

Mitteilungen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

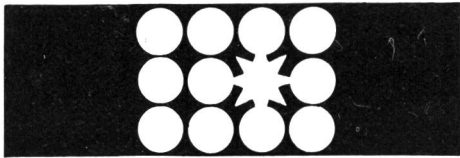
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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>



UNSERE MONATSLEKTION

Vorbereitungstraining für Skilangläufer

H.R. Bühler, dipl. Sportlehrer ETS,
HSG, St. Gallen

In den letzten Jahren hat der Langlaufsport in der Schweiz einen ungeahnten Aufschwung erlebt. Unzählige Skiwanderer und Langläufer tummeln sich an jedem Wochenende auf präparierter Loipe oder im ungespurten Schnee über verschneites Gelände und im Winterwald. Vielleicht aber haben einige sich vorgenommen, damit im kommenden Winter anzufangen? Für sie und alle Habitués ist die folgende kleine Trainingsaufstellung als Anregung zu einem regelmässigen Vorbereitungstraining für den bald beginnenden Winter gedacht.

Trainingsanleitung

Trainingselement	Anwendungsformen	Nutzen
Gymnastik	Dehnungs- und Lockerungsgymnastik	Gelenkigkeit
Spiel	Alle Ballspiele	Geschicklichkeit
Lauf	Dauerlauf Intervall Schnellauf	Ausdauer Stehvermögen Schnelligkeit
Kraftübungen	Übungen mit dem eigenen Körpergewicht *Veloschlauchübungen	Kraftausdauer Schnellkraft
Imitationsübungen	*Skistockübungen *Veloschlauchübungen *Skirollerlaufen	Einspielen von Bewegungsabläufen Kraftausdauer Schnellkraft
Circuittraining	*Verschiedene Stationen speziell für Langlauf	Kraftausdauer Schnellkraft

* Beispiele

Skistockübungen

Laufen im Gelände/Wald mit:

- Diagonalgang
- Pendelgang
- Doppelstockeinsatz

Schrittsprünge bergauf mit Diagonaleinsatz

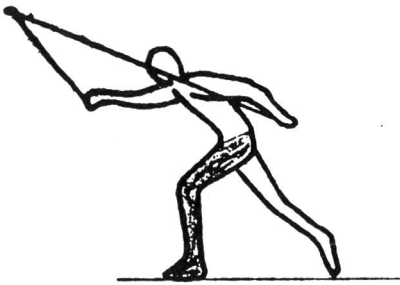
Bergläufe mit Diagonaleinsatz und Pendelgang mit Rhythmuswechsel

Schrittsprünge bergauf im Grätenschritt

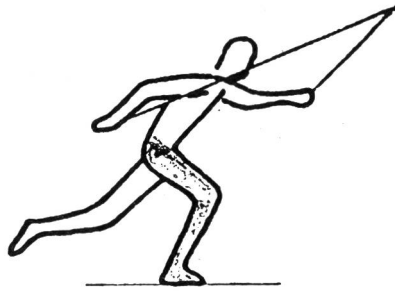


Veloschlauchübungen

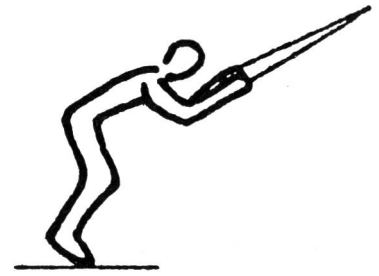
(Alle Übungen werden rhythmisch ausgeführt)



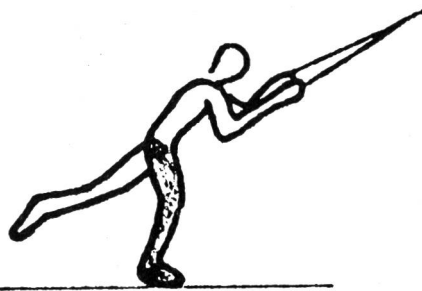
Diagonalzug
Körpergewicht auf dem vorderen Bein



Diagonalzug
Wippen auf dem Standbein

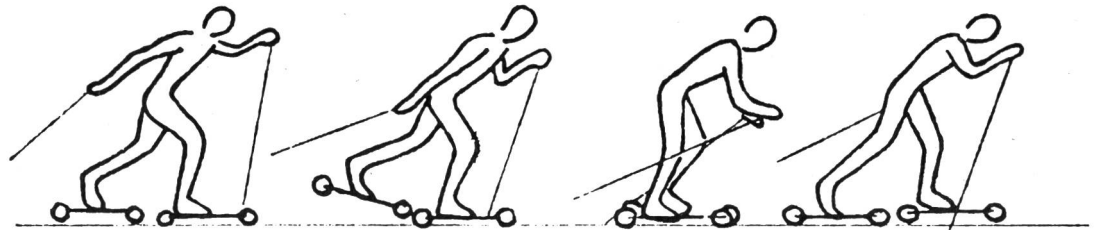


Doppelarmzug

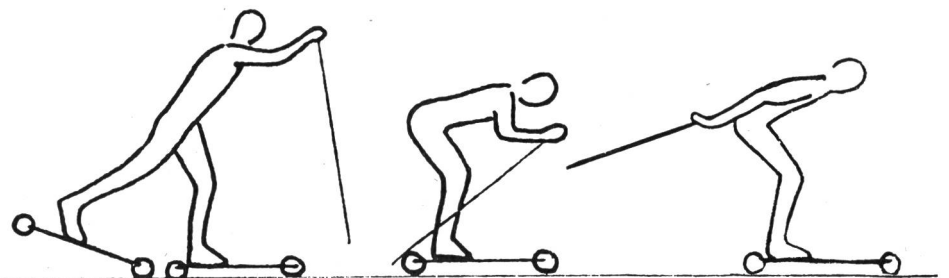


Doppelarmzug mit angedeutetem
Zwischenschritt

Skirollerlaufen



Diagonalgang

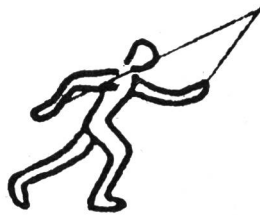


Doppelstockschub
ohne/mit Zwischenschritt

Circuittraining



Bauchlage
Arme gestreckt seitwärts über
einen Gegenstand heben



Diagonalzug
Körperhaltung und Beinstellung
wie beim Skilanglauf

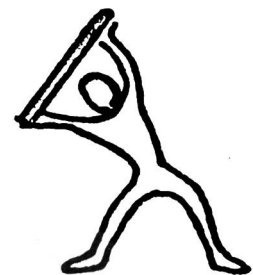


Aufsteigen auf einen
Stuhl ohne Abstoss



Wippen aus dem Fussgelenk.
Senken und strecken
in den Zehenstand.

Ablauf:	1. Station	1 Min. Arbeit Pause 30 Sek.
	Seilspringen	1 Min. Pause 30 Sek.
	2. Station	1 Min. Arbeit usw.



Rumpfbeugen seitwärts.
Mit kleinem Gewicht arbeiten



Liegestütz vorwärts
Liegestütz rückwärts



Springen zum Ausfallschritt



Rumpfbeugen vorwärts
und senken
nicht ganz zur Rückenlage



Empfehlenswerte Literatur:
Skilanglauf, Manfred Vorderwülbecke
rororo Taschenbuch Nr. 7002
(Preis zirka Fr. 8.—)



Nissen Trampoline AG
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen für:

- Trampolines
- Minitramps
- Rahmenpolster für Minitramps
- Doppelminitramps
- Tischtennis-Tische
- Bodenturnmatten
- Schaumgummimatten
- Kraftgeräte usw.

Verlangen Sie den ausführlichen NISSEN-Katalog



Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé



Kern & Co. AG, 5001 Aarau
Vermessungsinstrumente
Photogrammetrische Geräte
Zeicheninstrumente



Der grosse Fortschritt mit ACCUSPLIT Memory-Stoppuhren

ACCUSPLIT 760 stoppt dank elektronischem Speicher problemlos 4 Zwischen- bzw. Rundenzeiten und die Totalzeit, während Sie ungestört das Sportgeschehen verfolgen!

ACCUSPLIT Stoppuhren haben weitere einzigartigen Eigenschaften: Wasserfestigkeit, 4 Jahre Batterielebensdauer, kleine und handliche Form, 60 g leicht, gut lesbare LCD-Anzeige. VERKAUFSPREIS: Fr. 178.-

Generalvertretung für die Schweiz:
Rainer M. Goltzsche, Sportartikel, Gotthardstr. 48,
8002 Zürich, Tel. 01-202 80 60