

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Beispiellektion

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

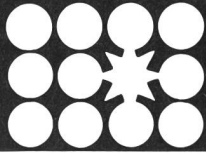
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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



## Skigang und Stocksprünge im Sommertraining des Langläufers

Theo Fleischmann, ETS

**Skigang und Stocksprünge eignen sich sehr gut für das spezifische Sommertraining des Skilangläufers. Die beiden Formen sind technisch eng verwandt und unterscheiden sich vorab in der mehr oder weniger ausgeprägten Betonung des letzten Abstosses. Sie können mit oder ohne Stöcke praktiziert werden. In der Ausführung sind verschiedene Formen anwendbar: Einbau in Dauerläufe, Intervall- und Spielformen.**

### Einleitung

Ist der Skiroller die einzige Möglichkeit, die spezielle Kondition des Skilangläufers in den Sommermonaten zu fördern? Sicher nicht. Jene Trainingsformen aber, die vorab in Skandinavien schon vor 20 und mehr Jahren praktiziert wurden, gingen im Schatten des Rollskibooms etwas vergessen: der Skigang und die Stocksprünge. Heute erleben sie eine Renaissance, erkennen doch immer mehr Trainer auch die Nachteile des übertriebenen Rollskilaufens.

Hinzu kommen die anlagenmässigen Voraussetzungen. Ein ansteigendes Stück Wiese, Naturstrasse oder lichten Waldes findet sich überall. Die Probleme, die sich beim Skiroller aus dem Verkehrsgesetz ergeben, fallen weg.

Für J+S-Gruppen von entscheidender Bedeutung dürfte zudem sein, dass keine teuren Geräte benötigt werden. Trainingsschuhe und Skistöcke sind sowieso vorhanden – und mehr braucht es nicht.

### Technik

Technisch muss zwischen dem Skigang und den Stocksprüngen klar unterschieden werden.

### Skigang

Der Skigang ist eine Imitation des Laufens auf Ski ohne Betonung des letzten Abstosses. Er kann mit oder ohne Stöcke durch-

geführt werden. Die Füße werden nur unmerklich vom Boden abgehoben; das Laufen durch das gefallene Laub im Herbst bietet dazu eine ausgezeichnete Möglichkeit zur Selbstkontrolle.

Beim Laufen ohne Stöcke pendeln die Arme in einer betonten Diagonalebewegung mit – als müssten sie die Stöcke führen. Beim Laufen mit Stöcken ist darauf zu achten, dass auch ein Kräfteinsatz erfolgt. Damit kommt eine Schubkomponente in die

Bewegung, die eine Schrittverzögerung zur Folge hat. Diese wiederum vermittelt ein dem Gleiten auf Ski ähnliches Erlebnis. Zur Schulung eignet sich am besten leicht ansteigendes Gelände, während der fortgeschrittene Läufer den Skigang auch in steilen Aufstiegen anwenden wird.

### Stocksprünge

Im Gegensatz zum Skigang liegt hier im Bewegungsablauf die Betonung beim letzten, explosiven Abstoss. Auch werden die Füße mehr vom Boden abgehoben. Dies darf allerdings nicht zu übertriebener Betonung der Vertikalkomponente verleiten; die Bewegung soll vorwärts gerichtet sein. Im methodischen Aufbau kann auch diese Form ohne Stöcke geübt werden. Sobald aber die Beinarbeit «sitzt», gehören die Stöcke unbedingt dazu. Für die Armhaltung gelten die gleichen Grundsätze wie im Schneetraining. Das bedingt natürlich einen Untergrund, der den Stockspitzen gute Griffmöglichkeiten bietet. Asphaltstrassen sind schon aus dieser Sicht ungeeignet.



Wer erkennt die technischen Unterschiede und Mängel?

(Photo Theo Fleischmann)

Bei kraftvollem Armeinsatz lässt sich auch mit den Stocksprüngen eine dem Gleiten verblüffend ähnliche Phase imitieren. Es ist daher nicht erstaunlich, dass sich verschiedene auf dem Schnee beobachtete Fehler hier widerspiegeln und so bereits im Sommer korrigiert werden können.

## Trainingsformen

### Skigang

Der Skigang ohne Stöcke eignet sich sehr gut als auflockerndes Element, eingebaut in längere Trainingstouren. Ersetzt er in langen oder steilen Aufstiegen das sonst vielleicht nötige Marschieren, bedeutet er eine willkommene Steigerung des Trainingseffektes.

Angewendet mit Stöcken, auf einem ansteigenden Wegstück von 500 bis 800 m Länge, bildet der Skigang eine bewährte Form zur Steigerung des Stehvermögens.

### Stocksprünge

Die Strecken für Stocksprünge müssen kürzer gewählt werden. Für Jugendliche sind schon 200 m recht nahrhaft, auch wenn richtigerweise die Belastung im aeroben Bereich gehalten wird. Mit Läufern im JO-Alter (10 bis 15 Jahre) habe ich jeweils



«Einfuchsen» der Staffelübergabe.

(Photo Theo Fleischmann)

bei zehn Wiederholungen begonnen und jede Woche um zwei gesteigert.

Bei «älteren» Läufern lassen sich mit den Abstiegen als Erholungszeit entsprechend dem Trainingsstand dosierte Intervallformen gestalten.

Auch Spielformen sind denkbar. Mit Zweier- bis Vierermanschaften kann im spielerischen Wettkampf die Staffelübergabe ein-

gefuchst werden. Allerdings ist bei Wettkampfformen strikte darauf zu achten, dass die technischen Grundsätze nicht verletzt werden.

Skigang und Stocksprünge eignen sich sehr gut zum gegenseitigen Beobachten. Paarweise oder in Gruppen wird dabei das Erkennen von Fehlern und das richtige Korrigieren geschult. ■

**DUL-X<sup>®</sup>**  
**NEU**  
**Rapid Gel**

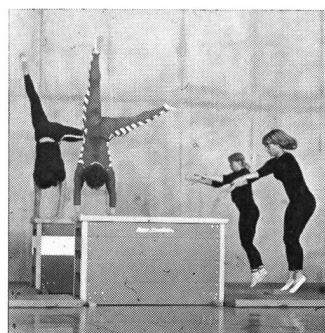
Die grüne Herausforderung  
 gegen blaue Flecken

DUL-X Rapid Gel, das  
 Spezialpräparat gegen

- Prellungen
- Verstauchungen
- Zerrungen
- Muskelerisse

Tube zu 120 ml Fr. 13.–  
 in Apotheken und Drogerien

BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



- Feste Turngeräte in Turnhallen
- Bewegliche Turngeräte
- Hand- und Spielgeräte
- Wettkampfgeräte für Gymnastik und Kunstturnen
- Aussenturngeräte für Leichtathletik
- Kinder-Turn- und Spielgeräte für Spielplätze und Gärten
- Mietgeräte

Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik

**Alder & Eisenhut AG**

Büro: 8700 Küsnacht ZH  
 Telefon 01/910 56 53  
 Fabrik: 9642 Ebnat-Kappel SG  
 Telefon 074/3 24 24

