufstützen, Stöcke unter den Arm klemmen!
— In sehr engen, steilen Stücken (Hohlwegen usw.) Stockreiten zur Fahrtbremsung. Stöcke kreuzen (brechen dadurch weniger).

Geländeausnützung

Schritte dem Gelände anpassen. Ski so aufsetzen, dass sie nach Möglichkeit auf der ganzen Lauffläche aufliegen. Augen gehen voraus, beobachten jede Einzelheit der Spur!

Gut

Schlecht

Doppelstockstoss von der Welle

Mit zwei Doppelstockstössen auf die Welle

In Mulden liegt der durchgleitende Ski für einen Sekundenbruchteil in dessen Mitte nicht auf. In diesem Augenblick schneller Abstoss, durch den man mit Hilfe der Federung des Skis auf die nächste Welle geschneppert wird. Auf der Welle Doppelstockeinsatz.