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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 11

Artikel: Skilanglauf : Training der koordinativen Fähigkeiten auf den Langlaufski

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992780

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: 09.07.2025

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

Skilanglauf

Training der koordinativen Fähigkeiten auf den Langlaufski

oder: Techniktraining einmal anders

Ulrich Wenger, J+S-Fachleiter Skilanglauf, ETS

Unausgesprochen haben wir im Skilanglauf schon immer versucht, die für den Skilangläufer wichtigsten koordinativen Fähigkeiten zu verbessern, oft in Form von Vorübungen zum eigentlichen Techniktraining: – Gleichgewichtsschulung – Rhythmusschulung – Anpassung der Bewegungsausführung an die wechselnden Schnee- und Wachsverhältnisse – harmonische Koordination der Arm- und Beinbewegungen.
Die moderne Trainingslehre betont die Wichtigkeit eines breit angelegten und umfassenden Trainings koordinativer Fähigkeiten bei Jugendlichen für eine spätere sportliche Spezialisierung. Es werden fünf grundlegende koordinative Fähigkeiten unterschieden (in der Reihenfolge nach der Bedeutung für den Langlauf: – Gleichgewichtsfähigkeit – Rhythmisierungsfähigkeit – Differenzierungsfähigkeit – Reaktionsfähigkeit – Orientierungsfähigkeit.
Die Übungsbeispiele sollen anregen und zeigen, wie auf Langlaufski eine Techniklektion einmal als allgemeines Training koordinativer Fähigkeiten gestaltet werden könnte.

Voraussetzungen bezüglich Material, Gelände/Spuren:

- gut gewachste Ski (für alle Übungen; bei ungewachsten Ski sind nicht alle Übungen möglich)
- gewalzte (oder selber mit Ski festgetretene) Fläche von mindestens 15 m auf 30 m
- zwei oder mehr parallele, leicht fallende Spuren
- eine stark wellige, leicht fallende Spur
- mehrere Parallelspuren in der Ebene
- Rundspur von 100 bis 500 m Länge
- offene Flächen, gewalzt oder ungespurt
- Fähnchen, Ball, Uhr, Pfeife

Organisation:

- pro Leiter eine Gruppe von 6 bis 10 Langläufern
- die Gruppe bewegt sich im Gelände von einer der vorher rekognoszierten (eventuell mit Gruppe vorbereiteten) Übungsstellen zur andern und führt eine ausgewählte Anzahl von Übungen aus
- ein eigentliches Aufwärmen ist nicht notwendig, dagegen ist wichtig, dass die Teilnehmer genügend warm angezogen sind und je nach Übung eine «Kleiderschicht» abstreifen oder wieder anziehen
- Dauer: 60 bis 80 Minuten und zum Abschluss noch individueller langsamer Dauerlauf von 15 bis 20 Minuten

Übungsbeispiele

Gleichgewichtsfähigkeit

In leicht fallendem Gelände; eher einzelne Übungen wiederholen anstatt ganze Serie durchspielen.

- Stehen auf einem Ski, auch mit geschlossenen Augen
- Hüpfen auf einem Ski und drehen
- Fahren auf einem Ski in oder neben Spur:
  möglichst lang, Beinwechsel nach Kommando/bei Markierungen, einen

Die koordinativen Fähigkeiten

Gleichgewichtsfähigkeit

ist die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten (auf dem gleitenden Ski als dynamisches Gleichgewicht) oder nach einem Sprung, einer Drehung und einem «Faststurz» rasch wiederzugewinnen.
Beispiel: Seiltänzer balanciert auf Seil – Langläufer in reiner Gleitphase auf einem Ski gleitend.

Rhythmisierungsfähigkeit

ist die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten (Wiederholung der gleichen Bewegung) oder einem vorgegebenen Rhythmus zu folgen (Musik).
Beispiel: Tanz nach Musik-Rhythmus des beidseitigen Schlittschuhschrittes mit Doppelstockstoss auf jeden Schritt.

Differenzierungsfähigkeit

ist die Fähigkeit, Sinnesinformationen (in einer Bewegungssituation) aufzunehmen und auszuwerten und die eigene Bewegung entsprechend anzupassen.
Beispiel: Im Handball genauer Pass auf vorlaufenden Spieler – Anpassung des Diagonalschrittes an einen glatt werdenden Ski (kürzerer, explosiverer Abstoss).

Reaktionsfähigkeit

ist die Fähigkeit, möglichst rasch und angepasst auf optische und akustische Signale zu reagieren.
Beispiel: Abwehrreaktion des Torhüters – Reaktion auf den Startschuss bei Massenstart.

Orientierungsfähigkeit

ist die Fähigkeit, immer zu wissen, wann und wie ich wo bin (Orientierung in Raum und Zeit).
Beispiel: Der Skiakrobat muss beim geschraubten Salto immer wissen, wo und wie er ist, damit er auf den Ski landen kann – Zeit- und Distanzgefühl im Wettkampf beim Verfolgen eines Gegners der sich in unserem Blickfeld befindet (hole ich auf?).

Ski abschnallen und als Balancierstange mitführen
- Fahren auf einem Ski und Skistock auf der Hand balancieren
- Zu zweit in parallelen Spuren (auf einem Ski) fahren, sich die Hände reichen, versuchen, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Zu zweit in parallelen Spuren fahren (auf einem Ski) und sich einen Ball zuspielen

Rhythmisierungsfähigkeit

- Folge von Doppelstockstössen oder Diagonalschritten oder Schlittschuhschritten nach bestimmtem Rhythmus, z.B. kurz, kurz – oder lang, lang – kurz, . . .
- Einschritte und Diagonalschritte nach vorgegebener Folge aneinanderreihen
- Im Parallelspurenfeld rhythmische Folge von Spurwechseln, z.B.: rechts, rechts – links – rechts, rechts – links . . .
- Folge von Umtretschritten, z.B. 2 links, 2 rechts, 2 links . . .
- Zwei oder mehr Läufer dicht hintereinander; der erste gibt den Laufrhythmus an (Diagonal, Doppelstock, Schlittschuhschritt)
- Laufen auf Kreisspur mit Diagonal- oder Schlittschuhschritt; der Leiter gibt die Bewegungskadenz mit der Pfeife an
- Zwei oder mehr Läufer nebeneinander halten sich an Slalomstangen oder Stöcken (quer) und laufen synchron Schlittschuhschritte

Differenzierungsfähigkeit

- Ohne Stöcke Steigung hochlaufen (diagonal) und Abstossbewegung anpassen
- Mit andern die Ski tauschen und diagonal laufen (Anpassung an andere Ski/Wachs)
- Mit verbundenen Augen in guter Spur laufen
- Mit verbundenen Augen in leicht fallender, gewellter Spur fahren und wieder hochlaufen
- Hinter einem eher langsamen Läufer laufen; dabei soll ein(e) Verbindungsschnur/-gummi (ca. 3 bis 4 m) immer gespannt sein
- Mit grösseren, kleineren oder ungleichlangen Stöcken laufen (Diagonal-, Doppelstock, Schlittschuhschritt)

Reaktionsfähigkeit

- Verfolgungsrennen im Zickzack; Vordermann wechselt ständig Richtung (um wahllos ausgesteckte Fähnchen), Verfolger muss reagieren
- Massenstartübung; akustisches oder optisches Kommando
- Partner stehen parallel in 4 bis 5 m Entfernung; auf Kommando geht Verfolgung nach rechts oder links
- Laufen im Kreis; auf Signal Stopp, vorwärts, Richtungswechsel

Orientierungsfähigkeit

- In ebener Spur eine bestimmte Strecke laufen, Fähnchen setzen und wieder zurücklaufen, dann mit verbundenen Augen versuchen, bis zum Fähnchen zu laufen, schauen und wieder blind zurück (Partner begleitet zur Sicherheit)
- Blind in der Ebene ein Rechteck laufen (versuchen zum Startpunkt zurückzukommen)
- In der Ebene dirigiert Begleitperson «Blinden» (vorwärts, rechts, links...); auf das Kommando «fertig» dreht sich der Blinde in Richtung des Ausgangspunktes (schaut er in der richtigen Richtung?)
- Für bestimmte Distanz oder Schlaufe die Laufzeit schätzen und dann laufen, Partner kontrolliert die Zeitabweichung
- Zeit angeben, die ich laufen will; laufen und nach dieser Zeit anhalten, Partner kontrolliert Abweichung
- Rundspur laufen; Partner stoppt Zeit, gleiche Runde jetzt mehrmals in gleicher Zeit laufen, Partner kontrolliert
- Schlaufe gemütlich laufen; Partner stoppt Zeit, jetzt Schlaufe 10 Sekunden schneller/langsamer laufen, Partner kontrolliert
- Gruppe läuft auf Runde; Leiter stoppt Zeit und pfeift, Läufer schätzen gelaufene Zeit

Bemerkungen

Viele dieser Übungen sind eher für technisch fortgeschrittene Langläufer geeignet. Es ist klar, dass in einer 60- bis 80-minütigen Lektion nicht alle angeführten Übungen durchgespielt werden können. Es ist je nach den Voraussetzungen (Gelände, Spuren, Können) eine Auswahl zu treffen. Umgekehrt sollen einzelne Übungen immer wieder ins Aufwärmprogramm zu anderen Lektionen aufgenommen werden. Abwechslung und Vielfalt erhält die Freude am Langlauf. Nicht vergessen, auch im Ballspiel auf Langlaufski werden koordinative Fähigkeiten gefördert! ■

Skiwandern abseits gespurter Loipen

Bild und Text: Ulrich Wenger, J+S-Fachleiter Skilanglauf, ETS

Wanderungen auf Langlaufski abseits gespurter und markierter Loipen sind noch natürliche Abenteuer und echte Gruppenerlebnisse, sei es eine Tageswanderung mit leichtem Gepäck oder ein Trekking von Unterkunft zu Unterkunft mit schwerem Rucksack. Gute Vorbereitung und Ausrüstung sind Voraussetzungen zum sicheren Gelingen.
Hier einige Ratschläge aus der Erfahrung des ersten J+S-Leiter-2-Langlaufwanderkurses (LK 2A).

Strecke und Routenwahl

Auf gespurten Wanderloipen rechnen wir für eine Skiwandergruppe mit einem Stundenmittel von fünf bis acht Kilometern (ausgenommen in langen Steigungen).
Abseits gespurter Loipen, wenn die Gruppe die Spur selber treten muss, sinkt die Geschwindigkeit rasch auf drei bis fünf Stundenkilometer, je nach Schneeart und Schneehöhe. Bei der Streckenplanung ist von diesem langsamen Vorankommen auszugehen und genügend Reservezeit, oder Abkürzungen und frühere Umkehrpunkte sind einzuplanen. Besonders bei Schneefall und Wind ist anzunehmen, dass auf dem Rückweg die Spur nochmals neu getreten werden muss.
Bei der Routenwahl halten wir uns im Wald an Wege und Forststrassen. Die Schneelage ist regelmässiger, es gibt keine versteckten Hindernisse (Steine, Löcher, Baumstämme), im Schnee versteckter Jungwuchs wird nicht beschädigt, und es kann auch nicht zu einer körpernahen Begegnung mit untergeschlüpften Tieren kommen.
Bei hoher Schneelage und ohne Ortskenntnisse sind im Wald viele Wege, Weglein, Kreuzungen und Abzweigungen, die wir auf der LK 1:25000 als Route gewählt haben, schwer oder überhaupt nicht auszumachen. Bei der Routenwahl auf der Karte arbeiten wir vielleicht zuerst mit der LK 1:50000 (neueste Ausgabe), bevor wir die Route auf der LK 1:25000 bestimmen. Auf jeden Fall sollten wir schon bei der Planung auf unübersehbare Auffanglinien achten (Waldränder, gepflügte Strassen, Hochspannungsleitungen, markante Geländelinien). Ein Kompass und seine Handhabung für den Fall von Nebel und Schneetreiben gehören selbstverständlich zum Rüstzeug des Skiwanderers. In offenem Gelände (Wiesen, Weiden) dürfen wir ruhig die kürzeste Linie wählen. Vorsicht Zäune! Versteckt unter dem Schnee können sie besonders bei Abfahrten gefährlich werden.

Die Wanderspur

Ziehe ich allein im Tiefschnee eine Spur, spielt es keine Rolle, wie breit ich die Spur lege. Bin ich an der Spitze einer Gruppe, sieht das etwas anders aus. Die Spur sollte auch noch für den hintersten hüftbreit sein und einen Mittelgrat haben, der die Ski auch innen führt. In einer zu schmalen Spur können sich Schuh/Bindungen verhaken, und mit einem schweren Rucksack wird es schwierig, das Gleichgewicht zu behalten. Es ist deshalb wichtig, dass der Spurmann eine genügend breite Spur anlegt – für sein Empfinden muss er zu breit gehen –, damit für die hinteren Wanderer die Spurbreite gerade richtig wird.

Links eine zu schmale, rechts eine scheinbar zu breite Spur.

Links: Zu enge Spur, rechts (richtig) hüftbreite Wanderspur.

Einladung an LL-Leiter 1

J+S-Langlaufleiter 1, die sich für die Fachrichtung A (Skiwandern) interessieren, können sich für den ELK 2A vom 7. bis 12. März 1988 anmelden.

Spuren im Lockerschnee haben die Tendenz, enger zu werden. Zudem werden sie bei schwierigen Schneeverhältnissen «nach hinten» glatter; eine breite Spur erleichtert den Abstoss in glatter Spur.
Bei beträchtlichen Grössenunterschieden in der Wandergruppe muss man sich auf ein Mittelmass einigen. Kurzbeinige werden bei einer zu breiten Spur zu einem ermüdenden «Grätschgang» gezwungen.

Die Spurarbeit

Wer schon einmal allein auf Langlaufski durch eine 20, ja 40 cm hohe Schneeschicht gestampft ist, weiss, wie anstrengend das ist, wie mühsam man vorankommt. Umgekehrt erfahren wir als Schlusslicht in einer Zehnergruppe, wie langsam es in einem solchen Fall vorwärts geht: Die Spur wäre zwar recht gut, aber es ist zu langsam für einen zügigen Diagonalschritt. Die Lösung heisst regelmässiger Wechsel in der Spur- und Führungsarbeit. Je tiefer der Schnee, desto kürzer die Spurstrecke, 300 m bis hinunter auf 100 m.
Schon bei 30 cm Schneetiefe wird es nur in einer Art Intervallspursystem möglich, eine Geschwindigkeit von mehr als vier Kilometer pro Stunde zu erreichen. Der vorderste setzt für 100 bis 150 m seine volle Kraft ein, steht danach auf die Seite, und der zweite, auch schon etwas müde, «spurtet» voll los für die nächsten 150 m und steht dann ausgepumpt wie nach einem Intervallauf auf die Seite und schliesst ganz hinten an. Als Schlussmann kann er sich gemütlich erholen und versteht gar nicht, dass die Gruppe nicht schneller vorankommt. Bei einer Zehnergruppe kommt er erst wieder in etwa 10 Minuten in die Kolonnenspitze und damit zur anstrengenden Spurarbeit.
Je höher die Schneelage, desto konsequenter ist in der Spurarbeit abzuwechseln. Dazu muss die Gruppe unbedingt geschlossen beieinander bleiben.
Bei grossen Leistungsunterschieden innerhalb der Gruppe bleiben die Stärkeren immer in der Kopfgruppe und wechseln ab, oder wir können Paare aus einem Starken und einem weniger Starken bilden, die als Paar die Führungsarbeit verrichten, der weniger Starke einfach als Nummer zwei hinter dem Starken.
Jetzt hoffen wir auf einen Winter mit viel Schnee – auch im Mittelland –, damit wir unsere Wanderspuren ziehen können. ■

Vorbeugen statt verbieten

Skilanglauf im Einklang mit der Natur

Die erfreuliche Verbreitung des Langlaufsports hat auch ihre Kehrseite. Wachsende Ansprüche an den Loipenunterhalt sowie neue Techniken bedeuten vor allem für die Landwirtschaft zunehmende Belastungen. Wie gross sind diese? Lassen sie sich durch geeignete Massnahmen vermeiden? Touristische, sportliche sowie land- und forstwirtschaftliche Kreise haben sich gemeinsam mit diesen Fragen auseinandergesetzt. Der dabei entstandene Bericht «Langlaufsport im Einklang mit der Umwelt» soll Grundlage für eine auch in Zukunft partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Tourismus, Langlaufsport und Landwirtschaft sein.

Uneinheitliches Schadensbild

Langlaufen und Skiwandern sind gesamthaft gesehen umwelt- und landschaftsschonende Sportarten. Da jedoch rund zwei Drittel der 5000 bis 6000 Kilometer Langlaufloipen und Skiwanderwege über landwirtschaftlich genutzten Boden führen, lassen sich Schäden nicht immer ausschliessen. Eine ETH-Untersuchung in zehn Langlaufgebieten hat zwar auf Weideland keine nennenswerten Ertragsminderungen ergeben. Auf Wiesland wurden dagegen Ertragseinbussen zwischen 4 und 50 Prozent nachgewiesen. Da von einem Langlaufgebiet zum andern und sogar von Messstelle zu Messstelle grosse Streuungen auftraten, lassen sich die ermittelten Resultate allerdings nicht verallgemeinern.
Die ETH-Untersuchung diente einer vom Schweiz. Fremdenverkehrsverband geleiteten Arbeitsgruppe als eine der Grundlagen in der Diskussion über Umweltbelastungen durch den Langlaufsport. Die Ansicht, dass die Ausübung dieses Sportes im Einklang mit der Umwelt unter bestimmten Voraussetzungen möglich ist, dokumentieren die Forstwirtschaftliche Zentralstelle der Schweiz, die Schweiz. Arbeitsgemeinschaft für die Bergbevölkerung, der Schweiz. Bauernverband, der Schweiz. Fremdenverkehrsverband, der Schweiz. Skiverband sowie der Verband Schweiz. Kur- und Verkehrsdirektoren in einer gemeinsam herausgegebenen Broschüre. Diese Broschüre beinhaltet unter anderem die Themen Langlaufsport und Umwelt, Langlaufsport und Recht sowie Massnahmen, die zur Vermeidung von Konflikten beitragen.

Tragbare Lösungen anstreben

Allein schon die Tatsache, dass sich sechs Organisationen an einen Tisch gesetzt, die im Langlaufsport aufgetretenen Probleme diskutiert und die erarbeiteten Lösungen gemeinsam publiziert hätten, sei eine gute Voraussetzung für eine weiterhin konstruktive Zusammenarbeit zwischen Tourismus, Loipenorganisationen und Landwirtschaft betont Dr. U. Schaer,

Langlauf-Thesen

Mit verschiedenen Grundsätzen versuchten die sechs erwähnten Organisationen zudem, das Feld für einen auch in Zukunft möglichst umweltgerechten Langlaufbetrieb abzustecken:

- Umweltbelastungen sind mit sachkundiger Anlage und fachmännischem Betrieb von Langlaufloipen sowie mit Rücksichtnahme auf die Landwirtschaft in Grenzen zu halten.
- Loipen sind den landschaftlich-topographischen Verhältnissen anzupassen. Waldrodungen und Planierungen werden grundsätzlich abgelehnt.
- Langläufer und Skiwanderer sind vermehrt zu umweltschonendem Verhalten zu veranlassen (Abfälle nicht liegen lassen usw.).
- Das Verhältnis zwischen Loipenbetreibern und Grundeigentümern ist rechtlich klar zu regeln.
- Nachteilige Auswirkungen des Langlaufsports sind in angemessener Form zu entschädigen.
- Langlaufen und Skiwandern sollen in unserem Land auch in Zukunft gebührenfrei sein. Die Langläufer sind jedoch einzuladen, durch die Mitgliedschaft bei einem Loipenverein auf freiwilliger Basis einen Beitrag zu leisten.
- In Ferienorten ist der Langlaufbetrieb durch Kurtaxenerträge und Beiträge besonders interessierter Kreise zu finanzieren.

Direktor des Schweiz. Fremdenverkehrsverbandese. Der Langlauf sei heute aus dem touristischen Angebot nicht mehr wegzudenken; es liege deshalb im Interesse des Tourismus, für alle tragbare Lösungen zu finden.

Die bäuerlichen Organisationen würden Wert auf konstruktive Zusammenarbeit und ein gutes Einvernehmen zwischen Loipenbetreibern und Landbesitzern legen, hält H.P. Späti, Vizedirektor des Schweiz. Bauernverbandes fest. Der Bergbauer erwarte Respekt vor seinem Besitz und Abgeltung effektiv entstandener Schäden. Mancherorts bestünden bereits voll zufriedenstellende Entschädigungsregelungen. In zahlreichen Fällen sei der Schadenersatz jedoch noch ungenügend. Ziel der landwirtschaftlichen Organisationen sei es, für alle Betroffenen eine gerechte Entschädigungspraxis auf fundierter Grundlage aufzubauen, wie sie die gemeinsam erarbeitete Broschüre darstelle.

Rücksicht und Entgegenkommen notwendig

Mit zunehmender Beliebtheit des Langlaufs seien auch die Aufgaben der Loipenorganisationen anspruchsvoller geworden, erläutert K. Braschler, Leiter der Arbeitsgemeinschaft LLL des Schweiz. Skiverbandes die heutige Situation. Vor 15 Jahren sei das Spuren am Wochenende ausreichend gewesen, heute sei der tägliche Spurdienst normal. Das habe höhere finanzielle Aufwendungen, aber auch grössere Umweltbelastungen mit sich gebracht. Bei den Loipenorganisationen stünden damit drei Hauptprobleme im Vordergrund: eine rechtlich klare Regelung mit den Landbesitzern, die Sicherstellung der Finanzierung des Loipenbetriebs sowie das Hinwirken auf die Herstellung umweltschonender Spurfahrzeuge.

Es sei nicht touristischer Eigennutz, der den Schweiz. Fremdenverkehrsverband bewogen habe, das Thema Langlaufsport und Umwelt anzugehen, stellt SFV-Vizedirektor P. Anrig fest. Um den Langlaufsport auch in Zukunft im Einklang mit der Umwelt betreiben zu können, brauche es Rücksicht und Entgegenkommen aller Beteiligten. Es brauche Langläufer, die ihre Ansprüche an den Loipendienst mässigen, ihren Picknicksack zu Hause leeren und einen bescheidenen Beitrag auf freiwilliger Basis an die Kosten des Loipenunterhalts leisten. Es brauche Loipenorganisationen, die mit den Landbesitzern klare Rechtsverhältnisse schaffen, die Anlage der Loipen sorgfältig planen und allfällige Schäden an Kulturland ausgleichen.Es brauche Grundeigentümer, die Verständnis für die Bedürfnisse der Erholungsuchenden aufbringen, geringfügige Störungen in Kauf nehmen und mit den Loipenorganisationen kollegial zusammenarbeiten. ■

Bezugsquelle:

Die Broschüre «Langlauf im Einklang mit der Umwelt» kann beim Schweiz. Fremdenverkehrsverband, Postfach 2715, 3001 Bern bezogen werden. Preis: Fr. 12.—.

Sport/Erholungs-Zentrum Frutigen 800 m ü.M.

berner oberland

Information:
Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ✆ 033 71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume.

Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Sauna, Solarium, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Vollpension ab Fr. 27.—.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**
(Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2100 m ü.M.)

Die Drehscheibe
für Gruppenhäuser im 10. Dienstjahr:

Die Hausbesitzer zahlen ein Jahresabonnement, die Anfrager eine Briefmarke. Werbespesen und Provisionen fallen weg: günstige Heime für Sport, Kurse, Schulverlegungen, Ferien; Selbstkocher oder Pension:

wer – wann – wieviel – was – wo an

Kontakt CH 4419 Lupsingen
Tel. 061 96 04 05

KRELOUR-DECOR AG

FlockDruck

Für Sportdress, US-Pullis, Trainer, T-Shirts usw.,ein- und mehrfarbig

Neuenkirchstrasse 18 b, 6020 **Emmenbrücke**
Telefon 041 53 48 80

Spitzenlangläuferinnen und -läufer als J+S-Leiter

Eine Art Interview mit Mitgliedern der Langlaufnationalmannschaft

Es ist sicher nicht alltäglich, wenn mehr als drei Viertel einer Weltmeisterschaftsmannschaft in einer Sportart im gleichen Jahr J+S-Leiter werden. Dieses erfreuliche Ereignis im J+S-Langlauf bildete den Anlass, um an einige der «neugebackenen» Langlauf-J+S-Leiter ein paar Fragen zu richten. Ulrich Wenger, J+S-Fachleiter Skilanglauf, stellte für Magglingen die Fragen. Die Antworten sind teilweise auch zusammengefasst wiedergegeben.

Gefragt haben wir:
Christine Brügger, WM-Fünfte über 20 km; als Turnlehrerin bereits Leiter 2; über das Langlauflehrerpatent und den Regionaltrainerkurs des Skiverbandes wird sie Leiter 3/Ausbilder werden. *Gaby Scheidegger,* nach der WM aus der Mannschaft zurückgetreten; über das LL-Lehrerpatent und den J+S-Einführungskurs Leiter 3. Im Rahmen des Regionaltrainerkurses wird Gaby auch noch Ausbilderin.
Battista Bovisi, Markus Fähndrich, Giachem Guidon, Andy Grünenfelder, alle über LL-Lehrer-Patent und J+S-Einführungskurs Leiter 3 geworden.
Nicht befragt wurden Evi Kratzer, Karin Thomas, Annelies Lengacher, Jeremias Wigger, Konrad Hallenbarter, Thomas König und der einzige Romand Jacques Niquilles. Alle sind Leiter 3 und im Rahmen des Regionaltrainerkurses SSV teilweise auch Ausbilder.

Magglingen: Warum hast Du den J+S-Leiter gemacht?

Gaby: Aus Interesse, um theoretische Grundlagen zur Praxis zu bekommen, im Hinblick auf meine kommende Tätigkeit als JO-Trainerin, damit ich im Rahmen von J+S arbeiten kann.
Christine: Für mich als Turnlehrerin ist es eine Weiterbildung, ein zusätzlicher Ausweis im Hinblick auf einen Wiedereinstieg in den Beruf nach dem Rücktritt aus der Nationalmannschaft. Ich habe Freude am Langlauf und möchte diese an Jugendliche weitergeben.
Battista: Aus Interesse am Langlauf, im Hinblick auf eine mögliche spätere Tätigkeit als Trainer.
Markus: Weiterbildung, etwas mehr kennen als den reinen Wettkampfsport. Ich war früher übrigens schon Fitnessleiter und habe im Lehrlingsturnen Kurse geleitet.
Giachem: Weiterbildung, Leiterqualifikation, Ausweis für später.
Andy: Als patentierter Langlauflehrer war es relativ leicht über den Einführungskurs in Magglingen den Leiter 3 zu erhalten. Es ist ein erster Ausweis für meine spätere Tätigkeit im Sport.

M: Wie und wann denkst Du als J+S-Leiter aktiv zu werden?

Gaby: Ich bin ja aus der Mannschaft zurückgetreten und werde schon diesen Winter in meinem Skiclub SC Bernina-Pontresina Nachwuchslangläufer betreuen.
Christine: Solange ich noch laufe, höchstens einzelne Einsätze beim Klubnachwuchs, später sicher beruflich, eher aber nicht im Spitzensport.
Herren zusammengefasst: Während der Aktivzeit in der Nationalmannschaft reicht es höchstens für einzelne Einsätze als «Attraktion» im Klub oder im Regionalverband. Später werden wir sehen.

M: Hast Du selber als Jugendlicher an J+S-Langlaufkursen teilgenommen und von J+S profitiert?

Gaby: Ich habe bei J+S OL-Wettkämpfe, Ausdauerprüfungen und einen Volleyballkurs gemacht. Ich kam dann direkt ins Juniorinnenkader des Skiverbandes, das lief auch über J+S.
Christine: Ohne J+S in der Schule wäre ich gar nicht zum Langlauf gekommen. Es war gerade die Zeit des Wechsels vom Vorunterricht zu J+S. Die Mädchen durften nun auch mitmachen. Unser Lehrer war J+S-Experte und zugleich Klubtrainer, er brachte mich in J+S-Kursen (Mittwoch/Samstag/Sonntag) zum Langlauf. Meine ersten Langlaufrennen waren J+S-Wettkämpfe. Natürlich war ich auch in der Leichtathletik dabei und in polysportiven Lagern in Tenero. Auch im Seminar liefen die Skilager unter J+S. Sicher, ich habe von J+S profitiert.
Battista: Ich war in J+S-Langlauflagern; in der Schule haben wir W+G und Skifahren gemacht. Im Klub, im Regionalverband und im SSV-Juniorenkader habe ich von J+S profitiert.
Markus: Ich habe von Anfang an Langlauf gemacht, immer von J+S profitiert.
Giachem: Ich habe bei J+S überall mitgemacht, bis mein erstes Leistungsheft voll war, sicher auch Langlauf und Bergsteigen.
Andy: Ich habe zuerst Kunstturnen, Handball, Ski alpin gemacht, mit J+S, dann ein LL-Lager mit der Schule.

M: Was glaubst Du, sind die Ziele von J+S?

Zusammengefasst: Möglichst viele Jugendliche zum Sport bringen. Sinnvolle Freizeitbeschäftigung durch Sport: im schwierigen Alter – in der Hoffnung, dass sportliche Aktivität eine Lebensgewohnheit wird, besonders Langlauf. «Jugend-Sport-Gesundheit-Naturerlebnis.»

M: Spitzensport und J+S?

Gaby: J+S schafft die breite Basis, wir können Talente erfassen und fördern. J+S selber ist aber nicht zuständig für die Spitzensportler, das ist die Aufgabe der Verbände.
Christine: J+S soll die Vielfalt der Sportarten vermitteln (Ferienlager, Ferienpass, polysportive Kurse). Wenn daraus dann Spitzensportler hervorgehen, ist es die Aufgabe der Klubs, sie zu fördern.
Markus: An und für sich Gegensätze; J+S schafft die Basis, ohne Basis keinen Spitzensport, umgekehrt Spitzenleistungen als Vorbild für die Basis, also so gesehen kein Gegensatz.
Giachem: Via J+S Talente erfassen; einzige Möglichkeit in der Schweiz; tätige Klubs finanziell über J+S unterstützt.
Andy: J+S gehört zum Spitzensport. Von J+S auf polyvalente sportliche Tätigkeit der Jungen dringen, Spitzensportentwicklung etwas später einsetzen, dafür koordinativ besser ausgebildet.

M: Hast Du Wünsche oder Anregungen an J+S?

Christine: J+S sollte «modern» bleiben, rasch auf neue Entwicklungen reagieren, Anstösse vermitteln, neue Sportarten fördern (Beispiel Triathlon, Surfen), die Idee der polysportiven Lager verstärken, viel mehr solche Lager anbieten.
Stand der Leiterausbildung erhalten, da die J+S-Leiter das A und O von J+S sind. Wenn wir an das vorherrschende Schulmodell 6/3 denken, sollte das J+S-Alter 12–18 sein, damit wir in der Oberstufe nicht immer diese Probleme mit dem J+S-Alter haben.
Battista: Grössere Leiterentschädigungen wären ja schön, sie könnten aber auch dazu führen, dass es zu «Profi-J+S-Leitern» kommt, freiwillige sind besser.
Markus: Administrativ ist J+S zu schwerfällig (alles im Doppel oder dreifach). Der Bund sollte mehr Geld für den Jugendsport geben. Warum werden 10jährige, die schon Sport treiben, in Vereinen oder in freien Sportgruppen nicht unterstützt?
Giachem: Mehr fähige Leute zur Leiterausbildung animieren; umgekehrt scheint es mir, dass viele Leiter etwas Mühe haben, die Jugendlichen zum Sporttreiben zu animieren. Das J+S-Material sollte moderner sein, z.B. im Langlauf auch für offizielle Wettkämpfe (JO- und Juniorenrennen) taugen. Ich habe zwar gehört, dass neues Material kommen soll. Wann kommt es ins Engadin? ■