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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 11

Artikel: "Hüfte nach vorne!"

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992616

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: 07.08.2025

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

Skilanglauf

«Hüfte nach vorne!»

Ulrich Wenger, J+S-Fachleiter Skilanglauf

Die Aufforderung des Trainers, die Hüfte weiter nach vorne zu bringen, ist eine der meist gehörten Korrekturanweisungen auf allen Stufen, vom Anfänger bis zum erfahrenen Rennläufer. Der Position des Beckens kommt eine zentrale Bedeutung zu. Somit ist das Hüftgelenk das wichtigste Gelenk. Es verbindet den Oberkörper und die Arme mit den Beinen.

Bei allen ganzheitlichen Körperbewegungen, das heisst bei der Mehrheit aller Sportarten, ist die Bewegungsausführung im Hüftgelenk (eigentlich Gelenken) und die Position des Beckens (der Hüften) von zentraler Bedeutung für die «gute Technik». Denken wir zum Beispiel an die Hüftarbeit und Hüftstellung im alpinen Skilauf, an das Einrollen und das anschliessende Strecken des Körpers beim Stabhochsprung, an die fehlerhafte Ausweichbewegung der Hüfte im Kugelstossen, an das «Durchhängen» des Beckens beim Rückenschwimmen.

Viele Rückenprobleme, auch im täglichen Leben (bedingt durch das zu viele Sitzen), haben ihre Ursache in einer falschen Stellung und Belastung des Beckens und in der oft ungenügend trainierten und zum Teil verkürzten Hüft- und Beckenmuskulatur.

Training der Hüft- und Beckenmuskulatur

Was hilft dem Langläufer eine bestens ausgebildete Kraftausdauer im Oberkörper und in den Beinen, wenn die Verbindung im Hüftgelenk schwach ist? Er wird technische Probleme haben im Hüftbereich, Ausweichbewegungen ausführen und über Rückenschmerzen klagen. Die gezielte Kräftigung der Hüft- und Rumpfmuskulatur und gleichzeitig die Erhaltung einer hohen Beweglichkeit ist eine wichtige Aufgabe des Konditionstrainings bereits im Jugendbereich. Die Einstellung «das ergibt sich schon beim Lauftraining zu Fuss, auf Rollski und Ski, wichtig ist die Kraft in den Armen und Beinen», führt zu einer gefährlichen Fehlentwicklung im Training. Gerade die Rumpf- und Hüftmuskulatur und die Beweglichkeit muss gezielt trainiert werden.

Die Auswahl an wirksamen und ungefährlichen Kräftigungsübungen ist beschränkt, es gilt die Varianten zu nutzen. Jugendliche im Wachstum trainieren vor allem mit ihrem eigenen Körpergewicht, eventuell mit kleinen Zusatzlasten. Das ganzheitliche Training mit der frei geführten Stabhantel soll am Anfang nur unter kundiger Anleitung geschehen. Ein ausgedehntes Training einzelner Muskelgruppen auf Kraftmaschinen ist nur im Spezialfall (bei Problemen, nach Verletzung) sinnvoll.

Für den Langläufer gilt es speziell, die normalerweise eher schwache, spezifische Skatingmuskulatur im Hüftbereich (Beinadduktoren und -abduktoren) zu entwickeln. Gleichzeitig ist ein umfassendes Beweglichkeitstraining (Stretching und Gymnastik) für den Hüftbereich selbstverständlich.

Erst jetzt ist der Langläufer körperlich wirklich in der Lage, der Traineranweisung «Hüfte nach vorne!» Folge zu leisten.

Langläufer: Fusslauf und Hüftposition

Technik beim Fusslauf? Davon spricht kaum ein Langläufer. Das Laufen zu Fuss ist für den Langläufer ja nur ein Trainingsmittel, eine Vorbereitung für den Winter. Dabei könnte mit einer verbesserten Fusslauftechnik Laufbeschwerden vorgebeugt werden. In diesem Zusammenhang interessiert uns die Frage der Hüftposition. Auch beim Fusslauf gilt: «Hüfte nach vorne.» Gerade bei längeren Ausdauerläufen, bei aufkommender Müdigkeit und bei Bergläufen zeigen viele Langläufer eine Tendenz zu einer «Sitzstellung». Der Körper fällt leicht zusammen, die Hüfte und damit der Körperschwerpunkt gehen nach hinten, Vorlage und Körperspannung gehen verloren.

Bereits beim Fusslauf sollte der Langläufer versuchen, die Hüfte nach vorne und den Körper damit in eine leichte Vorlage zu bringen und ein Gefühl für diese Körperhaltung und Hüftposition zu entwickeln.

Beim Fusslauftraining mit Stöcken, bei Skigang und Schrittsprüngen ist der Position der Hüfte besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Ein zu weit nach hinten geführter Beinabstoss bringt den Langläufer unweigerlich in eine «Sitzstellung» mit einem nach hinten verlagerten Körperschwerpunkt. Es braucht zusätzliche Kraft und Zeit, um den Körper nach vorne zu bringen.

Diagonalschritt

Die Hauptschwierigkeit des Anfängers liegt im Beinabstoss und der anschliessenden Gleitphase. Während des Abstosses gerät er mit dem Körper zu weit nach hinten. Der Beinabstoss erfolgt zu

Perfekte Diagonalschritt-Grundstellung in mittlerer Steigung (demonstriert von einem norwegischen Weltmeister): Hüfte vorne und Körper in Vorlage.

spät und zu wenig schnellkräftig. Er kann den Ski zum Vorschwingen kaum abheben und muss ihn noch weit hinten schon wieder abstellen, da sein Körperschwerpunkt zu weit hinten ist. Gleichzeitig fehlen ihm das dynamische Gleichgewicht und die Kraft, um in dieser Position auf dem Gleitskibein gleiten zu können. Zur Standardkorrekturanweisung gehört hier sicher: «Hüfte (Gesäss) weiter nach vorne.»

Wie kann der wackelige Anfänger, der auf den Langlaufski noch kaum ein Körpergefühl entwickelt hat, diese Korrektur ausführen? Das Ziel muss schrittweise erreicht werden mit den bekannten Übungen (ohne Stöcke):

- Gleichgewichtsübungen, gleiten auf einem Ski mit leicht gebeugtem Knie, dabei müssen Hüfte und Schwerpunkt über dem Ski sein.
- Abstossschulung mit kurzen, kräftigen Trottinettabstössen und anschliessendem Gleiten auf einem Ski, Hüfte muss vorne bleiben.
- Bei ganzheitlicherem Ansatz Schrittlänge und Abstossweg verkürzen, Bewegungsfrequenz erhöhen, Hüfte bleibt vorne, Körperstellung wird aufrechter.
- Den Vorschwungski erst auf der Höhe des Gleitbeines aufsetzen, das bedingt, dass der Körperschwerpunkt (Hüfte/Gesäss) vorne bleibt.

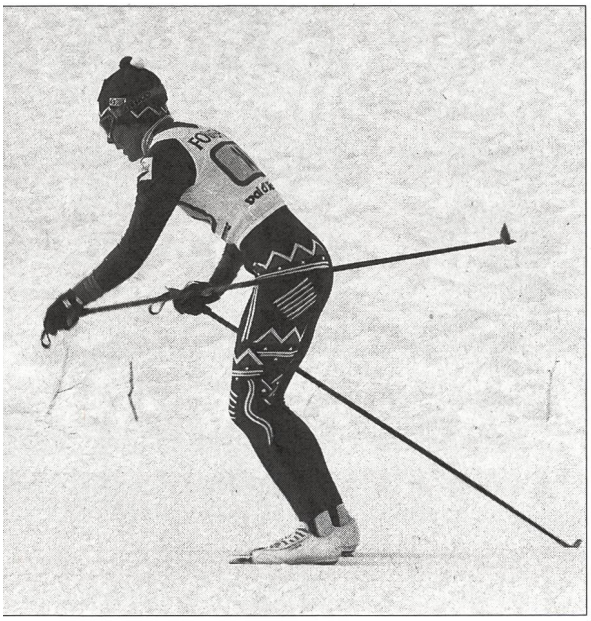
Als «mentale Trainingshilfe» kann sich der Langläufer vorstellen, dass jedesmal, wenn das Gesäss zu weit nach hinten gerät, eine Nadel zusticht. Der leichte Schlag mit dem Skistock des «Trainer-Dompteurs» auf den Hintern gehört der Vergangenheit an!

Das gleiche Problem stellt sich auf höherer Stufe beim Könner und Rennläufer: «Hüfte nach vorne!»

Manche Nachwuchsläufer kämpfen noch mit einer leichten «Sitzstellung» beim Diagonalschritt. Werden sie mit der Anweisung: «Hüfte nach vorne» korrigiert, ist das Resultat oft einfach eine aufrechtere, zu aufrechte Körperhaltung. Anstatt den ganzen Körper mit den Hüften nach vorne zu bringen, richten sie sich einfach auf. Die angestrebte Vorlage wird nicht erreicht, die Vorwärtskomponente des Beinabstosses wird nicht vergrössert. Diese Aufrichtbewegung ist bei glattem Ski und schlechtem Abstoss angebracht, um mehr senkrechten Abstossdruck auf die Ski zu erhalten.

Angestrebt wird ein «Kippen nach vorne» des ganzen Körpers im Fuss- und teilweise im Kniegelenk in eine leichte Vorlage, besonders in Steigungen (siehe Foto). Dieses «Nach-vorne-Bringen der Hüfte», diese nach vorne gerichtete Körperhaltung verlangt ein ausgeprägtes

Vergleiche Stellung in der reinen Gleitphase: Beide (russische Weltmeisterin, oben, und x-fache Schweizer Meisterin) zeigen die klassische Form des Diagonalschrittes. Im Bestreben, den Beinabstoss zu verlängern, ist die Schweizerin mit dem Körperschwerpunkt weiter nach hinten geraten, der Gleitbeinwinkel ist kleiner, die Hüfte tiefer als bei der Russin, das heisst sie benötigt mehr Kraft und Zeit für den Beinvorschwung.



Vergleiche Grundstellung in leichter Steigung: Norwegerin und Schweizerin haben beide eine gute Körpervorlage. Die Schweizerin (weisse Mütze) geht bei der Vorbereitung des Beinabstosses etwas tiefer in die Knie, die Hüfte kommt nach hinten und der Abstoss wirkt damit mehr nach oben als nach vorne.

Körper- und Bewegungsgefühl. Es muss in bewusstem und überwachtem Training immer wieder kontrolliert und verstärkt werden.

Versucht der Läufer aus falsch verstandener (veralteter) Vorstellung einer dynamischen Diagonalschrittbewegung den Schritt zu verlängern und weit nach hinten abzustossen, gerät er mit der Hüfte zu weit nach hinten. Für das ungeschulte Auge wirkt das sogar harmonisch und dynamisch (siehe Foto). Der Rennläufer verliert Zeit durch den zu langen Abstossweg, wenn dieser auch nur 10 cm betragen sollte mit der damit verbundenen, verlängerten Aus- und Vorschwungphase. Er erreicht die optimale Bewegungsfrequenz nicht. Zudem ist der erhöhte Kraftaufwand, um den zu weit nach hinten verlagerten Körperschwerpunkt wieder nach vorne zu bringen, unökonomisch.

Skatingtechnik

Auch in der Skatingtechnik, besonders in den Steigungen, gilt: «Hüfte nach vorne bringen.»

In der Ebene kann praktisch jeder Langläufer skaten; in der Steigung zeigen sich rasch die Unterschiede zwischen einem guten und einem schlechten Skater. Der technisch schlechte Skater gerät in der Steigung bald in eine immer tiefere «Sitzstellung», muss die Ski immer weiter ausscheren und verliert an Geschwindigkeit bis zum Stillstand.

Das aktive Vorbringen der Hüfte und Vorstellen des Gleitbeines, kombiniert mit der Hüftstreckung beim Abstossbein, ist das A und O der Skatingtechnik in der Steigung. Wie kann diese aktive Hüftarbeit trainiert werden?

Zuerst geht es sicher darum, unter erleichterten Bedingungen in der Ebene und in leichten Steigungen mit den bekannten Übungsformen die Skatingtechnik (eins-eins und asymmetrischer Schlittschuhschritt) zu perfektionieren. Weiter muss eine klare Bewegungsvorstellung für die Bewegungsausführung in steileren Steigungen entwickelt werden. Zentrale mentale Anweisung ist sicher «Hüfte nach vorne, Hüftstreckung».

Das Techniktraining in steileren Steigungen setzt Konzentration auf die richtige Bewegungsausführung und strenge Selbstkontrolle voraus.

Folgerungen

Allein mit der Leitidee und gleichzeitigen Korrekturanweisung «Hüfte nach vorne» lässt sich sicher die Skilanglauftechnik nicht erklären, lehren und lernen. Aber es dürfte klar sein, dass das Hüftgelenk das zentrale Körpergelenk in der Langlauftechnik (klassische und Skating-Technik) ist. Versuchen wir in Zukunft, dieser Bedeutung des Hüftgelenksbereiches im Konditions-, wie im Techniktraining gerecht zu werden. ■

Skatingtechnik (Doppelstockstoss auf jeden zweiten Beinabstoss): Deutlich das Bestreben der Läuferin, aus einer relativ aufrechten Körperstellung mit einem Vorschub der Hüfte das unbelastete Bein weit nach vorne zu bringen.