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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 11

Artikel: "Fizzi" beim Skilanglauf

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993320

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: 13.07.2025

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

Einem JO-Langlaufleiter über die Schulter geschaut

«Fizzi» beim Skilanglauf

Erste Schulwoche im neuen Jahr. Theo der JO-Leiter des Skiklubs hat Fizzi den Wunderfitzen eingeladen, am Samstagnachmittag am Langlauftraining der JO (Jugendorganisation) mitzumachen. Im Tal liegt zwar kein Schnee. Theo hat aber gestern telefoniert und gesagt, er soll um 13 Uhr beim Primarschulhaus sein.

Ulrich Wenger

Fizzi: Es hat ja keinen Schnee, wo machen wir dann Langlauf?
Theo: Oben auf dem Vorberg hat es genug Schnee. Wir fahren mit dem VW-Bus und im Auto von Renates Vater die 15 Minuten hinauf in den Schnee. Dort gibt es gespurte Langlaufloipen, und sogar der Übungslift läuft.
Fizzi: Wo sind denn die andern Kinder?
Theo: Die kommen in einer halben Stunde. Wir müssen Dir zuerst eine Langlaufausrüstung anpassen und auch schon die Ski für die klassische Technik wachsen. Du kannst nicht wie in der Turnhalle oder im Schwimmbad an einem Ort sitzen bleiben und beobachten. Beim Skilanglauf kannst Du nur zuschauen, wenn Du Dich mit der Gruppe im verschneiten Gelände auf der Loipe bewegst.
Fizzi: Was ist klassische Technik?
Theo: Im Skilanglauf unterscheiden wir zwei Technikarten. Die altbekannte klassische Technik mit dem Diagonalschritt. Da müssen wir die Ski unter der Bindung mit Langlaufabstosswachs wachsen. Die Skatingtechnik braucht kein Abstosswachs, dafür müssen sie gut gleiten und präpariert werden wie Alpinski. Das heutige Training machen wir in der klassischen Technik.
Fizzi: Warum haben die Kinder neben den Ski auch noch einen Rucksack bei sich?
Theo: Sie kommen zu Fuss und tragen Turnschuhe oder Moon-Boots. Die Langlaufschuhe haben sie im Rucksack. Dazu nehmen sie eine Flasche mit warmem Tee oder einem Sportgetränk mit, weiter trockene Socken und eine trockene Mütze zum Wechseln nach dem Training. Alle älteren JO haben auch eigenes Langlaufwachs mit dabei.

Wir beginnen mit dem Diagonalschritt. *(Foto: Ruedi Etter)*

Fizzi: Musst Du jetzt allen die Ski wachsen wie mir? Wie weisst Du überhaupt was wachsen?
Theo: Ich war am Vormittag schon oben im Schnee, um die Temperatur zu messen und das Wachs auszuprobieren. Gleichzeitig habe ich mit dem Fahrer der Spurmaschine abgemacht, dass er uns ein Spielfeld walzt und parallele Spuren neben der Touristenloipe zieht. Die Skis müssen alle selber wachsen; den jüngeren gebe ich das richtige Wachs und helfe etwas. Es ist wichtig, dass sie selber wachsen lernen.
Fizzi: Ja müssen den die Langläufer selber wachsen? Die Alpinen haben dafür doch Serviceleute.
Theo: Die JO und Junioren sollen auf jeden Fall ihre Ski selber wachsen, auch für ein Rennen. Ich kann doch nicht für alle wachsen. Es ist auch nicht gut, wenn die Eltern ihren Kindern die Ski wachsen. Langläuferinnen und Langläufer müssen selbständig werden. Auch in der Nationalmannschaft müssen sie im Training selber wachsen und schliesslich die Verantwortung für das Wachs auf dem Rennski übernehmen. Die Serviceleute machen vor allem Gleitwachstests und präparieren die Skatingski.
Fizzi: Warum wachsen wir die Ski hier im Vorraum der Turnhalle und nicht oben auf dem Parkplatz beim Schnee?
Theo: Weil ich bereits weiss, was wachsen, können wir hier an der Wärme wachsen, das geht viel leichter. Das Langlaufwachs lässt sich an der Wärme leichter auftragen und polieren.
Fizzi: Das ging aber rasch. Wachsen, verladen, fahren, ausladen und die Langlaufschuhe anziehen. Es ist erst 14 Uhr, und wir sind schon auf den Ski.
Theo: Ja, wir sind gut organisiert und haben Glück, dass wir so nahe beim Schnee sind. Oft müssen wir viel weiter fahren.
Fizzi: Gibt es jetzt auch ein Aufwärmen wie in andern Sportarten?
Theo: Natürlich, Du kannst mitmachen. Wir spielen zuerst ohne Stöcke Fangis im Tiefschnee, dann folgen Hüpf- und Schwungübungen und noch das Spiel «Schatzkammer leeren».
Fizzi: Uff, bin ich ausser Atem, ich lag oft am Boden. Kein Stretching?
Theo: Dir fehlt eben das Gleichgewicht auf den schmalen Latten. Auch das ver-

suchen wir beim Aufwärmen zu verbessern. Beim Stretchen hier im Schnee, an der Kälte, würden wir nur frieren. Du wirst sehen, die meisten machen einige Dehnübungen nach dem Training, und 10 Minuten Dehnen zu Hause, nach dem Duschen, an der Wärme ist die «Hausaufgabe» für alle.

Fizzi: Warum teilst du die JO für das Techniktraining in zwei Gruppen ein?

Theo: Ich bin heute als Leiter allein und kann nicht mit allen zusammen arbeiten. Die sechs Fortgeschrittenen laufen zuerst allein 15 Minuten ohne Stöcke auf der kleinen Rundloipe. Sie bekommen Zusatzaufgaben: alle 20 Schritte sollen sie 6 sehr schnelle Diagonalschritte machen und die zwei kurzen Steilanstiege so schnell wie möglich im Grätenschritt hochlaufen. Du kommst mit den andern acht in die parallelen Spuren. Wir üben den Doppelstockstoss, da kannst Du gut mitmachen.

Fizzi: Warum laufen wir in parallelen Spuren hin und her?

Theo: Hast Du nicht gemerkt, dass Du, obschon Du noch etwas langsamer bist, nie überholt und gestört worden bist beim Üben? Parallele Übungsspuren im Langlauf nennen wir «Schwedengitter» oder «Schublade». Jeder kann sein Tempo laufen und weiterüben, auch wenn ich jemanden anhalte zum Korrigieren.

Fizzi: Meine Gruppe geht jetzt zum Laufen ohne Stöcke. Ich möchte aber da bleiben und schauen, was Du mit den Fortgeschrittenen machst.

Theo: Gut. Die Fortgeschrittenen üben auch den Doppelstockstoss, aber jede zweite Länge im Wettkampftempo. Ich habe heute meine neue tolle Videokamera dabei. Ich nehme jeden auf und kann ihm dann sofort auf dem postkartengrossen Bildschirm seine Bewegung zeigen und Verbesserungen besprechen. Willst du zuschauen und zuhören?

Fizzi: Das ist schon super mit dieser neuen Kamera, da sieht man sofort, ob man es richtig oder falsch macht. Ich möchte mich auch einmal sehen, nimmst Du mich auf?

Theo: Gut, aber du machst den Doppelstockstoss langsam wie vorhin beim Üben.

Fizzi: Warum nicht so schnell wie die andern?

Theo: Wenn Du willst, kannst Du ja so schnell stossen wie Du kannst.

Fizzi: Oh, das sieht noch nicht so gut aus.

Theo: Klar, Du beherrschst die Technik noch zu wenig, um schnell zu stossen, Bein- und Armbewegungen sind bei Dir nicht mehr koordiniert. Die Fortgeschrittenen dagegen sollten die Technik so gut beherrschen und automatisiert haben, dass sie sie auch im Wettkampftempo korrekt ausführen können. Um das zu kontrollieren, mache ich Videoaufnahmen nur noch, wenn sie schnell laufen. In der Stossstafette wenden wir die verbesserte Technik gleich an. Du kannst auch mitmachen, es gibt dann gerade drei Fünferteams.

Fizzi: Wie machen die das nur, dass sie so schnell sind?

Theo: Fizzi, Übung macht den Meister. Sie sind technisch viel weiter als Du. Hast du gesehen, wie sie im Doppelstocksprint den Körper bis in den Zehenstand gestreckt und nach vorne in die Stöcke geworfen haben. Das braucht Gleichgewicht. Natürlich haben sie auch mehr Kraft in Armen und Oberkörper als Du.

Fizzi: Sind die Anfänger nicht viel zu müde, um jetzt noch die 5-km-Runde zu laufen. Ich kann es auf jeden Fall nicht.

Theo: Nein, das erst ist Langlauf: lang laufen. Sie sollen zu zweit gemütlich laufen, so dass sie noch miteinander sprechen können und vor allem auf die richtige Anwendung der Technik achten. Die Fortgeschrittenen laufen etwas schneller und 7 km, jeder sein Tempo. Einzig in zwei Steigungen, die ich schon am Vormittag mit Fähnchen markiert habe, sollen sie im Wettkampftempo hochlaufen.

Komm mit, wir gehen uns die Steigung anschauen.

Fizzi: Warum ist Inge immer ausgerutscht und beim zweiten Mal, nachdem Du sie nochmals nach unten geschickt hast, nicht mehr?

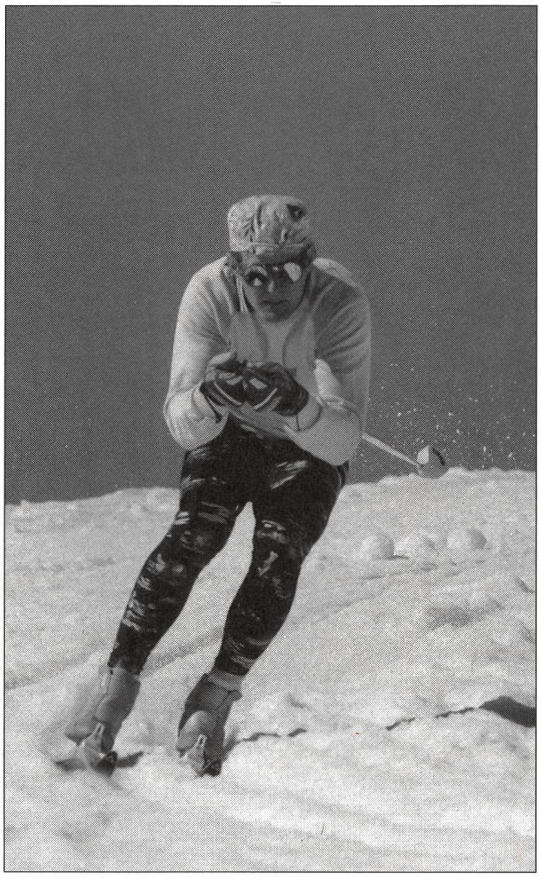
Theo: Inge hat vielleicht einen etwas glatten Ski. Zudem hat sie viel zu lange Schritte genommen und ist deshalb immer ausgerutscht. Beim zweiten Versuch hast Du ja selber gesehen, dass sie kürzere, dafür schnellere Schritte genommen hat und kaum mehr ausgerutscht ist.

Fizzi: Ich merke jetzt, dass die Technik im Skilanglauf viel wichtiger ist, als ich geglaubt habe.

Theo: Du wirst gleich sehen, dass noch anderes sehr wichtig ist. Wir benutzen nämlich die Gelegeheit und gehen noch an den Skilift.

Fizzi: Was, mit diesen schmalen Ski ohne Kanten und den wackeligen Schuhen diesen Hang hinunterfahren? Ich bin nicht lebensmüde.

Theo: Du kannst von unten zuschauen und wirst staunen. Die andern haben inzwischen die warmen Überkleider angezogen und können fast nicht warten, bis ich ihnen die Liftbillete gebe.



Langläufer können auch abfahren.
(Foto: Philippe Chevalier)

Fizzi: Unglaublich, die fahren ja wie die Verrückten, einige können sogar Kurzschwingen.

Theo: Siehst du, es ist wichtig, dass Langläufer gut abfahren können und keine Angst haben vor schnellen Abfahrten. Im Wettkampf sollen sie dort nicht bremsen und Zeit verlieren, sondern Zeit gewinnen. Viele der JO'ler fahren auch gut mit den Alpinski oder sogar auf dem Snowboard. Gleichgewicht ist fast alles.

Fizzi: Schon 16 Uhr. Es wird kühler, Zeit um heimzufahren. Was machen die, wollen die den VW-Bus umwerfen?

Theo: Nein, nach den zwei Abfahrten haben sie sich warm angezogen, die Schuhe getauscht, etwas getrunken und stretchen nun, während sie auf die letzten warten.

Komm, gehen wir auch zum Bus. Und zieh Deine Skijacke an. Übrigens, kommst du am nächsten Mittwoch wieder mit? Wir werden dann skaten, und als guter Schlittschuhläufer wirst du das sofort erlernen.

Fizzi: Klar, das will ich versuchen, zudem haben wir in der Gruppe viel Spass gehabt. Aber ich weiss nicht, ob ich ein echter Langläufer werde, vielleicht bin ich etwas zu bequem, kein «Ausdauertyp». Zudem möchte ich noch viele andern Sportarten kennenlernen. ■