

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Langlauf-Training auf Quadraten  
**Autor:** Bäni, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994543>

### 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>**

# Langlauf-Training auf Quadraten

Peter Bäni

Ebenes Gelände

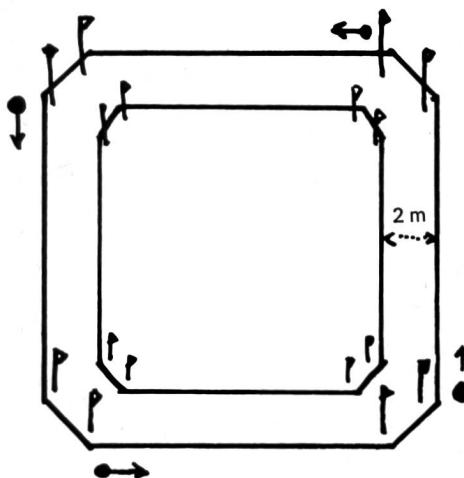
## Anlage

2 Quadrate von 40 bis 50 m Seitenlänge. Das äussere Quadrat ist für die stärkeren Langläufer bestimmt.

Leicht geschnittene Ecken erleichtern das Laufen wesentlich.

## Organisation

Die Aufstellung der Läufer richtet sich nach ihrer Anzahl. Sie stellen sich einzeln, beziehungsweise paar- oder gruppenweise hintereinander auf alle Ecken verteilt in gleicher Laufrichtung auf:



## 1. Sprint-Training

Auf Zeichen hin sprinten alle Läufer zugleich bis zur nächsten Ecke, das heisst 1 Seitenlänge und laufen langsam weiter (Erholung) bis zur zweiten Ecke, wo kurz angehalten wird bis das nächste Zeichen für einen neuen Sprint erfolgt.

Durchführung:

- 3 bis 5 Serien zu
- 5 bis 8 Wiederholungen mit
- 1 bis 2 langsamem Erholungsrunden zwischen den Serien

## 2. Stehvermögen-Training

Auf Zeichen hin werden 3 Seitenlängen des Quadrates mit 70 bis 90 Prozent Belastung gelaufen (Pulskontrolle 140 bis 160) und die vierte Seitenlänge als Erholungsphase langsam ausgelaufen. Der nächste Start erfolgt sobald der Puls auf 120 bis 130 gefallen ist. (Für die individuelle Pulskontrolle empfiehlt sich zum Beispiel alle 15 Sekunden ein Signalzeichen durch den Leiter.)

Durchführung:

- 3 bis 5 Serien zu
- 5 bis 10 Wiederholungen mit
- 2 bis 3 Minuten aktiver Erholung zwischen den Serien

## 3. Dauerleistungs-Training und Tempogefühl

- Während mindestens 5 Minuten (besser 5 bis 12 Minuten) wird ein relativ hohes, gleichmässiges Tempo im steady state gelaufen.
- Der Leiter gibt in gleichmässigen Abständen ein Zeichen. In diesem Moment muss jeder Läufer, respektive der erste bei den Gruppen jeweils eine Ecke passieren.
- Die Laufgeschwindigkeit kann auch bis zur Limite der individuellen Möglichkeiten der Läufer gesteigert werden.
- Für die Schulung des Tempogefühls auf einem Quadrat von 50 m Seitenlänge ergeben sich zum Beispiel folgende Werte:

Tempo 12 km/h ergibt alle 15 Sek. ein Signal

Tempo 14,4 km/h ergibt alle 12,5 Sek. ein Signal

Tempo 18 km/h ergibt alle 10 Sek. ein Signal

## Bemerkungen und Kommentare

Der Leiter muss sich überlegen, ob er die Distanz so festlegen will, dass die Zeit einfach abzulesen ist, oder ob er eine einfach abzumesende Distanz vorzieht. Im zweiten Fall wird er mit weniger «geometrischen» Zeiten arbeiten müssen.

Das Leiterhandbuch schlägt beispielsweise ein Viereck mit einer Seitenlänge von 62,5 m vor, gepfiffen wird im Abstand von 15 Sekunden, was sehr einfach abzulesen ist.

Damit der Läufer das Gefühl für seine Geschwindigkeit entwickeln kann, empfiehlt es sich, stets seltener zu pfeifen (in grösseren Abständen). Wenn zu Beginn beim Durchlaufen

jeder Ecke gepfiffen wird, kann die Zeit besser ausgeglichen werden. Nach und nach soll jedoch nur noch beim Durchlaufen jeder zweiten Ecke und später nur noch nach einem ganzen Umgang gepfiffen werden. Der Schüler lernt so, seine Geschwindigkeit besser einzuschätzen. Es kann auch mit (viel) längeren Zeiten, zum Beispiel mit 5 respektive 10 Minuten gearbeitet werden.

Mögliche Aufgabe: vorgängig die zu laufende Distanz festlegen, die vorgesehenen 5 (respektive 10) Minuten laufen und den Distanzunterschied feststellen.

Weitere mögliche Aufgabe: die Zeit festlegen, in der eine bestimmte Distanz zurückgelegt werden soll (5 respektive 10 Durchgänge). Die Zeit wird gemessen und mit der vorgesehenen oder vorgeschriebenen Zeit verglichen.

## Vorteile und Nachteile

Diese Trainingsform auf einer ziemlich schematischen Anlage kann zum Beispiel nachts auf einem beleuchteten Fussballfeld durchgeführt werden. Sie erlaubt dem Leiter, mit vielen Schülern gleichzeitig zu arbeiten und dennoch eine gute Übersicht zu haben. Mit relativ kleinem Materialaufwand kann Schnelligkeits-, Ausdauer-, Stehvermögen- und Geschwindigkeitstraining einzeln oder mit Gruppen mit unterschiedlichem Können organisiert werden. Durch Wechsel der Laufrichtung, der Schrittraten, der Geschwindigkeit, der Gruppenführer usw. kann vermieden werden, dass das Training zu monoton wird.

## Endform

Alle Trainingsformen, die auf einer schematischen und geometrischen Anlage durchgeführt werden, verlieren ihren Wert, wenn ihre Anwendung nicht ins schönste Stadion, die Natur, übertragen wird.

## Spiel: «Tresor knacken»

Anwendung: Als Spiel und Training für alle Altersstufen

Dauer: 15 bis 30 Minuten

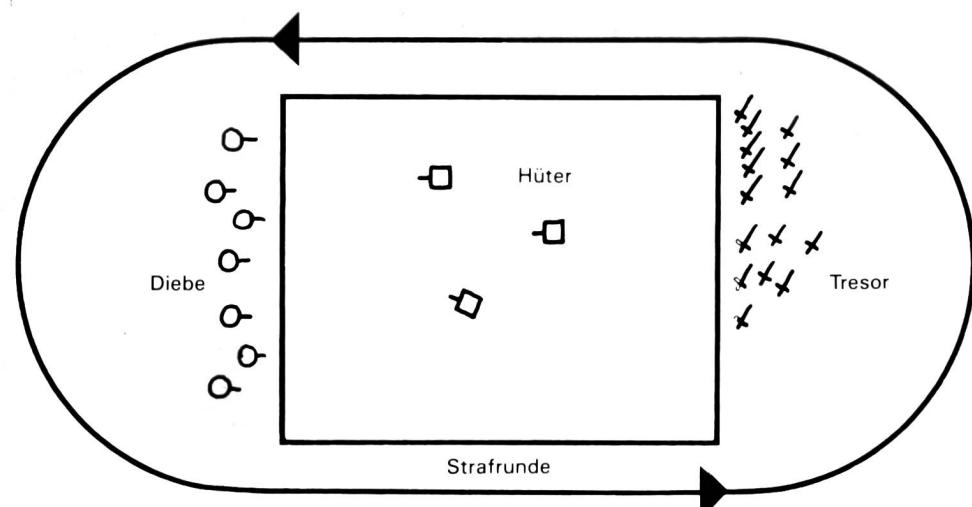
Spielerzahl: 10 bis 20 Diebe, 2 bis 3 Hüter (alle ohne Skistöcke)

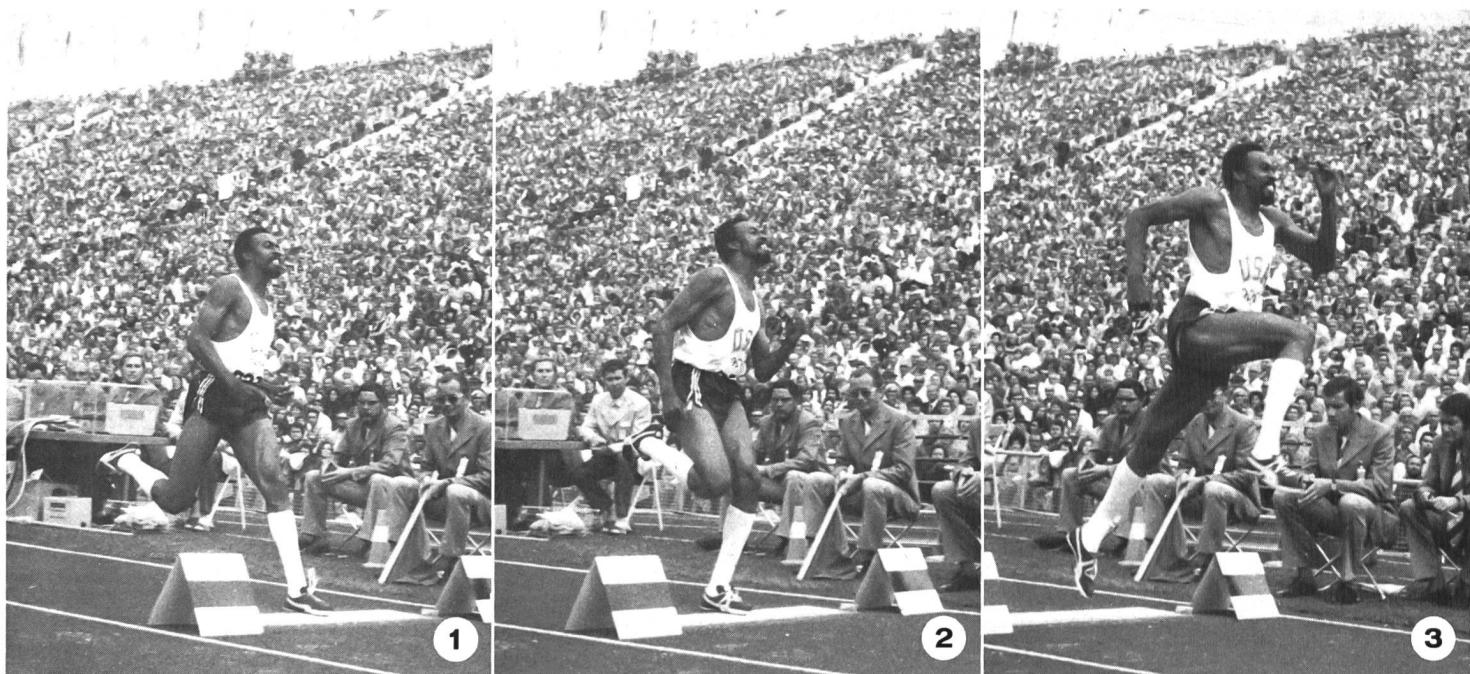
Spielfeld: Rund 20 x 20 m mit «Strafrunde» (vorbereitete Spur)

Material: Rund 25 Fähnchen («Tresor»)

Anlauf: Die Diebe befinden sich auf der einen Seite des markierten Spielfeldes in welchem

sich die Hüter befinden. Auf der gegenüberliegenden Seite befindet sich der Tresor. Die Zone ausserhalb des Spielfeldes ist neutral. Die Diebe versuchen, unabhängig voneinander, durch das Spielfeld zum Tresor zu gelangen, ohne dass sie von den Hütern (mit Handschlag) erwischen werden. Dann muss der Rückweg mit der Beute (nur 1 Fähnchen pro Dieb) angetreten werden. Die Diebe sind solange unterwegs, bis die ganze Beute gestohlen ist. Wer sich von einem Hüter erwischen lässt, muss eine Strafrunde absolvieren. Wie lange dauert es, bis die Diebe die ganze Beute haben?





1

2

3



4

5

6



7

8

## Weitsprung

Hangesprung-Technik

Bearbeitung: Ernst Strähl  
Copyright: Toni Nett