

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 11

**Artikel:** Skilauf im Norden ist anders

**Autor:** Etter, Ruedi

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992859>

### **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>**



## Skilauf im Norden ist anders

*In Valadalen (Schweden) wurde anlässlich des Kongresses des Arbeitskreises «Skilauf an Schulen» gezeigt, was man im Norden unter Skilauf versteht. Wir versuchen, die im März 1989 gemachten Beobachtungen und Feststellungen kurz wiederzugeben. Langlaufexperte Ruedi Etter, Vorsteher des Turn- und Sportamtes Glarus, gibt hier kurz seine Beobachtungen und Schlussfolgerungen wieder.*



Skiwandern in Schwedens unendlich weiter Landschaft im Zauber der nordischen Sonne.

nung, die daraus entsteht, schaffen die Voraussetzungen zu einem lustbetonten Skispiel.

Was heisst nun «Skispiel»? Asbjorn Flemmen, Norwegen, der einen Skispielplatz vorbereitete und mit den Schülern aus der näheren Umgebung von Valadalen praktisch durchführte, erklärt das wie folgt: «Die Kinder sind spontan und werden von ihrer Abenteuerlust getrieben... Alle Formen des Skilaufs sind beliebt, besonders wenn die Gleichgewichtskontrolle auf die Probe gestellt wird... Alle sind aber nicht zu solchen Herausforderungen bereit. Der Anfänger sollte nur ein paar Meter gleiten. Die erste Skiloipe muss abfallend sein und ein Anhalten ohne zu bremsen erlauben... Der Schwierigkeitsgrad muss immer wieder erhöht werden, damit eine neue Herausforderung dank neuer Spannung den Lernwillen der Kinder aktiviert. Wechselnde Länge und Steigung, Skifahren in oder ausserhalb der Spur, mehr oder weniger grosse Unebenheiten, variierte Richtungsänderungen, mehrere Aufstiegsweisen ergeben neue Herausforderungen. Beim Skispringen ist darauf zu achten, dass der Anlauf einfach ist, die Schanze flach und der Landungswinkel klein.»

Eine Orgeltretbahn, Hügelpiste, Slalom, Portalloipe und verschiedene kleine Schanzen wurden in einem idea-

## Kinder «laufen» Ski

In Skandinavien dauert der Winter rund sechs Monate. Es liegt deshalb nahe, dass die sportliche Betätigung im Schnee von grosser Bedeutung, aber wegen der Topographie des Geländes anders als in den Alpenländern ist. Das spielerische Element in möglichst vielseitiger Form mit Laufen, Fahren, Springen steht im Vordergrund. Voraussetzung ist jedoch, dass die Ausrüstung entsprechend gewählt wird. Die Ski sind zwar schmal, aber stabil. Die Bindung erlaubt eine gute Laufbewegung; die Schuhe sind fest und bieten eine gute Isolation; die Stöcke sind ebenfalls stabil, und die Bekleidung schützt vor Kälte und Nässe. Die gesamte Ausrüstung ist verhältnismässig billig und deshalb für die meisten Kinder erschwinglich.

Das «Skispiel» als ideale Einführung in den Kinderskilauf braucht keine teuren Einrichtungen und kann auf einfachste Weise praktisch überall durchgeführt werden. Der Lerntrieb der Kinder, die Schaffung von situationsgerechten Übungsmöglichkeiten und die Span-



Auch ein Skigarten hat seine Tücken.

len Übungsgelände mit grossem Aufwand errichtet, und die Schulkinder bewegten sich darin mit grosser Begeisterung und nimmermüdem Einsatz. Tatsächlich war der Anreiz erstaunlich. Die Schüler suchten die Herausforderung und wagten sich dank der verschiedenen Schwierigkeitsgrade an immer anspruchsvollere Geschicklichkeitsformen. Da wurden die koordinativen Fähigkeiten tatsächlich gefördert. Dass die Freude an der Bewegung stets erhalten blieb, davon zeugten die lachenden Kindergesichter auch nach den «fürchterlichsten» Stürzen. Wie anspruchsvoll das Ganze war, erlebten die Kongressteilnehmer anderntags selber beim Bewegen auf dem Kinderspielplatz.

## Skilauf im Norden

Dass im Norden der Skilauf einen anderen Stellenwert als bei uns besitzt, ist durch die Topographie des Geländes und das Klima bedingt. Das Fahren beschränkt sich auf kurze, verhältnismässig flache Pisten, die mit einfachen Schlepplifts erschlossen sind, oder man fährt kreuz und quer durch den verhältnismässig lichten Wald. Auch da wird die Geschicklichkeit stark beansprucht, und es zeigt sich, dass Telemarkski oder eben stabile Wanderski dafür das geeignetste Gerät sind. Schmale, schnelle Langlaufski mit den neuen Bindungen sind ungünstig, weil sie einfach zu wenig fest gebaut sind. Das Wandern im unendlich weiten, teilweise recht einsamen nordischen Gelände ist äusserst reizvoll, setzt aber einige Grundkenntnisse voraus und muss auch bezüglich Ausrüstung gut vorbereitet werden. Kenntnisse über den Biwakbau, das richtige Verhalten bei Kälte und das Kartenlesen müssen vorhanden sein, wenn man sich auf eine Wanderung begibt, wo bereits auf 900 m Höhe die Baumgrenze liegt. Das Leben im Freien im Winter bei grosser Kälte ist denn auch nicht ganz ungefährlich, wie ein bekannter schwedischer Arzt, der sich speziell mit Erfrierungen befasst hat, in einem interessanten Referat darlegte. (Siehe Beitrag auf Seite 11.)

Das Übernachten in einer selbst erstellten Schneehöhle zeigte den Kongressteilnehmern eindrücklich, wieviel Aufwand und Zeit der Bau beansprucht und welche ausrüstungsmässigen Voraussetzungen dazu unabdingbar sind. Dass der «Ausbaukomfort» einen direkten Zusammenhang mit der Schlafdauer haben kann, das erlebten die Biwakierenden am eigenen Leibe. Bei Kälte und Schlechtwetter und bei ungünstigeren Voraussetzungen als man es Mitte März 1989 erlebte, dürfte der Biwakbau noch wesentlich höhere Anforderungen stellen.

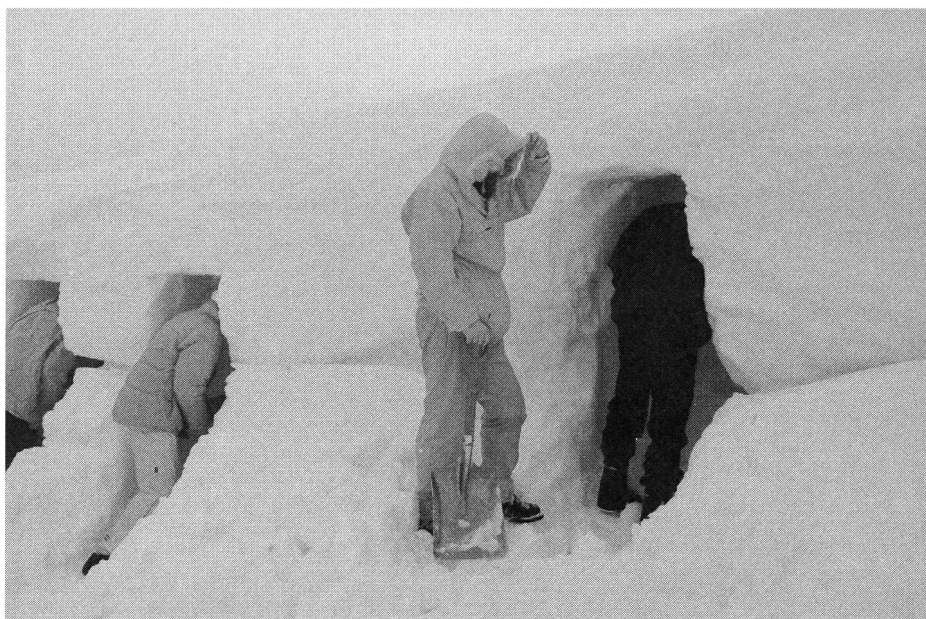
Skilauf im Norden ist anders, weil die Voraussetzungen anders als bei uns sind. Dass aber auch diese Art des Sports reizvoll sein kann, dafür sorgten die umsichtig organisierenden Schweden eindrücklich. ■



*Wiederentdeckung des lange Zeit belächelten Telemark-Schwungs.*



*Schwedische Skihäschen aus Valadalen.*



*Bau von Schneebiwaks in einer Schneeverwehung – eine wahre Plackerei.*