Kreative Weiterentwicklung?

Autor(en): **Wenger, Ulrich**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993545

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Technikschulung im Langlauf

Kreative Weiterentwicklung?

Ulrich Wenger, J+S-Fachleiter Skilanglauf, ESSM

Foto R. Kindschi

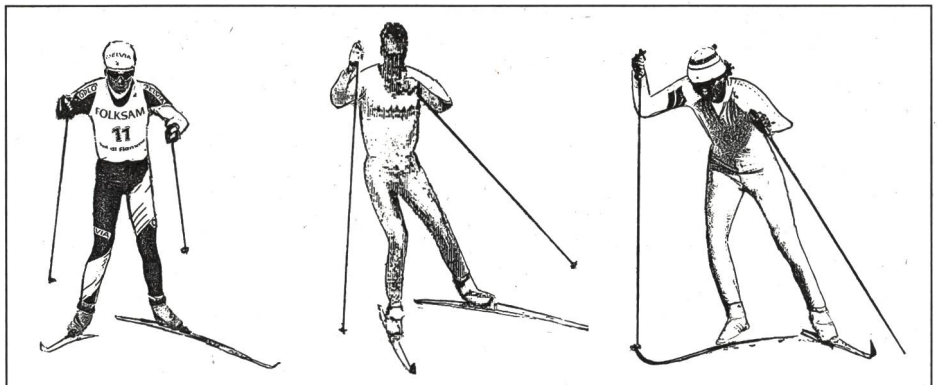
Verhindert Technikschulung die kreative Weiterentwicklung der sportlichen Bewegungstechnik? Technikspezialist Ulrich Wenger macht sich Gedanken zur Zukunft seiner Sportart, die in den letzten Jahren eine derart revolutionäre Entwicklung hinter sich hat, und insbesondere zum Techniktraining.

Technikerwerb, Technikschulung und Techniktraining nehmen in vielen Sportarten, besonders im Kinder- und Jugendbereich, eine dominierende Stellung ein. Es wird vorgezeigt, nachgemacht, geschult, geübt, korrigiert und automatisiert.

Was ist eigentlich diese sportliche Technik, die da geschult wird? Nach Dietrich Martin ist «die sportliche Technik ein theoretisches Konzept, ein idealtypisches Vorbild, das sich aufgrund von Informationen als eine Vorstellung (Programm) bei uns gedanklich fixiert hat und wonach sie durchgeführt, gelehrt, beurteilt und korrigiert wird». Es ist also das, was im Techniklehrbuch steht. Unterrichten, üben lassen und korrigieren können wir nur etwas, das wir selber kennen und können, entweder aus eigener Erfahrung und/oder aus dem Lehrbuch.

Sportliche Technik kann aber auch anders aufgefasst werden. Am Beispiel des Skilanglaufes nach dem norwegischen «Technikprofessor» Halldor Skard: «Die Skilanglauftechnik ist die Art und Weise, mit der eine Athletin oder ein Athlet die Bewegungsprobleme auf den Langlaufski löst. Das Ergebnis kann mehr oder weniger erfolgreich sein.» Nach dieser Vorstellung müsste der Sportler seine Technik selber «erfinden», ausprobieren und immer bessere Lösungen suchen. Dieser Ansatz wird im Technikunterricht nach der Methode des «offenen Lernweges» gewählt. Aber auch hier greift der Leiter und Trainer früher oder später helfend und korrigierend ein. Es wird die idealtypische Bewegungsform des Lehrbuches angestrebt.

Möglichkeiten zur kreativen Gestaltung der persönlichen Sporttechnik bleiben dem Anfänger kaum. Einmal fehlen ihm einerseits die bewegungstechnischen Grundlagen und Grundfertigkeiten, andererseits werden unter Umständen kreative Ansätze zu innovativen Bewegungslösungen weder von ihm noch dem Trainer erkannt. Das Ziel der Technikschulung ist die Beherrschung der idealtypischen Technik, ihre Automatisierung und spätere Anwendung im Wettkampf.



«Eins-zwei» Vorbereitung Doppelstockeinsatz auf Beinabstoss rechts

«Alsgaard»-Schritt Vorbereitung versetzter Stockeinsatz mit Führungsarm rechts auf Beinabstoss rechts

Asymmetrischer SSS Typische Paddelbewegung mit Führungsarm rechts und Beinabstoss links

Skatingtechnik im Skilanglauf

An einem Beispiel aus dem Skilanglauf soll gezeigt werden, wie schwierig es innovative neue Bewegungsformen haben, bis sie anerkannt und ins «Lehrbuch» aufgenommen werden.

Seit rund 8 Jahren kennen wir in der Skatingtechnik sechs Grundbewegungsformen (Schrittarten), welche die Grundlage für den Technikunterricht im Skaten bilden. Sie sind in den offiziellen schweizerischen wie norwegischen Langlauftechniklehrmitteln (Lehrbuch und Video) beschrieben und dargestellt. Die Technikausbildung der Leiter und Trainer und die Technikschulung des Langlaufnachwuchses richtet sich nach diesen Lehrmitteln.

Mit der Schlittschuhschrittechnik ist im Langlauf ein neues technisches Bewegungsproblem aufgetaucht: die Einseitigkeit bei einzelnen Bewegungsformen. Im Halbschlittschuhschritt wird entweder mit dem linken oder rechten Bein abgestossen, beim «Eins-zwei» (auch «Zwei-eins» genannt) erfolgt der Doppelstockeinsatz entweder mit dem Beinabstoss rechts oder links. Den asymmetrischen Schlittschuhschritt (für viele immer noch die typische Skatingbewegung, im Norwegischen bewegungsbeschreibend als «Paddeln» bezeichnet) erkennen wir am versetzten Stockeinsatz mit einem deutlich nach vorne-hoch geführten Führungsarm links oder rechts.

Die Wahl der «Seite» ist geländebedingt. Bei einer seitlich geneigten Loipe

(am Schräghang, im Aufstieg am Schräghang) ist z.B. beim asymmetrischen Schlittschuhschritt (SSS) der Bergarm Führungsarm (d.h. Talstock und -ski werden Hauptabstossstock, resp. Hauptabstossski), und in Kurven wird der Innenarm Führungsarm. Das bedeutet nun nichts anderes, als dass der technisch gute Skater die «Seite wechseln» können muss, damit er sich optimal dem Gelände und der Loipe anpassen kann. Sehr gute Techniker wechseln sogar in längeren geraden Aufstiegen die Seite, um einer einseitigen Ermüdung vorzubeugen.

Ein Ziel der Technikschulung muss schon beim Anfänger die Beidseitigkeit sein. Nur wenn die Bewegungsformen auf beide Seiten automatisiert sind, kann sich der Skater situativ variabel an das Gelände und die Loipe anpassen. Es zeigt sich aber, dass die meisten Langläuferinnen und Langläufer eine «bessere Seite» haben. Im Techniktraining beherrschen sie den Seitenwechsel, unter Leistungsdruck im Wettkampf laufen sie praktisch nur auf der «besseren Seite» und sind damit in bester Gesellschaft vieler Olympiasiegerinnen und -sieger. Warum schulen wir also den Seitenwechsel noch? Olympiasieger laufen auf Loipen, die keine seitliche Schrägneigung mehr haben dürfen; Nachwuchsläufer dagegen treffen an jedem Wettkampf auf Schräghangloipen und müssen sich anpassen können.

Bei der Schulung der einseitigen Bewegungsformen «Eins-zwei» und asymmetrischer SSS treten immer wieder die gleichen Schwierigkeiten auf:

- Viele haben Mühe, den unterschiedlichen Rhythmus der Bewegungsausführung der beiden Formen zu fühlen.
- Andere empfinden den versetzten Stockeinsatz und die Paddelbewegung auf ihrer «besseren Seite» als natürlich und können dann den «Eins-zwei» nicht mit einem korrekten Doppelstockeinsatz ausführen. Zudem haben sie Mühe mit dem Seitenwechsel beim asymmetrischen SSS; sie wechseln zwar entweder den Führungsarm, arbeiten aber mit den Beinen gleich weiter, oder sie wechseln den Rhythmus der Beinarbeit und der Führungsarm bleibt gleich.

Beim Üben in der Ebene ergeben sich dadurch eigentlich keine fühlbaren Probleme, die zeigen sich erst bei der Anwendung im Gelände, am Schräghang.

Das Ziel der Technikschulung und des Techniktrainings ist es, dass der fortgeschrittene Skater die beiden Formen bezüglich Ausführung, Rhythmus und Anwendung deutlich unterscheidet und auf beide Seiten automatisiert hat.

Der «Alsgaard»-Schritt

An den Weltmeisterschaften 1993 in Falun beobachte ich im 50-km-Lauf die Läufer bei km 43. Aus der Zeitinformation geht hervor, dass der Franzose Hervé Balland überraschend mit Dählie an zweiter Stelle liegt. Damit wird er etwas genauer beobachtet. Er läuft vorbei, wechselt vom asymmetrischen SSS zu..., ja zu was wechselt er? Ich kann es nicht genau erkennen. Er behält den rechten Arm als Führungsarm, wechselt aber die Beinarbeit. Er scheint müde zu sein und technisch nicht mehr konzentriert zu laufen. Der Sieger Mogren, Dählie, Ulvang und andere laufen da im «Eins-eins» durch.

Nach dem Sieg Ballands am Engadin-Skimarathon tauchte der Begriff «Balland»-Schritt auf, aber keiner konnte ihn richtig beschreiben. Anhand einer Videoprintbildreihe von Falun versuchte ich herauszufinden, was Balland macht.

Nun, er arbeitet mit versetztem Stockeinsatz und rechtem Führungsarm im asymmetrischen «Paddelstil», aber mit den Beinen hat er auf einen «Eins-zwei»-Rhythmus gewechselt, d.h. das Abstossbein ist jetzt auf der Seite des Führungsarmes.

Im Laufe des Winters stellte ich im Technikunterricht fest, dass einzelne Jugendliche in die «Balland»-Form fallen, wenn sie im asymmetrischen SSS einen Seitenwechsel versuchen, dabei aber nur den Führungsarm wechseln und mit den Beinen praktisch gleich weiterarbeiten.

Das ist nicht das Ziel der Übung, das muss korrigiert werden.

An den Olympischen Spielen in Lillehammer gewann der junge Norweger Alsgaard überraschend den 30-km-Lauf. Überall in Geländeübergängen in leichte Aufstiege hinein liegt er nicht wie Dählie, Smirnov, Fauner und die meisten anderen im «Eins-eins», sondern mit versetzten Stöcken und einem deutlichen Führungsarm (immer rechts, er wechselt nie) und einer kräftigen Beinarbeit im «Eins-zwei»-Rhythmus. Was ist das, sieht ja wie «Balland» aus, kann er nicht «Seitenwechseln» und wird doch Olympiasieger?

In Norwegen ist diese ungewohnte Bewegungsform bereits als «Alsgaard»-Schritt bekannt und wird auch bei andern Weltklasseskaterinnen und -skatern beobachtet (di Centa, Ulvang).

Eine neue Bewegungsform in der Skatingtechnik erlebt den Durchbruch, weil sie von einem Olympiasieger demonstriert worden ist.

Gibt es eine biomechanische Begründung für diese Innovation?

Der versetzte Stockeinsatz mit Führungsarm erlaubt eine etwas längere Stockeinsatzzeit als der reine Doppelstockstoss beim «Eins-eins», zudem sind ein leicht grösserer Skiöffnungswinkel und bei erhöhter Gleichgewichtsstabilität kräftigere Beinabstösse möglich. Über längere Distanzen dürfte diese Bewegungsform ökonomischer sein als der «Eins-eins».

Ist die neue Bewegungsform eine kreative Variante oder eine echte Innovation? Gilt es im Techniklehrbuch eine neue Seite mit der siebten Skatingbewegungsform aufzuschlagen? Soll sie nun «Balland»- oder «Alsgaard»-Schritt heissen?

Die Frage bleibt

Im alltäglichen Technikunterricht haben Anfänger und sogar Fortgeschritte diese Form – natürlich unbewusst – öfters ausgeführt und sind sofort korrigiert worden. Haben wir Leiter und Trainer auf dem zielgerichteten Weg zur idealtypischen Technik nicht die kreative Innovation verhindert?

Wie sieht das in andern Sportarten aus? ■

Skating im Wettkampf. *Foto U. Wenger*