

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	32 (1975)
Heft:	1
 Artikel:	Langlaufunterricht : einige Mannschaftswettkampfformen
Autor:	Metzener, André
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-994212

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: 29.01.2026

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

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

Langlaufunterricht: Einige Mannschaftswettkampfformen

André Metzener

Stafette im Diagonalgang gegen Staffel mit Umtreten

Gelände — Einrichtung

Flaches Gelände, das den Läufern und Mannschaften gleiche Bedingungen garantiert.

Die Markierung erfolgt durch Stangen oder Fähnchen (x).

Die Distanz A 1 — A 2 und der Kreisumfang sind gleich wie die effektive Zeit der Strecke A 1 — A 2, welche nötig ist für den Kreisumfang von B 1 — B 2.

Die Läufer müssen sich ausserhalb des mit Fähnchen markierten Kreises bereit halten, die Skispitzen sind in Laufrichtung gerichtet.

Für eine sehr grosse Klasse richtet man symmetrisch eine Staffel für die Mannschaften C und D ein.

Ziel des Spieles

Es handelt sich um einen Wettkampf, bei welchem die Läufer im Diagonalgang gegen die Techniker des Umtretens kämpfen.

Ablauf des Wettkampfes

Mannschaft A: Pendelstafette

Beim Startzeichen läuft A 1 der Kolonne gegenüber zu. Er passiert die beiden Fähnchen, berührt die Hand von A 2 und begibt sich an den Schluss der Kolonne.

Sobald der Handschlag erfolgt ist, passiert A 2 die beiden Fähnchen, läuft der gegenüberstehenden Kolonne zu, berührt die Hand von A 3 und begibt sich an den Schluss der Kolonne, usw.

Jeder Läufer läuft also einmal in der einen und kurz darauf, wenn die Reihe wieder an ihm ist, in der entgegengesetzten Richtung.

Für die Mannschaft A ist der Wettkampf beendet, wenn sich jeder Läufer wieder an seinem ursprünglichen Platz befindet, das heisst im Moment wo A 5 die Linie zwischen den beiden Fähnchen überschreitet.

Mannschaft B: Kreis-Staffellauf

Auf Signalzeichen startet B 1 mit Umtreten und Doppelstockstoss und läuft so um den Kreis (in der vorgeschriebenen Richtung), berührt mit der linken Hand B 2 und kehrt sofort an seinen Platz zurück.

Sobald B 2 durch B 1 berührt wird, startet dieser zur nächsten Runde, berührt seinerseits B 3 und begibt sich sofort wieder an seinen Platz.

Das Ganze wiederholt sich so lange, bis jeder Läufer den Parcours zweimal absolviert hat.

Für die Mannschaft B ist der Wettkampf in dem Moment beendet, wo B 5 die Ziellinie (auf der Höhe von B 1) zum zweiten Mal überschreitet.

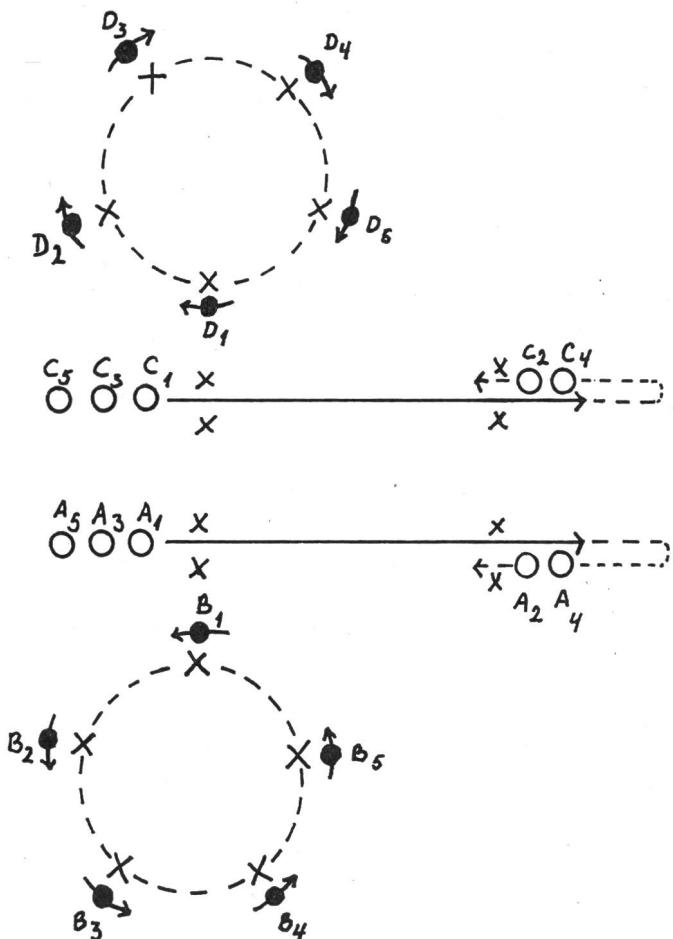
Resultat

Sieger ist diejenige Mannschaft, deren letzter Läufer, das heisst A 5 oder B 5 die Ziellinie als erster passiert.

Bemerkungen

Damit der Wettkampf bei unterschiedlichen Anforderungen an die Strecke und die Technik Gültigkeit hat, müssen die Laufzeiten übereinstimmen. Wir empfehlen deshalb, vorher einen Versuch mit dem gleichen Läufer auf beiden Strecken vorzunehmen.

1. Gemessen wird die Zeit für eine Runde um den Kreis von B 1 zu B 2
2. Durch denselben Läufer wird die Laufdistanz für die Pendelstafette festgelegt.



Die Mannschaften

Eine Mannschaft setzt sich aus 5 oder 6 Läufern zusammen (siehe Zeichnung oben).

Bei der Pendelstafette befindet sich die Mannschaft in Einerkolonne, aufgeteilt in zwei Gruppen (wie Zeichnung).

Die Mannschaft B der Kreisstaffel setzt sich aus gleichvielen Läufern wie die Mannschaft A zusammen.

Mannschaftswettkampf mit Zwischenspuren

Gelände-Einrichtung

Benötigt wird ein Gelände das für alle Mannschaften gleiche Bedingungen gewährt. Es kann flach, leicht geneigt (frontal oder seitlich), leicht gewölbt oder muldenförmig sein.

Die Startplätze S und die Kurven V sind durch Fähnchen gekennzeichnet (x). Die Spur muss gut vorbereitet werden. Bei Tiefschnee empfiehlt es sich, ausserhalb der bestehenden Spur eine zweite zu präparieren, um dadurch die Zwischenspuren zu erleichtern.

Die Strecke S — V wird durch die gebräuchlichen Laufvarianten der Größenordnung 50 oder 100 m festgelegt.

Die Mannschaften

Eine Mannschaft setzt sich im Prinzip aus 4 (evtl. 3) Läufern zusammen.

Spielgedanke

Es handelt sich um einen Wettkampf zwischen den verschiedenen Mannschaften, welche als solche kompakt bleiben.

Abwicklung

Beim Start befindet sich die ganze Mannschaft in Einerkolonne hinter der Startlinie.

Auf das Startzeichen startet die ganze Mannschaft in Einerkolonne in der vorbereiteten Spur.

Sobald die Startlinie überschritten ist, überholt Läufer 4 mit einem Sprint auf der linken Seite seine Teamkollegen und nimmt den Platz vor der Nummer 1 in der Spur ein.

In diesem Moment startet Läufer 3 und plaziert sich seinerseits mit einem Sprint auf der linken Seite vor dem Läufer 4. Dasselbe erfolgt mit Läufer 2 und 1.

Beim Zieleinlauf befindet sich die Mannschaft immer noch in Einerkolonne in der Reihenfolge 1, 2, 3 und 4. Das Resultat liegt fest in dem Moment, wo der letzte Läufer die Ziellinie überschreitet.

Bedingungen

Es muss festgelegt werden, dass jede Mannschaft über die gleiche Anzahl Läufer und Zwischenspuren verfügt.

Erste Austragungsform

Die Strecke S — V ist so zu wählen, dass sie auf dem Hinweg die Zwischenspuren von Läufer 4 und 3 erlaubt und auf dem Rückweg diejenigen von Läufer 2 und 1. Jeder Läufer macht also nur einen Zwischensprung auf der ganzen Strecke.

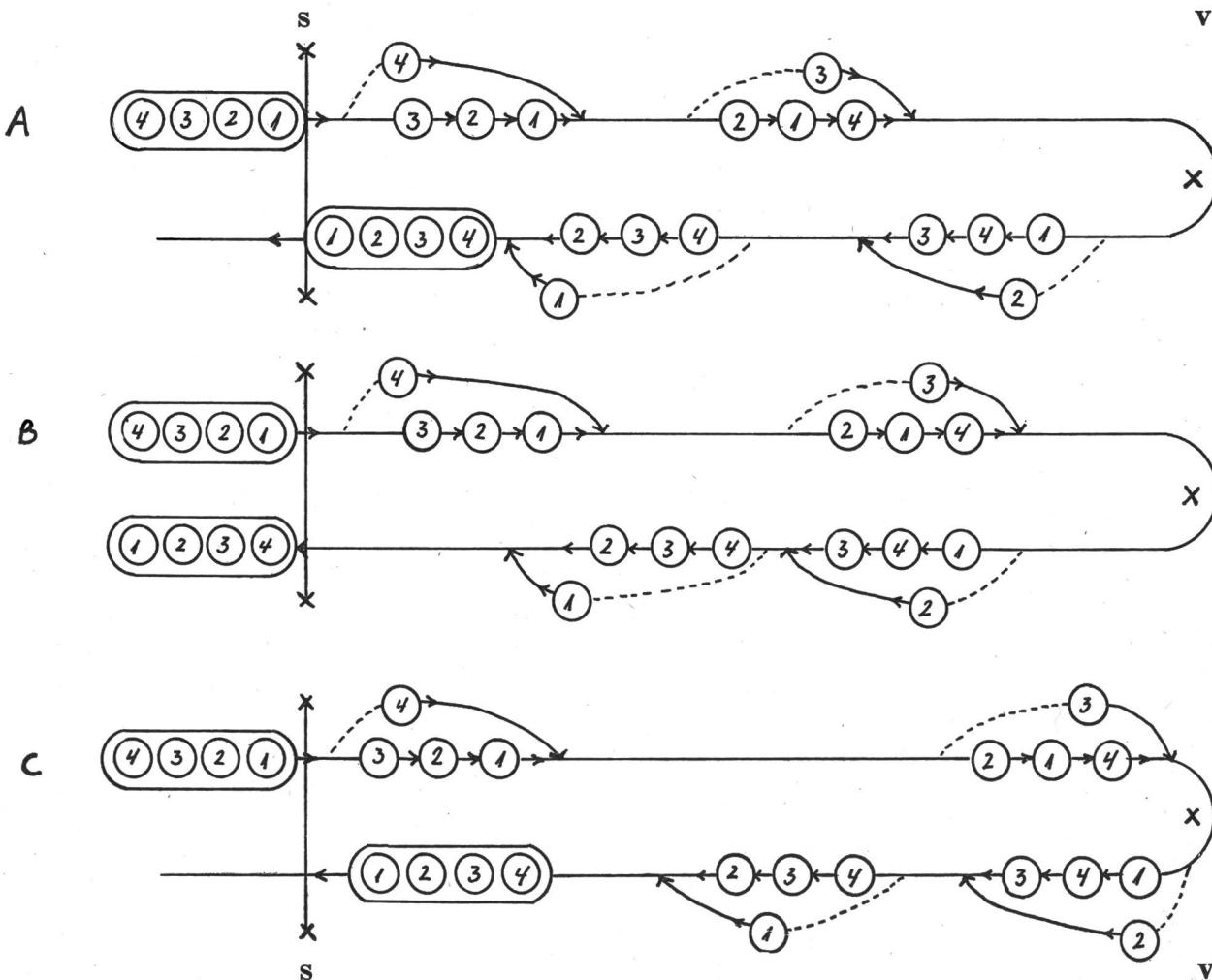
Zweite Austragungsform

Diese Form sei besonders empfohlen: Die Strecke S — V muss je 4 Zwischenspuren auf dem Hin- und Rückweg gewährleisten. Jeder Läufer macht also zwei Zwischenspuren auf der ganzen Strecke.

Dritte Austragungsform

Anstelle eines Hin- und Rückweges, werden je deren zwei festgelegt. Dies bedeutet also: Start, Kurve V, Kurve S, Kurve V, Ziel. Die eine oder andere der vorgehenden Formen kann in diese dritte eingebaut werden.

Der Lehrer hat so die Möglichkeit, die Intensität der physischen Leistung zu dosieren und damit ein gutes Mittel um durch dieses Training auf das Stehvermögen einzuwirken.



Wettkampf — Staffel — Pendelstafette auf einem Kleeblattkreuz

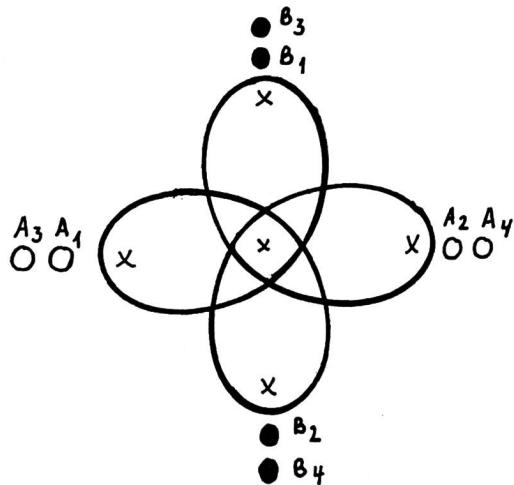
Gelände — Einrichtung

Flaches Gelände

Markierung durch Fähnchen nach Skizze (2 Möglichkeiten). Fig. 1.

Bei schwerem Schnee:
gut markierte Spur.

Bei leichtem Schnee:
keine Spur, aber der Platz muss gut genutzt werden.



Mannschaftsbildung

Auf einem Kleeblattkreuz kämpfen zwei Mannschaften aus 4, 5 oder 6 Läufern, jede Mannschaft in Gruppen von 2 und 2, 3 und 2, bzw. 3 und 3 Läufern.

Ziel des Spiels

Es ist ein Wettkampf zwischen zwei Mannschaften in Laufstaffeln. Sowohl an die Technik — Skiführung und Gleichgewicht — als auch an rein physische Komponenten werden Anforderungen gestellt.

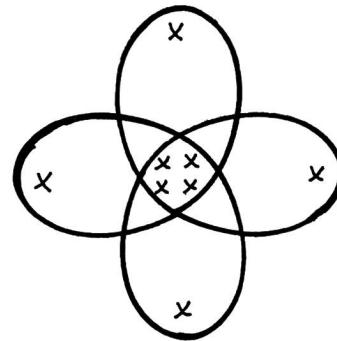


Fig. 1

Vorgehen

Die Mannschaften sind in zwei Staffeln wie für eine Pendelstafette eingeteilt; die Uebergabe von einem Läufer zum folgenden erfolgt aber wie bei einem Staffellauf, in gleicher Richtung.

1. Beim Signal starten A 1 und B 1 zur gleichen Zeit und durchlaufen ein halbes Kleeblattkreuz (s. Skizze, Fig. 2).

A 1 berührt A 2 auf dem Rücken und stellt sich hinter A 4.

B 1 berührt B 2 auf dem Rücken und stellt sich hinter B 4.

2. A 2 und B 2 laufen ihre Figur, beenden ihr halbes Kleeblattkreuz, berühren A 3, bzw. B 3 und stellen sich hinter die Kolonne (Fig. 3).

Das Spiel geht so weiter, bis alle Läufer einmal der Spur in jeder Richtung gefolgt sind.

Der Wettkampf ist beendet, wenn A 3 und B 3 wieder an ihrer ursprünglichen Stelle sind.

Bemerkung

Nach dem ersten Wettkampf muss ein zweiter in umgekehrter Richtung durchgeführt werden.

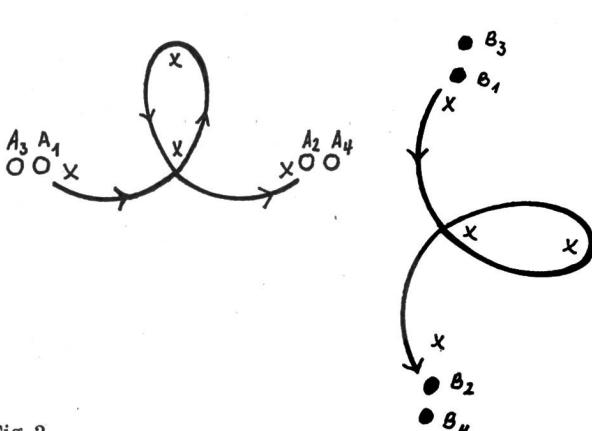


Fig. 2

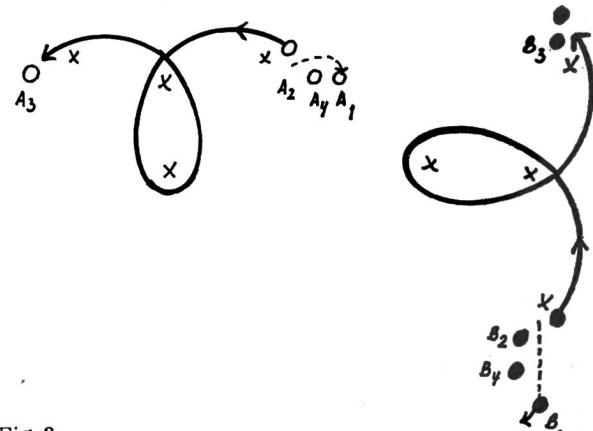
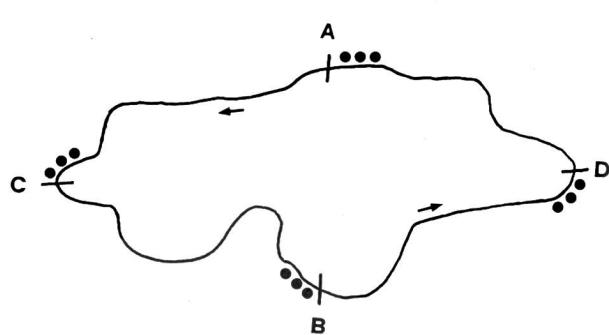
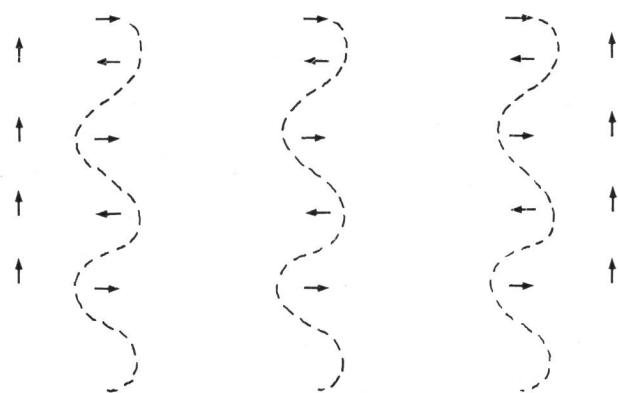


Fig. 3

Wettkampf — Verfolgung



Slalom — Kolonnenwettkampf



Gelände — Einrichtung

Eine gute, markierte Spur (geschlossen) in einem wechselnden Gelände ohne zu grosse Höhenunterschiede.

Vier Stellen, je zwei und zwei diagonal gegenüber, sind gut markiert.

Mannschaften

Die Klasse wird in 2 oder 4 Mannschaften A, B, C und D eingeteilt.

Ziel des Spiels

In einem Verfolgungsrennen gegen seinen Gegner, der ihm diagonal gegenübersteht, versucht jeder Läufer einen Punkt für seine Mannschaft zu gewinnen.

Vorgehen

Variante 1 (kleiner Circuit)

Die Läufer A 1, B 1, C 1 und D 1 starten zugleich. Jeder versucht, den vor ihm Laufenden in einer festgesetzten Zeit zu erreichen.

Variante 2 (mittlerer Circuit)

Gleches Prinzip wie Variante 1, aber es laufen zwei Gegner gegeneinander: A gegen B, und C gegen D.

Entweder kann die Anzahl der «Umgänge» festgelegt werden: der erste, der einen Umgang beendet hat, gewinnt einen Punkt. Die andere Möglichkeit ist, die Zeit zu begrenzen; in diesem Fall entscheidet der Standort über den Punktgewinn.

Variante 3

Die oben beschriebenen Varianten werden nicht mit Einzellaufern, sondern mit Mannschaften oder «Patrouille» von 2 oder 3 Läufern durchgeführt. Hier entscheidet das Passieren (bzw. der Standort) des letzten Läufers über den Punktgewinn.

Bemerkung:

Die aufgezeigten Wettkampfspielformen entstammen aus Klassenarbeiten von Leiter 2-Kursen an der ETS während des Winters 1973/74

Gelände

Leicht geneigt, je nach Gewohnheit der Schüler festgestampft oder nicht.

Mannschaften

Die Klasse wird in Kolonnen von 4, 5 oder 6 Läufern eingeteilt, die ungefähr 10 m voneinander getrennt sind und die sich gegenüberstehen (s. Zeichnung).

Ziel des Spiels

Indem alle Schüler in Bewegung gehalten werden, können Gleichgewicht und Beweglichkeit auf Skis durch Richtungswechsel in Form eines Mannschaftswettbewerbs gefördert werden.

Vorgehen

Auf ein Signal fahren die obersten Läufer jeder Kolonne um ihre Mannschaftskameraden. Sie beenden den letzten Bogen und stehen in gleicher Richtung wie zu Beginn. Während dieser Zeit steigen die übrigen Läufer senkrecht auf.

Der zweite Läufer startet nun usw. (Er sollte erst starten, wenn er am Standort ist, von wo aus der erste Läufer startete.)

Der Wettkampf ist beendet, wenn jeder Läufer in gleicher Richtung und an gleicher Stelle steht wie zu Beginn.

Bemerkungen

Anstelle eines Wettkampfes kann ein Training ohne Ende durchgeführt werden...

Als Konditionsübung kann das Spiel in umgekehrter Richtung durchgeführt werden, das heisst im Aufstieg.

Für Schulen und Vereine

Übungshürde H 90

Höhe stufenlos verstellbar von 50 bis 90 cm
(mit Zusatzrohr bis 106 cm)
besonders geeignet für Schulen und Jugendgruppen

Vorteile

- elastisches Horizontalrohr, daher keine Verletzungsgefahr
- sekundenschnell in der Höhe dem Ausbildungszustand angepasst
- nur 3 kg schwer, trotzdem standfest
- preisgünstig (z. B. bei Abnahme von 10 Stück nur Fr. 45.— / Stk.)

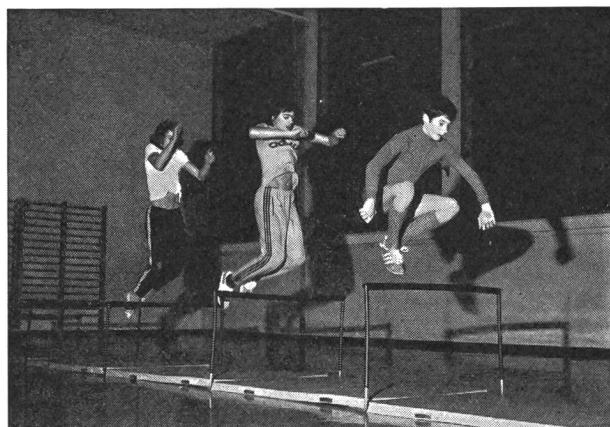


Anwendung

Vielseitig verwendbar, z. B. für

- Lauf- und Rhythmuschulung ohne Angst vor Verletzungen
- Förderung der Sprungkraft

Kann in der Halle und im Freien aufgestellt werden.



Verlangen Sie den Sonderprospekt

R. Bachmann

8503 Hüttwilen

Steineggstrasse, Telefon (054) 9 24 63

Gymnasium Interlaken

Auf 1. April 1975 wird ausgeschrieben:

1 Lehrstelle für Turnen

Verlangt wird das Turnlehrerdiplom II, allenfalls I. Sekundarlehrerpatent oder Fachpatent phil. hist. oder phil. nat. erwünscht, aber nicht Bedingung.

Interessenten beziehen vor der Anmeldung eine nähere Beschreibung der Stelle und weitere Angaben über die Schule. Telefon (036) 22 56 54.

Anmeldungen sind bis 28. Januar 1975 zu richten an den

Präsidenten der Gymnasiumskommission Interlaken,
Herrn Oberrichter Junker,
Marktgasse 31, 3800 Interlaken.



Für alle Drucksachen

Buchdruckerei Gassmann Biel

Freiestrasse 11, 2501 Biel
Tel. 032 / 22 42 11

Jeden Morgen Ihr
«Bieler Tagblatt»
mit den neuesten Sportberichten

