

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: 82 (1989)

Artikel: Skating oder : aller Anfang ist leicht

Autor: Arm, Blasius

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-987246>

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: 21.02.2026

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

Skating oder Aller Anfang ist leicht

Was ist Skilanglauf? Ein Sport für ängstliche Leute, die sich nicht (mehr) auf die Alpinisten wagen. Ein Sport für ältere Menschen, die lieber nur sehr langsam skifahren möchten. Ein Sport für Unsportliche. — So oder ähnlich lautete jahrelang landläufig das



Früh übt sich, wer später einmal ein starker Langläufer werden will.

Urteil über den zweitwichtigsten Zeitvertreib auf Ski. Und tatsächlich bestand das Völklein der Langlaufenden lange Zeit aus einer breiten Basis von Skiwanderern und einer schmalen Spitze von Leistungsathleten. Im Zuge des Fitnessbooms wurde dann das Feld der Loipenläufer rasch grösser und durchschnittlich auch deutlich jünger — beides kann Jahr für Jahr im März leicht anhand der über 10 000 Teilnehmern des Engadin Skimarathons überprüft werden.

Wer einmal die Grundtechniken des Langlaufs erlernt hat, kann sich schon bald im spannenden Wettkampf messen.



Revolution in der Loipe

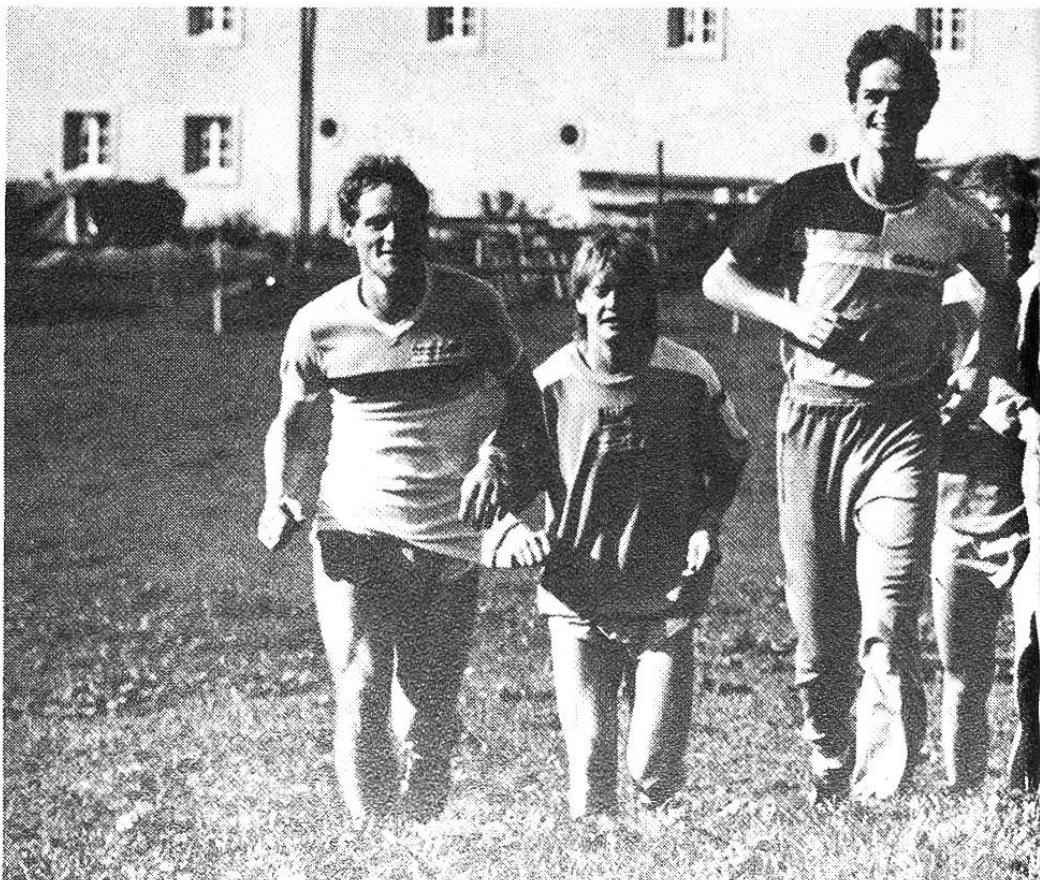
Eine Altersgruppe liess sich von diesem aufkeimenden Langlauffieber überhaupt nicht anstecken: Kinder und Jugendliche. Sie fanden weiterhin das alpine Skifahren weitaus schöner. Dort fährt man schneller und weniger wackelig runter als im Langlauf, dort lässt man sich von einem Lift den Hang hinaufziehen, anstatt sich scheinbar endlos abzuquälen.

Seit etwa drei Jahren gibt es neben der traditionellen Laufart auch im Olympiaprogramm neu die Skating-Technik.



Diese Vorliebe konnte mancherorts leicht einen Familienkrach verursachen. Die Kinder wollten auf die Pisten des Jakobshorns, die Eltern nur auf die Loipe nach Zumikon.

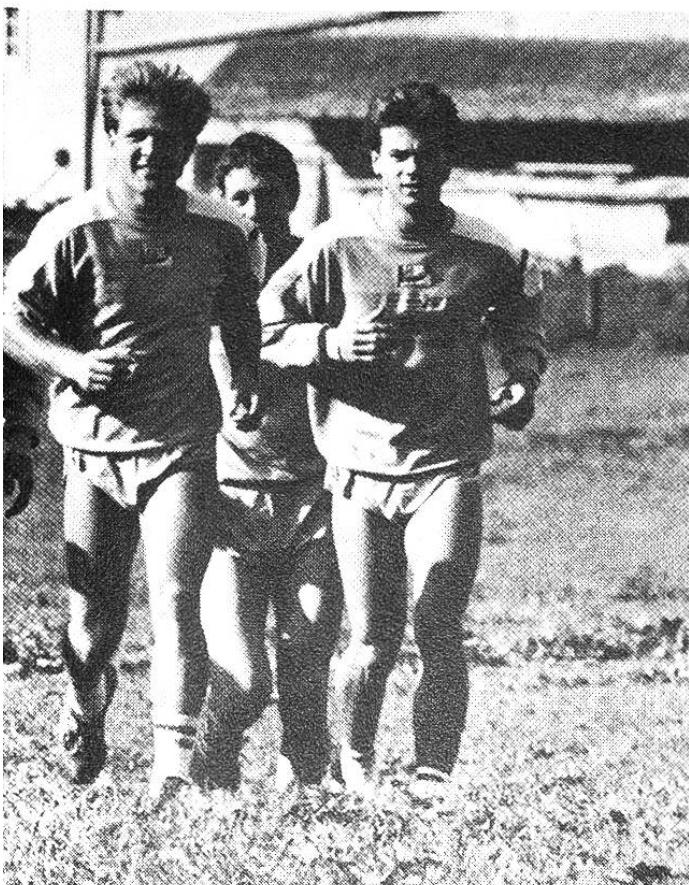
Eine revolutionäre Neuheit hilft aber, solche Streitigkeiten zu schlichten. Seit etwa drei Jahren gibt es, von der Weltelite rasant entwickelte, eine zweite, äusserst verschiedene Art von Langlauf: Neben der traditionellen Laufart in der Loipe gibt es jetzt neu die Skating-Technik (Schlittschuh-Technik). Diese basiert — wie es das englische Wort schon sagt — auf dem Schlittschuhschritt. Skating ist schon kurz nach seiner Erfindung zu einer eigenen Disziplin geworden. Es braucht eine spezielle Ausrüstung und eine spezielle Piste. Neben neuem Aufwand bietet die neue Technik aber auch neue Möglichkeiten. Sie ist erstens schneller und dynamischer als die herkömmliche Laufart. Sie ist zweitens auch leichter erlernbar. Beide Vorteile machen Skating auch für junge Sportler zu einer attraktiven Alternative zum Alpinskifahren.



Gleichgewichtssinn gefragt

Wisel Kälin, 1972 Mitglied der Schweizer Bronze-Staffel von Sapporo und heute vielbeschäftigter Langlauflehrer, beschreibt die ersten Schritte eines jungen Langläufers so: «Er kommt ins Sportgeschäft, ich leihe ihm ein paar Universalski. Und los geht's. Jeder einigermassen sportliche Jugendliche kommt mit Skating auf Anhieb recht flott voran. Er braucht lediglich Sinn fürs Gleichgewicht, da man beim Schlittschuhsschritt phasenweise nur auf einem Ski gleitet. In der Ebene erreicht schon ein Anfänger ein schönes Tempo, in den Steigungen ist dann schon etwas Kraft und Übung nötig.»

Weil die Grundbewegung leicht zu erfassen ist, kann sich der Sportler schnell auf die Verbesserung der Technik konzentrieren. Mit jedem Kilometer steigert sich sein Gefühl für den Ablauf. Bald bewältigt er sogar steile Anstiege, ohne aus dem Rhythmus zu fallen. Auch das Wachsproblem, das stets viele vom



Die Konditionsschulung ist die wichtigste Basis, um im Langlaufsport mit den Besten mithalten zu können.

Langlaufen abgehalten hat, ist kleiner geworden. Beim Skating kommt es wie in der Abfahrt auf die Gleitfähigkeit des Skis an.

Basis unerlässlich

Allerdings merkt auch ein junger Skating-Fan bald, dass es gute Gründe gibt, sich auch mit der herkömmlichen Technik vertraut zu machen. Erstens ist für Skating eine spezielle, plattgewalzte Piste nötig. Solche findet man heute noch seltener als Loipen, weil es mehr Aufwand erfordert. Ein Langläufer, der auch den «alten» Diagonalschritt beherrscht, ist unabhängiger. Er kann nämlich sozusagen hinter dem Haus in der selbstgezogenen Spur trainieren, wenn der Schnee stimmt. Zweitens muss man im Spitzensport unbedingt beide Sparten beherrschen. Im Langlauf-Weltcup ebenso wie in Regionalrennen wird die Hälfte der Rennen im Schlittschuh-, die andere Hälfte im Diagonalschritt ausgetragen.

Kein Wunder, dass in den Trainingslagern von Jugend und Sport (J+S) der Langlauf von der Basis aus gelernt wird. Die Leiter legen von Anfang an auf beide Techniken Wert. So wird der Nachwuchsathlet zum Allrounder — wenn auch meistens mit einer Vorliebe für das Skating. In letzter Zeit besuchten jährlich rund 7000 Jugendliche J+S-Langlaufkurse, andere lassen sich von Privatlehrern wie Wisel Kälin unterrichten, wieder andere versuchen es auf eigene Faust. Die Fernsehbilder von spannenden Weltmeisterschaften oder Olympia-Rennen, an denen zuletzt auch Schweizer Medaillen gewonnen konnten, sind ein zusätzlicher Ansporn. Sicher ist aber mindestens, dass der Langlauf nicht zuletzt dank Skating den Ruf des «Altherren- und Damensports» losgeworden ist. ●

Blasius Arm