

**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**

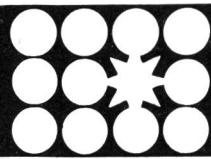
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

**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, dass 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 Lockerungsgymnastik	Gelenkigkeit
Spiel	Alle Ballspiele	Geschicklichkeit
Lauf	Dauerlauf Intervall Schnellauf	Ausdauer Stehvermögen Schnelligkeit
Kraftübungen	Übungen mit dem eigenen Körpergewicht * Veloschlauchübungen	Kraftausdauer Schnellkraft
Imitationsübungen	* Skistockübungen * Veloschlauchübungen * Skirollerlaufen	Einspielen von Bewegungsabläufen Kraftausdauer Schnellkraft
Circuittraining	* Verschiedene Stationen speziell für Langlauf	Kraftausdauer Schnellkraft

\* Beispiele

### Skistockübungen

Laufen im Gelände/Wald mit:

- Diagonalgang
- Pendelgang
- Doppelstockeinsatz

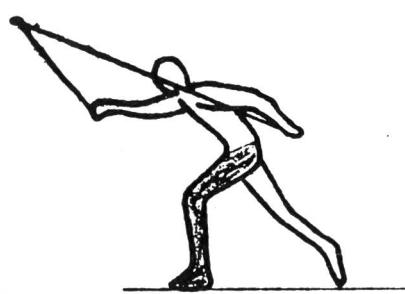
Schrittsprünge bergauf mit Diagonaleinsatz

Bergläufe mit Diagonaleinsatz und Pendelgang mit Rhythmuswechsel  
Schrittsprünge bergauf im Grätenschritt

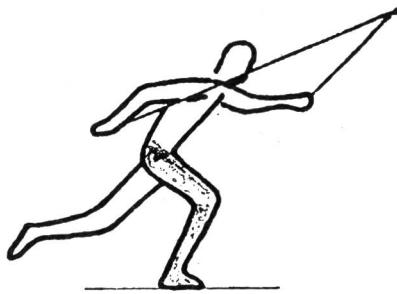


### **Veloschlauchübungen**

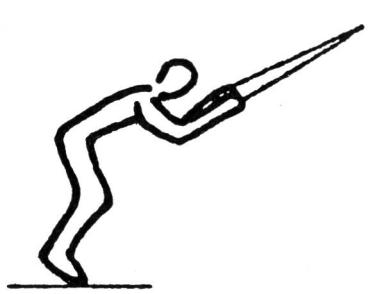
(Alle Übungen werden rhythmisch ausgeführt)



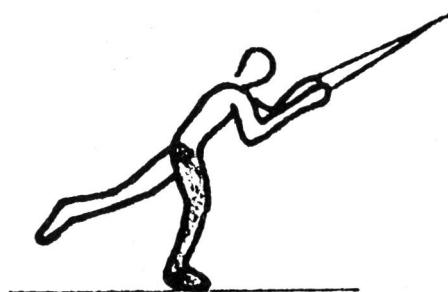
Diagonalzug  
Körpergewicht auf dem vorderen Bein



Diagonalzug  
Wippen auf dem Standbein



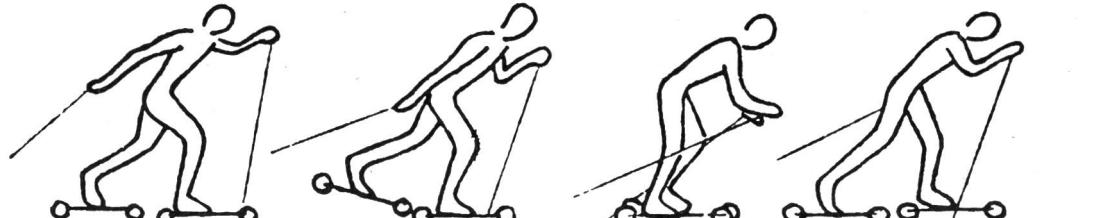
Doppelarmzug



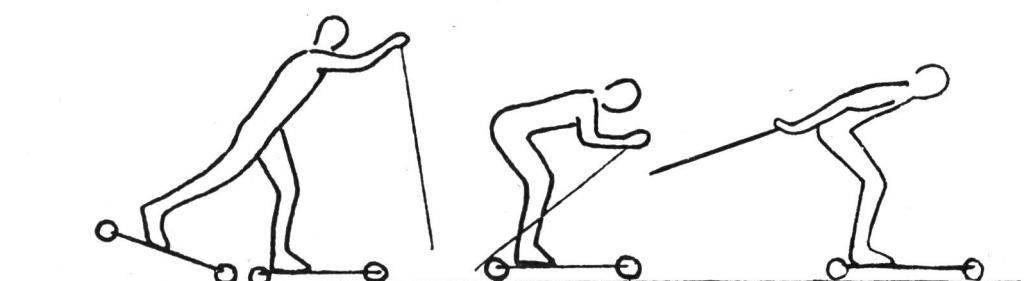
Doppelarmzug mit angedeutetem  
Zwischenschritt

### **Skirollerlaufen**

Diagonalgang



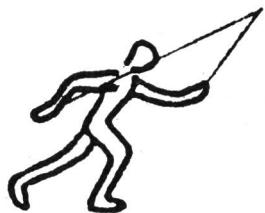
Doppelstockschnell  
ohne/mit Zwischenschritt



## Circuittraining



Bauchlage  
Arme gestreckt seitwärts über  
einen Gegenstand heben



Diagonalzug  
Körperhaltung und Beinstellung  
wie beim Skilanglauf

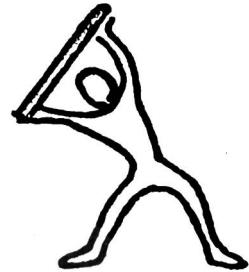


Aufsteigen auf einen  
Stuhl ohne Abstoss



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

Ablauf:	1. Station	1 Min. Arbeit
		Pause 30 Sek.
 Seilspringen 1 Min. Pause 30 Sek.		
2. Station	1 Min. Arbeit	usw.

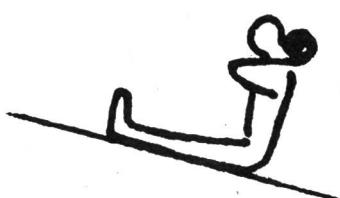


Rumpfbeugen seitwärts.  
Mit kleinem Gewicht arbeiten



Springen zum Ausfallschritt

Liegestütz vorwärts  
Liegestütz rückwärts



Empfehlenswerte Literatur:  
Skilanglauf, Manfred Vorderwülbecke  
rororo Taschenbuch Nr. 7002  
(Preis zirka Fr. 8.—)

Rumpfbeugen vorwärts  
und senken  
nicht ganz zur Rückenlage



**Nissen Trampoline AG**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

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. 031/52 34 74

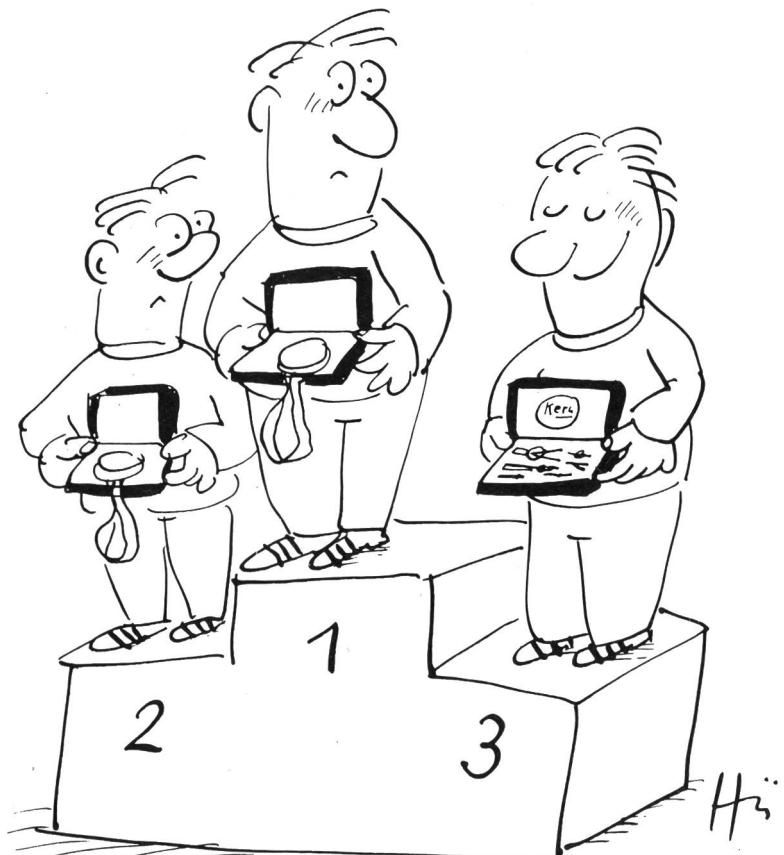
Nissen pour:

- 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