Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 37 (1980)

Heft: 11

Rubrik: Mitteilungen

### 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**

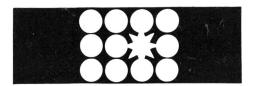
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 02.11.2025

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



# **UNSERE MONATSLEKTION**

# Vorbereitungstraining für Skilangläufer

H.R. Bühler, dipl. Sportlehrer ETS, HSG, St. Gallen

In den letzten Jahren hat der Langlaufsport in der Schweiz einen ungeahnten Aufschwung erlebt. Unzählige Skiwanderer und Langläufer tummeln sich an jedem Wochenende auf präparierter Loipe oder im ungespurten Schnee über verschneites Gelände und im Winterwald. Vielleicht aber haben einige sich vorgenommen, dami im kommenden Winter anzufangen? Für sie und alle Habitués ist die folgende kleine Trainingsaufstellung als Anregung zu einem regelmässigen Vorbereitungstraining für den bald beginnenden Winter gedacht.

### **Trainingsanleitung**

Trainingselement	Anwendungsformen	Nutzen
Gymnastik	Dehnungs- und Lockerungs- gymnastik	Gelenkigkeit
Spiel	Alle Ballspiele	Geschicklichkeit
Lauf	Dauerlauf Intervall Schnellauf	Ausdauer Stehvermögen Schnelligkeit
Kraftübungen	Übungen mit dem eigenen Körpergewicht *Veloschlauchübungen	Kraftausdauer Schnellkraft
lmitationsübungen	* Skistockübungen * Veloschlauchübungen * Skirollerlaufen	Einspielen von Bewegungsabläufen Kraftausdauer Schnellkraft
Circuittraining	*Verschiedene Stationen speziell für Langlauf	Kraftausdauer Schnellkraft

<sup>\*</sup> Beispiele

Skistockübungen

Laufen im Gelände/Wald mit:

Diagonalgang

Pendelgang

Doppelstockeinsatz

Schrittsprünge bergauf mit Diagonaleinsatz

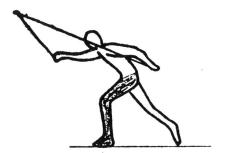
Bergläufe mit Diagonaleinsatz und Pendelgang mit Rhythmuswechsel

Schrittsprünge bergauf im Grätenschritt



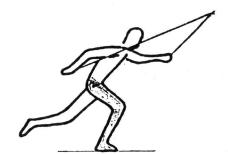


#### Veloschlauchübungen



Diagonalzug Körpergewicht auf dem vorderen Bein

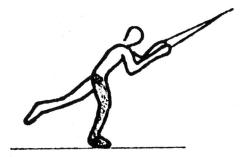
(Alle Übungen werden rhythmisch ausgeführt)



Diagonalzug Wippen auf dem Standbein



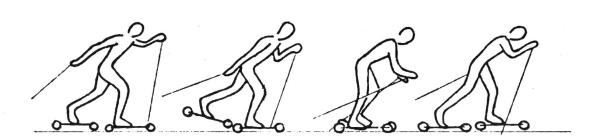
Doppelarmzug

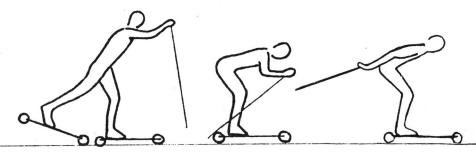


Doppelarmzug mit angedeutetem Zwischenschritt

#### Skirollerlaufen





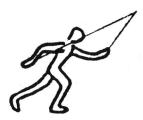


Doppelstockschub ohne/mit Zwischenschritt

#### Circuittraining



Bauchlage Arme gestreckt seitwärts über einen Gegenstand heben



Diagonalzug Körperhaltung und Beinstellung wie beim Skilanglauf



Aufsteigen auf einen Stuhl ohne Abstoss



Wippen aus dem Fussgelenk. Senken und strecken in den Zehenstand.



1. Station

1 Min. Arbeit Pause 30 Sek.

Seilspringen 1 Min.

Pause 30 Sek.

2. Station

1 Min. Arbeit usw.



Rumpfbeugen seitwärts. Mit kleinem Gewicht arbeiten



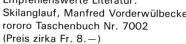
Liegestütz vorwärts Liegestütz rückwärts

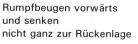


Springen zum Ausfallschritt



Empfehlenswerte Literatur: Skilanglauf, Manfred Vorderwülbecke rororo Taschenbuch Nr. 7002







Nissen Trampoline AG 3073 Gümligen Tel. 031/523474

#### Nissen für:

- Trampolines
- Minitramps
- Rahmenpolster für Minitramps
- Doppelminitramps
- Tischtennis-Tische
- Bodenturnmatten
- Schaumgummimatten
- Kraftgeräte usw.

Verlangen Sie den ausführlichen NISSEN-Katalog





Nissen Trampoline SA 3073 Gümligen Tel. 031/523474

#### Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé





Kern & Co. AG, 5001 Aarau Vermessungsinstrumente Photogrammetrische Geräte Zeicheninstrumente

## Der grosse Fortschritt mit ACCUSPLIT Memory-Stoppuhren

ACCUSPLIT 760 stoppt dank elektronischem Speicher problemlos 4 Zwischen- bzw. Rundenzeiten und die Totalzeit, während Sie ungestört das Sportgeschehen verfolgen!

ACCUSPLIT Stoppuhren haben weitere einzigartigen Eigenschaften: Wasserfestigkeit, 4 Jahre Batterielebensdauer, kleine und handliche Form, 60 g leicht, gut lesbare LCD-Anzeige. VERKAUFSPREIS: Fr. 178.–

Generalvertretung für die Schweiz: Rainer M. Goltzsche, Sportartikel, Gotthardstr. 48, 8002 Zürich, Tel. 01-202 80 60