Zeitschrift: Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski

Herausgeber: Schweizerischer Ski-Verband

Band: 26 (1930)

Artikel: Gymnastik des Skiläufers

Autor: Twele, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-541304

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

Gymnastik des Skiläufers.[1])

Es scheint nicht immer leicht, aus dem Gewirr der Erscheinungsformen in den verschiedenen Betriebsarten der Gymnastik das Wertvolle und Bleibende herauszuholen. Die immer wieder und allerorts auftauchenden Systeme sind m. E. nichts als ein Versuch, das als Feststehendes darzustellen, was in Bewegung ist, und bei diesem Verfahren erhält die rein subjektiv behandelte Sondergruppe ein Gewicht, das ihr absolut nicht zukommt.

Wenn wir uns darüber einig sind, dass unter einem System zu verstehen ist: Was sollen wir üben?, so möchte ich einteilen in die Uebungsgruppen:

1. Funktionelle Leistungssteigerung, d. h. Uebung und Stärkung von Herz und Lunge usw.;
2. Physiologische Leistungssteigerung, d. h. Schmeidigen der Bänder, Lockerung der Muskeln, Schaffung von Wachstumsreizen.
3. Einüben der Technik, d. h. Uebung für die Steigerung zur individuellen maximalen Leistung.
4. Uebung und Stärkung von Energie und Nervenkraft.

Nach dieser Festlegung auf das System, kommen wir zu der Frage nach der Methode, d. h. wie sollen wir üben?

Ueber den Wert der Atemgymnastik wird seit langer Zeit heftig debattiert. Darüber besteht nach meiner Ansicht absolut kein Zweifel, dass die beste Atemgymnastik der Lauf ist und zwar der Lauf in jeder Form; er schafft ein intensives Sauerstoffbedürfnis und regt zur Befriedigung desselben zu tiefster, stärkster Lungentätigkeit an. Damit wird das Skilaufen ganz allgemein zu einer Atemgymnastik wie sie zweckdienlicher nicht erdacht werden kann. Zu beachten ist allerdings, dass die Atmung im Rhythmus mit der Muskelarbeit erfolgt, d. h. dass Arm- und Beinarbeit mit der Atmung parallelisiert wird, dass jede Pressung unter allen Umständen vermieden wird und dass die Ausatmung gründlich erfolgt, um eine Auffrischung der Luftmenge zu erreichen, die im allgemeinen unausgewechselt in der Lunge verbleibt. Dass ein gründliches Tiefatmen zur Beruhigung der erhöhten Pulstätigkeit, wie sie sich z. B. als Startfieber vor dem Wettkampf, als Zeichen der Erschöpfung nach dem Wettkampf zeigt, sehr wesentlich beiträgt und unumgänglich notwendig ist, weiss jeder Praktiker.

Die Uebung und Stärkung der Energie und Nerven-

[1]) Aus den Monatsblättern des Skiklubs Schwarzwald — Herausgeber Otto Roegner.

kraft ist — für den Wettkampf — letzten Endes vielleicht das Entscheidende. Aber gerade hier liegen die Dinge für den Skiläufer denkbar günstig. Ich habe eigentlich nur ein einziges Mal übertrainierte Skiwettläufer gesehen und zwar unsere letzte Olympiamannschaft. Gerade die lange Zwangspause, die uns im Skilaufen gesetzt ist, bedeutet die allerbeste Trainingsart für die Stärkung von Nervenkraft. In dieser Ruhezeit erleben wir eine Auffüllung von Energie, eine Speicherung und Stauung von Nervenkraft, die das Entscheidende ist für die Erreichung einer maximalen körperlichen Leistung.

So bleibt als rein gymnastisches Training für den Skiläufer die physiologische Leistungssteigerung. Welch ungeheure Bedeutung diesem Training zukommt, wird leider noch allzu sehr verkannt, trotzdem Art und Grad des temporären Erschöpfungszustandes nach dem Skilaufen uns schon durch seine Symptome auf die Notwendigkeit eines solchen Trainings hinweisen sollte. Wir wissen, dass der Skilauf keineswegs hochqualifizierte Muskeln bildet, wir wissen, dass durch den Skilauf die Beine steif und hölzern werden und damit sollten wir wissen, welcher Art das Training sein muss, um das Auftreten dieser Ermüdungserscheinungen zu verhindern (denn um solche handelt es sich), oder sie doch mindestens hinauszuschieben.

Diese Uebungen für die physiologische Leistungssteigerung möchte ich einteilen in

1. Einzelübungen,
2. Partnerübungen,
3. Uebungen am Boden und
4. Uebungen mit und am Gerät.

Die Aufstellung in dieser Reihenfolge stellt eine Steigerungsfolge nach dem Uebungsbedürfnis dar, alle 4 Uebungsgruppen sind nach ihrem Uebungszweck unterzuteilen in

1. Lockerungsübungen,
2. Uebungen zum Schmeidigen der Bänder und Dehnübungen,
3. Schnellkraftübungen und
4. Widerstandsübungen.

Diese letztere Zusammenstellung ist die methodisch gegebene Uebungsfolge, denn erst nach einer gründlichen Muskellockerung und der damit verbundenen gesteigerten Durchblutungsmöglichkeit können Wachstumsreize mit Aussicht auf Muskelneubildung an den Muskel herangebracht werden. Zudem habe ich methodisch so vorzugehen, dass ich zunächst die vorhandenen Kräfte möglichst effektvoll

Bergfexe Scherenschnitt Linel Brunner

gestalte, den Wirkungsgrad, den Querschnitt des Muskels vergrössere, bevor ich die Vermehrung der Muskelmasse zu erreichen versuche.

Die typischen Ermüdungserscheinungen nach dem Skilaufen nun resultieren aus der Dauerspannung, in welcher der Körper beim Skilaufen gehalten werden muss. In dem feinen Gefühl für eine Differenzierung dieser Spannung liegt die Technik des Skilaufens begründet. Wir können immer wieder bei dem Anfänger beobachten, dass er seinen Körper in voller gleichbleibender Spannung hält, dass er sich «verkrampft» und dass darin seine Unsicherheit begründet liegt und nicht nur das, sondern die unverhältnismässig grössere Gefahr, bei einem Sturz ernsthaft verletzt zu werden, darum muss bei allen gymnastischen Uebungen immer wieder in der Hauptsache darauf Wert gelegt werden, das Gefühl für Spannung und Entspannung in richtigem Wechsel zu wecken und zu entwickeln.

Und noch ein Zweites ist es, das ganz besonders Beachtung verdient, das ist die Totalität der Bewegung, und dem Prinzip der Totalität schliesst sich mit zwingender Notwendigkeit an, das Prinzip des Schwerpunkts. Welch ausschlaggebende Bedeutung die Beachtung dieses Prinzips gerade für das Skilaufen hat, erhellt sich am besten aus der Tatsache, dass fast alle Korrekturen beim Skiunterricht Schwerpunktskorrekturen sind. Es muss daher als zweites bei allen Uebungen darauf geachtet werden, das richtige Gefühl für die Bewegung des Zentralschwerpunktes zu entwickeln. Der Uebende muss lernen, die Bewegung als Tätigkeit des ganzen Körpers zu empfinden.

So beweist diese kurze Zusammenstellung, wie nötig und nützlich gymnastisches Training für den Skiläufer ist, wenn er die Ski so beherrschen lernen will, wie es dieser schöne Sport, die Krone aller Sportarten verdient. *A. Twele.*