Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 79 (1985)
Heft: 4

Rubrik: Die Sportseite ; Kurz und interessant

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

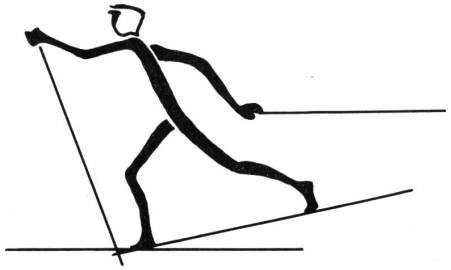
Download PDF: 10.12.2025

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

Die Sportseite

Siitonenschritt: Untergang oder Fortschritt im Skilanglauf?

Im letzten Jahrzehnt erlebte der Langlaufsport einen enormen Aufschwung. Heute suchen begeisterte Langläufer, abseits der Hektik unseres Alltags, auf der Loipe Erholung und Vergnügen. Mit dem Aufkommen der Massenveranstaltungen (Volksskiläufe) wurde auch der wettkampfmässige Langlauf immer populärer, und für die kommerzielle Skiindustrie war ein neuer Absatzmarkt geboren. Die Kunststoffski verdrängten die Holzlatten; im Materialsektor (Zubehör und Ausrüstung) wurden erhebliche Fortschritte erzielt. Diesbezüglich scheint man heute an der Grenze angelangt zu sein, nicht aber in Sachen Trainingskonzept, Wettkampfvorbereitung und Lauftechnik des Langlaufsportes. In den siebziger Jahren beispielsweise setzte sich der kraftintensive Doppelstockstoss gegenüber dem harmonischen Diagonalschritt etwas mehr durch,



Der Diagonalschritt.

was bei den Spitzenläufern in Sachen Training zu einem Gesinnungswandel führte. Galt nämlich bis anhin der Langlauf als reiner Ausdauersport und wurde sein Training dementsprechend gestaltet, begann man jetzt mit dem Einbau von spezifischen Krafttrainingselementen.
In jüngster Zeit nun ist im Langlaufsport eine wahre Revolution in Gang gekommen. Eine neue Fortbewegungsart, nämlich der Halbschlittschuhschritt (auch Siitonenschritt genannt), hat Einzug gehalten und die Langlaufästhetik auf den Kopf gestellt. Der klassische Diagonalschritt und der Doppelstockstoss – beides jahrzehntelang konventionelle Fortbewegungsarten des Langlaufes – sind am Verschwinden, und damit werden schöne Sequenzen dieser Sportart verlorengehen.

Steigerung bis zu 30 Prozent

Der Siitonenschritt ist eine Schrittart, die nach dem finnischen Volkslaufprofi Pauli Siitonen genannt wird. Das Prinzip: Mit einem Ski bleibt der Läufer in der vorhandenen Laufspur, und mit dem anderen Bein stösst er seitlich kräftig ab (siehe Foto). Diesen Abstoss verstärkt er noch mit einem kraftvollen Doppelstockstoss.
Siitonen brachte diese neue Fortbewegungstechnik vor wenigen Jahren nach Mitteleuropa. Zwar hat Siitonen ihn nicht erfunden, sondern ihn nur mehr angewandt als andere. Genau genommen war es nämlich der Amerikaner Bill Koch, der an den vorletzten Olympischen Winterspielen mit seinem Schlittschuhschritt für Aufsehen sorgte. Die Gemüter blieben aber vorderhand ruhig. Aus dem Schlittschuhschritt (vergleichbar mit Eisschnellaufen) entwickelte sich dann der Halbschlittschuhschritt. Nun zurück zum Siitonenschritt:
Bei hohem Tempo bringt er die grösste Beschleunigungskraft aller bisher herkömmlichen Schrittarten im Langlaufsport. Wissenschaftliche Messungen haben ergeben, dass gute Siitonenläufer ihre Fortbewegungsgeschwindigkeit gegenüber dem Diagonalschritt bis zu dreissig Prozent steigern können.

Kein Wachsen mehr

Durch das schnellere Gleiten des Skis beim Siitonenschritt werden diese nicht mehr mit einem Steigwachs behandelt. Man verwendet nur noch Paraffin, und die Ski werden mehr und mehr wie im alpinen Abfahrtssport auf die höchste Gleitfähigkeit hin präpariert. Das heikle und oft manches Rennen entscheidende Wachsproblem wird also weitgehend eliminiert. Der durchtrainierte Läufer ist imstande, den Siitonenschritt sogar in leichten Steigungen anzuwenden. In steilerem Aufstieg setzt er den Schlittschuhschritt ein.

Gesundheitliche Schäden?

Die Ausübung des ungemein schnellen Siitonenschrittes erfordert viel Kraft (Oberschenkel und Rückenmuskulatur). Alfred Schindler, Langlaufchef einer österreichischen Skifabrik, meinte dazu: «In einigen Jahren ist der Langlauf ein Behindertensport.» Nach Ansicht Schindlers sieht der neue Athlet in der Loipe wie folgt aus: ein Kreuz wie ein Möbelpacker mit Oberschenkeln wie ein Gewichtheber. Überproportionierte Muskelpakete drücken auf die Oberschenkel und verursachen Kreuzschmerzen. Ein Arzt der schwedischen Langlaufnationalmannschaft macht sich Gedanken über eine gesundheitliche Schädigung bei Jugendlichen: «Die Kniegelenke, die Leisten und der Rücken werden darunter leiden, wenn der Halbschlittschuhschritt zu intensiv angewandt wird.»

Das Verbot kam nicht

Zu Beginn dieses Skiwinters löste der Siitonenschritt bei Langläufern, Trainern, Funktionären und in Verbandsgremien unzählige Diskussionen aus. Die Besorgnis um das Verschwinden des alten und ästhetischen Gleitschrittes (Diagonalschritt) und des Wachsens, das nun einmal zum Skilanglauf gehört, veranlasste das Langlaufkomitee des Internationalen Skiverbandes (FIS), ein generelles Verbot des Siitonenschrittes zu beantragen. Weitere häufig genannte Argumente, die für ein Verbot sprechen:
- Der Siitonenschritt zerstört weiche Loipen und kann unter den Läufern zu gegenseitigen Behinderungen führen.
- Schneepartikel, die mit jedem Siitonenschritt in die Spur fallen, behindern nachfolgende Läufer.
- Der Spitzenlanglauf entwickelt sich zum Eisschnellauf auf Schnee.

Nun, zu einem Verbot kam es aber doch nicht, dazu fehlte die Einstimmigkeit aller Funktionäre und aller nationaler Skiverbände. Wohl existiert seit dem letzten Olympiawinter ein sogenanntes Teilverbot, das heisst, auf den letzten 200 m im Zielbereich und bei Massenstart (Staffellauf) in der Startzone ist der Siitonenschritt untersagt.
Im Vorfeld der nordischen Weltmeisterschaften vom vergangenen Januar wollte die FIS die Anwendung des Siitonenschrittes mittels technischer Massnahmen eindämmen. Das Aufstellen von 2 m langen und 12 cm hohen Brettern beidseits der Loipe und das Anbringen von Plastikzäunen bzw. Fangnetzen boten sich als mögliche Lösungen an. Doch berechtigte Einwände sprachen wieder dagegen.
Will die FIS auf ihrer Linie beharren, müssen neue Wege gesucht werden. Eine davon: Die Streckenführung mit dem Streckenprofil muss schwieriger, coupierter und kurvenreicher werden. In den letzten Jahren wurde nämlich die Loipe immer mehr den Spurgeräten entsprechend angelegt und nicht dem Gelände entsprechend.

Der Siitonenschritt setzt sich durch

Wie nun die jüngsten Beispiele an den Weltmeisterschaften im österreichischen Seefeld gezeigt haben, werden heute rund 80 bis 90 Prozent der Renndistanz im Siitonenschritt zurückgelegt. Bereits Jugendliche im JO-Alter trainieren jetzt diesen Schritt.

Wie geht es weiter?

Im Spitzensport wird die Folterkammer und das Krafttraining zusehends an Bedeutung gewinnen, um den Siitonenschritt über längere Zeit und auch in den leichten Steigungen anwenden

Siitonenschritt in einer leichten Steigung (J. Ambühl, Mitglied Nationalmannschaft).
Foto: J. P. Maeder, Lausanne/Habegger-Verlag

zu können. Weil der Diagonalschritt verschwinden wird, bleibt nur noch der Siitonenschritt und zu einem kleinen Teil auch der Doppelstockstoss sowie der weit auspendelnde Schlittschuhschritt (für schwere Steigungen) übrig. Dabei entsteht ein Abstand der Spitze vom Breitensport, haben sich doch bis jetzt beide auf grundsätzlich gleiche Art fortbewegt.
Im Breitensport wird sich wahrscheinlich wenig ändern. Der fortgeschrittene Läufer wird, wenn die Streckentopographie es erlaubt, hie und da eine Siitonenschrittphase einlegen.
Werden gewöhnliche Langläufer früher oder später auch Abschied nehmen von der geliebten Wachskiste und vom schönen langgezogenen Diagonalschritt? Jedenfalls wird es sich weisen, ob diese grosse Aufregung verursachende Technik nur ein Modetrend ist oder die Massen erfassen wird. WaG

Schweizerische Vereinigung Gehörloser Motorfahrer

Vorstandswahlen 1985

Mit Stichtag 31. Januar 1985 steht fest, dass wegen Ablaufs der dreijährigen Amtszeit nicht nur der gesamte Vorstand zu bestätigen oder zu wählen ist, sondern infolge Rücktritten zwei neue Vorstandsmitglieder erkoren werden müssen. Da trotz Aufrufs in den Clubnachrichten Nr. 3/1984, Seite 1 unten, sich kein Mitglied gemeldet hat, bitte ich interessierte Gehörlose, die gerne im Vorstand mitarbeiten möchten, sich bis spätestens 15. März bei mir zu melden. Ich möchte die Wahlen zügig erledigen und an der GV lange Diskussionen vermeiden.
Für jede Anmeldung danke ich im voraus bestens und grüsse alle freundlich.
Der Wahlkommissär: Paul Schärer, Buristrasse 14, 3006 Bern.

Club d'échecs suisse des déficients auditifs CESDA

Schweizerischer Schachverein für Hörbehinderte SSVH

Spendenaufruf

7. Schacheuropameisterschaft der Klubmannschaften der Gehörlosen in Winterthur 5. bis 8. April 1985

In Zusammenarbeit mit der Schachgesellschaft Winterthur organisieren wir erstmals in der Schweiz eine solche Europameisterschaft. Sechs Länder aus Westeuropa und drei Länder aus Osteuropa werden ihre Vierermannschaft-Vereinsmeister an dieses Turnier delegieren. Der Gehörlosensportclub St. Gallen vertritt die Schweiz.

Der Schweizerische Schachverein für Hörbehinderte (SSVH) wird den Spielern sämtliche Kosten decken (Unterkunft, Verpflegung im Hotel «Winterthur»). Die Organisationsunkosten nehmen dadurch einen ganz ansehnlichen Umfang an. Sie belaufen sich auf total etwa 15 000 Franken. Unsere eigenen Finanzen werden daher aufs äusserste strapaziert.

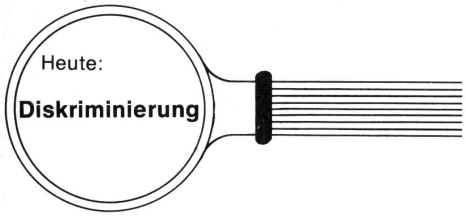
Sie werden verstehen, dass es unserem Verein nicht möglich ist, diese Veranstaltung ohne Unterstützung aller interessierten Kreise durchzuführen. Wir hoffen zuversichtlich, dass auch Sie sich zu einem freiwilligen Beitrag entschliessen werden und dadurch mithelfen, das Turnier mit vollem Erfolg durchführen zu können. Ihr Beitrag beweist auch, dass man unserer Aufgabe Interesse und Sympathie entgegenbringt.

Die Spenden können auf unser Postcheckkonto 34-1366, Schweizerischer Schachverein für Hörbehinderte Winterthur, Burgdorf, überwiesen werden.

W. Niederer, Präsident SSVH

Zur Weiterbildung

Fremdwörter unter der Lupe



Die Formen

Das Substantiv: die Diskriminierung
Das Verb: diskriminieren
Das Adjektiv: diskriminiert/diskriminierend

Herkunft

Das Wort «diskriminieren» stammt aus dem Lateinischen. In der lateinischen Sprache heisst es «unterscheiden». Diese alte, ursprüngliche Bedeutung hat es noch in den Zusammensetzungen

Diskriminationstest
Diskriminationsverlust.

Mit dem Diskriminationstest wird geprüft, wie viele Wörter die Testperson auseinanderhalten kann. Wenn die Testperson viele verschiedene Wörter genau versteht, d. h., wenn sie die Wörter unterscheiden kann, sagt man: Die Testperson kann gut diskriminieren. Die Diskrimination ist gut. Sie hat ein gutes Diskriminationsvermögen. Der Diskriminationsverlust ist klein.

Allgemeine Bedeutung

Heute wird das Wort aber vor allem in einem andern Sinn gebraucht.
«Diskriminieren» bedeutet auch: jemandem Schwierigkeiten machen, ihn nicht als vollwertigen Menschen behandeln, ihm weniger Möglichkeiten geben.

Beispiele

Die weissen Südafrikaner diskriminieren die farbigen Südafrikaner (aktiver Satz). In Südafrika werden die farbigen Südafrikaner von den weissen Südafrikanern diskriminiert (passiver Satz, hat die gleiche Bedeutung wie der aktive Satz). Bedeutung: Die Farbigen haben nicht die gleichen Möglichkeiten und Rechte wie die Weissen.
In Amerika werden die Schwarzen diskriminiert. Bedeutung: Für Schwarze ist es schwieriger, eine Wohnung zu finden, Arbeit zu finden. Versuchen Sie, weitere Beispiele zu finden:
Die Schweizer diskriminieren die.....
In der Schweiz werden die...diskriminiert.
In Amerika und Südafrika und..... gibt es Rassendiskriminierung. Wir kennen aber auch eine Diskriminierung gegen Männer oder gegen Frauen: Bis vor kurzem konnte ein Mann nicht Kindergärtner werden. Die Männer waren diskriminiert. Jetzt ist diese Diskriminierung verschwunden. Seit kurzem können Frauen bei der SBB auch Kondukteusen werden. Die Frauen werden hier nicht mehr diskriminiert.
Diskriminiert wird meistens eine Minderheit von einer Mehrheit. Sprachliche Mehrheiten können sprachliche Minderheiten diskriminieren. In zweisprachigen Kantonen wird darauf geachtet, dass sich die Minderheit nicht diskriminiert fühlt.
Kein moderner, demokratischer Staat erlaubt nach dem Gesetz die Diskriminierung einzelner Gruppen. In der Verfassung steht, dass alle Menschen vor dem Gesetz gleich sind. Das bedeutet, dass niemand diskriminiert werden darf. Die Gesetze sind nicht diskriminierend. Leider ist die Wirklichkeit nicht immer so.
Diskriminierung hat etwas zu tun mit Unterdrükkung. Wenn ein Mensch diskriminiert wird, wird er «fein» unterdrückt. Oft ist es schwierig, sich gegen diese «feine» Unterdrückung zu wehren. Diskriminierung hat auch etwas mit Vorurteilen zu tun. Vorurteile sind Meinungen, die nicht aus eigenen Erfahrungen gebildet sind. Vorurteile sind meistens negativ. Wenn die Mehrheit ein Vorurteil, also eine schlechte Meinung, von der Minderheit hat, gibt diese Mehrheit der Minderheit wenig Möglichkeiten, sich zu entfalten. Die Minderheit wird dann diskriminiert.
Wo werden Sie diskriminiert? Welche Gruppen diskriminieren Sie? tb

Kurz und interessant

Schweine als Energiesparer

Amerikanische Wissenschafter scheinen einen neuen Beweis dafür gefunden zu haben, dass das Schimpfwort «dummes Schwein» ein zumindest ungenauer Ausdruck ist. Tierverhaltensforscher der Universität von Illinois machten die verblüffende Entdeckung, dass Schweine nicht nur Futter- und Wasserspender bedienen, sondern sich auch um die Heizung des Schweinestalls kümmern können, indem sie je nach Bedarf den Thermostat auf «warm» oder «kalt» stellen.
Nach dem, was von den Versuchen der Forscher bekannt wurde, ziehen die beobachteten Schweine Wärme am Tag und kühlere Temperaturen bei Nacht vor. Einer der an den Experimenten beteiligten Spezialisten, Stanley Curtis, berichtete, die Schweine hätten die Temperatur in ihrem Stall am Nachmittag am Thermostat auf etwa 26,5 Grad Celsius, abends aber auf etwa 15,5 Grad abgesenkt. Als versucht worden sei, die Schweine im nächtlichen Schlaf durch Höherstellen des Thermostats zu überlisten, seien die Tiere unweigerlich aufgewacht und hätten die Temperatur wieder herabgesetzt.
Als Nebenwirkung vermerkte der Fachmann, dass die Selbstregulierung der Heizung durch die Schweine im Vergleich zu der Beheizung des Schweinestalls durch den Menschen eine 50prozentige Brennstoffersparnis ergebe.
Laut Curtis ist ferner festgestellt worden, dass im Stall eingesperrte Schweine schneller Gewicht zulegen, wenn sie sich mit Spielzeug beschäftigen können. Lieber als mit Bällen oder Autoreifen spielten die Borstentiere mit Stoffetzen. Zurzeit werde noch untersucht, ob sie dabei eine Vorliebe für eine besondere Gewebeart hätten. («Basler Zeitung»)