

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	24 (1967)
Heft:	12
Artikel:	OL-Lauftechnik - Laufstil -Lauftaktik
Autor:	Schwaar, Hansruedi
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995120

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: 11.01.2026

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

OL-Lauftechnik -Laufstil -Lauftaktik

Hansueli Schwaar

1. Lauftechnik

Das Beherrschen einer ökonomischen und rationalen Lauftechnik ist auch für den Orientierungsläufer die Grundlage zum Erfolg: Laufen ist etwas Natürliches; eine saubere Lauftechnik muss aber wie jede andere leichtathletische Disziplin (am besten schon im Schul- und Jugendalter) geschult werden. Sie lässt sich am besten auf ebenem Rasen oder auf der Aschenbahn erlernen, nie aber auf harter Strasse oder im Wald, wohl aber, wenn eine gewisse Stilsicherheit da ist, dort anwenden.

Da eine ausführliche Bewegungsanalyse den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde, wird der Athlet auf entsprechende Fachliteratur hingewiesen und vor allem auf Trainer, die um die Geheimnisse des «feinen» Laufens wissen, und hier nur stichwortartig auf folgende Hauptforderungen aufmerksam gemacht.

a) Er muss sich über den genauen Bewegungsablauf klar sein.

Stützphase:

Aufsetzen des Fusses (Zehen oder Ballen)

Auffangen des Körpergewichtes durch entspanntes Nachgeben im Fussgelenk (abrollen nach hinten); gleichzeitig Verschieben des Körperschwerpunktes nach vorn

Druck- und Zugphase:

Abrollen des Fussgelenks nach vorn; Anspannung sobald der Körperschwerpunkt genau über dem Fussgelenk liegt und kraftvolles Abdrücken vom Boden

Schwungphase:

Pendeln des vollständig entspannten Unterschenkels nach oben und vorn, verbunden mit einem mehr oder weniger betonten Heben des Oberschenkels.

b) der Läufer muss beherrschen:

- zentrierte, ruhige, freie Haltung des Oberkörpers (sogenannte «Formspannung»): dieser hängt entspannt an der durch die Streckmuskeln gespannten Wirbelsäule.
- Gefühl für die richtige Schwerpunktlage (schieben, nicht schleppen des Oberkörpers)
- Gefühl für den Körperschwung (einsetzen des Körpergewichts in fallendem Gelände)

- Gefühl für die Streckung (Fuss-, Knie- und Hüftgelenk)
- Tretlauf und Schwunglauf und deren Anwendung im wechselnden Gelände.
- eine gute Atemtechnik: Vor allem die Zwerchfellatmung; das Einatmen durch die Nase ist wenigstens im Training anzustreben.

In jedem Lauftraining soll mit entsprechenden Übungen und Zweckgymnastik an der Verbesserung des Laufstils gearbeitet werden. (Atemübungen, Rückengymnastik, Entspannungsübungen, Footing, Laufen mit Verschieben des Schwerpunktes usw.)

2. Laufstil

Dieser ergibt sich aus der persönlichen Anwendung der oben erwähnten Grundgesetze. Je nach der Körpergrösse, nach den Hebelverhältnissen, dem Temperament und dem Trainingszustand werden: Schrittänge, Kadenz und Rhythmus variieren.

Dabei wird beim Orientierungsläufer die lockere, rhythmische Gelöstheit der Schrittfolge bei einem Minimum an Kraftaufwand für die verhältnismässig grösste Leistung entscheidender sein, als die Schrittänge.

3. Lauftaktik

Die Lauftaktik eines Orientierungsläufers richtet sich nach:

- Geländecharakter
- Qualität und Massstab der Karte
- Wettkampfform (Einzel – Mannschaft – Skore – Staffel)
- Anlage der Bahn (Bahnleger)
- Form des Athleten
- Qualität und Quantität der Gegner.

Je mehr diese Punkte vor dem Lauf bekannt sind, umso leichter wird es dem Läufer fallen, sich schon vor Wettkampfbeginn über seine einzuschlagende Taktik klar zu werden.

Die Geschichte des 1500-m-Weltrekordes:

3:55,8	Abel R. Kiviat	USA	8.6.1912 Cambridge/USA
3:54,7	John Zander	Schweden	5.8.1917 Stockholm/Schweden
3:52,6	Paavo Nurmi	Finnland	19.6.1924 Helsinki/Finnland
3:51,0	Otto Peltzer	Deutschland	11.9.1926 Berlin-Charlottenburg
3:49,2	Jules Ladoumègue	Frankreich	5.10.1930 Paris/Frankreich
3:49,2	Luigi Beccali	Italien	9.9.1933 Turin/Italien
3:49,0	Luigi Beccali	Italien	17.9.1933 Mailand/Italien
3:48,8	William R. Bonthron	USA	30.6.1934 Milwaukee/USA
3:47,8	Jack E. Lovelock	Neuseeland	6.8.1936 Berlin/Deutschland
3:47,6	Gunder Hägg	Schweden	10.8.1941 Stockholm/Schweden
3:45,8	Gunder Hägg	Schweden	17.7.1942 Stockholm/Schweden
3:45,0	Arne Andersson	Schweden	17.8.1943 Göteborg/Schweden
3:43,0	Gunder Hägg	Schweden	7.7.1944 Göteborg/Schweden
3:43,0	Lennart Strand	Schweden	16.7.1947 Malmö/Schweden
3:43,0	Werner Lueg	Deutschland	29.6.1952 Berlin/Deutschland
3:41,8 *	John Landy	Australien	21.6.1954 Turku/Finnland
3:40,8	Sándor Iháros	Ungarn	28.7.1955 Helsinki/Finnland
3:40,8	László Tábori (1)	Ungarn	6.9.1955 Oslo/Norwegen
3:40,8	Gunnar Nielsen (2)	Dänemark	6.9.1955 Oslo/Norwegen
3:40,6	István Rózsavölgyi	Ungarn	3.8.1956 Tata/Ungarn
3:40,2	Olavi Salsola (1)	Finnland	11.7.1957 Turku/Finnland
3:40,2	Olavi Salonen (2)	Finnland	11.7.1957 Turku/Finnland
3:38,1	Stanislaw Jungwirth	CSSR	12.7.1957 Stara Boleslav/CSSR
3:36,0	Herb Elliott	Australien	28.8.1958 Göteborg/Schweden
3:35,6	Herb Elliott	Australien	6.9.1960 Rom/Italien
3:33,1	Jim Ryun	USA	8.7.1967 Los Angeles/USA

* Zwischenzeit in einem Meilenrennen