

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 11

Artikel: Stretching vor und nach dem Skilanglauf

Autor: Etter, Rudolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993397>

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: 14.01.2026

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

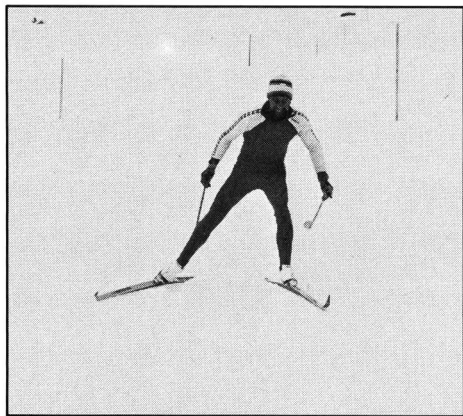
Stretching vor und nach dem Skilanglauf

Übungsauswahl: Gian A. Gilli, Samedan
Bilder/Text: Rudolf Etter, Glarus

Vor den Stretchingübungen muss der Körper erwärmt werden. Das geschieht am einfachsten mit einigen Lockerungsübungen, allenfalls langsam ausgeführten, lokaleren Schritten auf den Ski.

Die aufgeführten Übungen sind anfangs vorsichtig und in der Frequenz langsam auszuführen, um Verletzungen zu vermeiden. Die Schmerzgrenze sollte vorsichtig, langsam und mit grossem Einfühlungsvermögen erreicht werden.

Das Dehnen soll während 20 bis 30 Sekunden erfolgen, dabei ist auf eine gute Atmung zu achten. Das «Zurückgehen» in die Ausgangsstellung erfolgt ebenfalls langsam. Die gedehnten Muskeln sind auf den Abbildungen schwarz markiert.



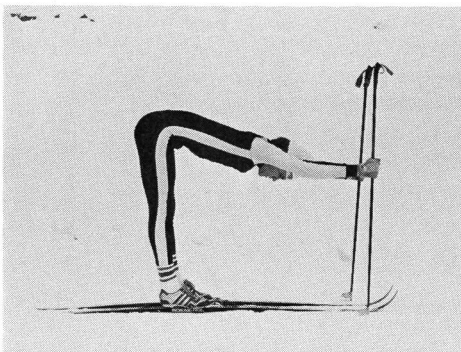
Die aufgeführten Übungen entsprechen einem Grundprogramm, das von jedermann auf Ski durchgeführt werden kann. Wichtig ist, dass die Übungen *nach* dem Laufen wiederholt werden. Das kann auch *nach* dem Duschen und Umziehen geschehen. Viel Spass!



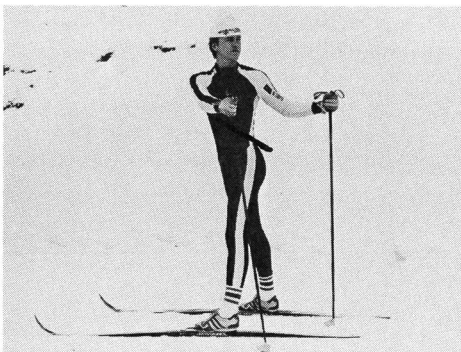
1 Schulterbreite Haltung der Stöcke, ganzen Körper strecken.



2 Oberer Arm mit hohem Ellbogen Stock fassen, Stock senkrecht halten. Unterer Arm zieht leicht nach unten. (Wechsel)



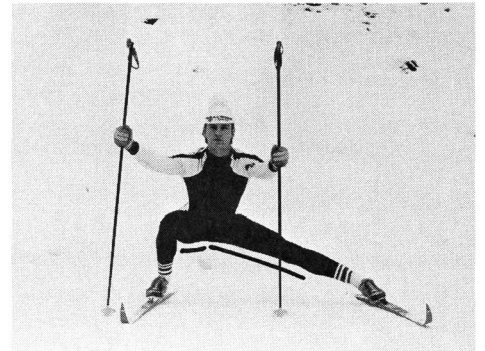
3 Stöcke im oberen Drittel fassen. Oberkörper leicht nach unten fallen lassen, Beine gestreckt.



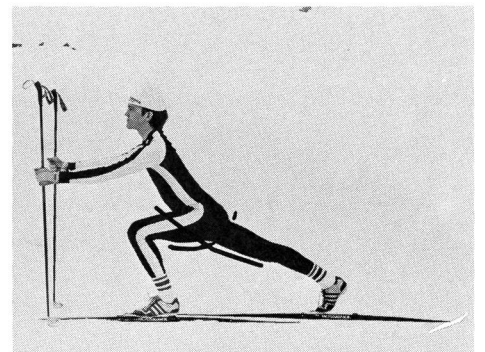
4 Offene Skistellung. Körper langsam abdrehen und Stöcke einstecken. Kopf mitdrehen. (Wechsel)



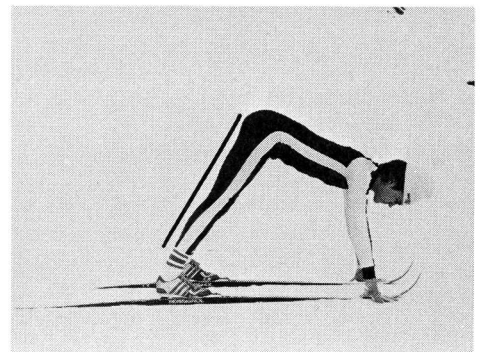
5 Skiende fassen, nach vorne und nach abwärts ziehen (drücken), so dass der Absatz gegen das Gesäss gedrückt wird. Hüfte leicht nach vorne schieben. (Wechsel)



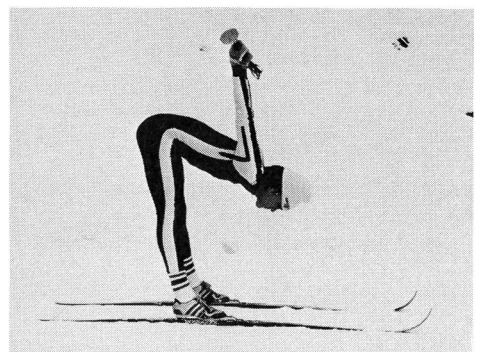
6 Stöcke in der Mitte fassen. Bein gestreckt seitwärts stellen, Ferse am Boden. Oberkörper aufrecht, Standbein gut gebeugt. (Wechsel)



7 Stöcke in der oberen Hälfte fassen. Grosser Ausfallschritt, vorderes Knie ungefähr im rechten Winkel, hinteres Bein gestreckt. Oberkörper aufrecht. (Wechsel).



8 Ski hüftbreit auseinander. Hände vor Skispitze flach aufstützen. Beine gestreckt, Ferse am Boden.



9 Ski hüftbreit auseinander. Beine gestreckt. Stöcke schulterbreit gefasst, Arme gestreckt.