

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

**Band:** 27 (1985)

**Heft:** 8: Sport, Behindertensport

**Artikel:** Langlaufen

**Autor:** Mezger, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-157174>

#### **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:** 15.01.2026

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

# Langlaufen

Ich stehe als anfängerin auf langlaufskis. Langsam versuche ich mich vorwärts zu bewegen. Aber die skis rutschen mir davon, ich verhasple mich mit den stöcken. Ich falle um, stehe wieder auf.

Ich krieche weiter. Mein begleiter korrigiert mich: Die bewegung, um mit den skis vorne gleiten zu können, soll nicht nur von den knien, sondern vor allem von den hüften aus erfolgen. Von den hüften, vom becken her kommt die kraft, um mich vorwärts bewegen zu können. Ich versuche es, stosse einmal links, einmal rechts den ski vorwärts. Aber ich habe mühe mit dem gleichgewicht. Ich sei viel zu hastig, wird mir gesagt, ich solle langsamer laufen.

Also: Ruhig und gleichmässig weitermachen. Links, rechts, links, rechts, links – ich habe ein «glier» mit den stöcken. – Wieder links, rechts, links, rechts. Ich werde schon wieder zu hastig. Rhythmisches soll das langlaufen sein.

Rhythmisches? Harmonische bewegungsabläufe des körpers gefallen mir. Ich laufe, ich spüre, wie sich meine hüften bewegen. Die schritte werden ruhiger, regelmässiger. Und schon liege ich wieder im schnee.

Mein begleiter meint, meine schultern seien sehr verkrampft. Ich müsse lockerer werden. Ich merke auch, dass ich mit dem oberkörper knorze, aber ich muss doch versuchen, mein gleichgewicht zu halten.

Ich werde wieder korrigiert: Anstatt neben der skibindung stecke ich die skistöcke zu weit vorne ein, so habe ich gar keine kraft zum abstossen. Zudem müssen die arme immer dicht neben dem körper bleiben und locker hin und her schwingen. Die kraft, um vorwärts zu kommen, kommt nicht in erster linie aus den armen, sondern aus den hüften und den beinen. Aha, denke ich, ich verbrauche viel zu viel energie, ich muss ja mit den armen gar nicht so krampfen.

Rhythmische bewegung. Die sache, die ich da unter dem motto «sportliche betätigung» begonnen habe, beginnt mich zu faszinieren. Mein körper lernt, sich in einem harmonischen rhythmus zu bewegen.

Ein weiteres mal bin ich auf der loipe. Ich fühle mich schon sicherer. Da entdeckt meine begleiterin einen fehler: ich rudere mit meinem oberkörper viel zu sehr hin und her und beuge mich zu weit nach vorne. Stattdessen soll ich aufrecht bleiben. Der oberkörper muss eigentlich gar nichts tun als locker den hüft- und armbewegungen zu folgen. Darum der ewige knorz mit den schultern!

Ich gehe weiter. Der diagonale wechsel vom linken bein und rechten arm zum rechten bein und linken arm wird gleichmässiger. Allmählich kann ich mich im laufen entspannen. Mein körper beginnt sich rhythmisch zu bewegen.

Nun, da ich meine arme regelmässig hin und her schwingen und die stöcke am richtigen ort einstecken kann, beginne ich, gleichzeitig mit der vorwärtsbewegung der beine, hinten mit den stöcken kräftig abzustossen. So gewinne ich nach und nach auch an tempo. Der langlaufstil ist richtig, wenn ich mich harmonisch und mit möglichst wenig unnötigem kraftaufwand fortbewege.

Mein körper bewegt sich.

Ich hätte nie geglaubt, dass ich einmal harmonische bewegungsabläufe lernen werde.

Turnstunden aus der schulzeit kommen mir in den sinn. Ich war ungeschickt, lin-kisch. Es gelang mir nicht, verschiedene bewegungen gleichzeitig auszuführen. Ich schaffte es beispielsweise nie, harmonisch vorwärts zu schreiten und in derselben zeit mit einem ball verschiedene übungen zu machen.

Aber jetzt, jahre später, gelingt es mir, verschiedene bewegungen zu koordinieren und in einen harmonischen einklang zu bringen.

Eine langlauflehrerin sagte einmal, langlaufen sei wie tanzen. Ich tanze!

Barbara Mezger, Grütstrasse 54, 8047 Zürich

