Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 11

Artikel: Der Lauf als Konditionsförderer in der Winterzeit

Autor: Stückelberger, Felix

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990783

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: 16.07.2025

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

Der Lauf als Konditionsförderer in der Winterzeit

Felix Stückelberger

Wenn ich mich im folgenden im besonderen über das Laufen als konditionsfördernden Bestandteil des Wintertrainings äussere, so meine ich mit meinen Ausführungen nicht, dass das Laufen allein selig mache. Ich greife lediglich e i n Sachgebiet heraus, im Bewusstsein jedoch, dass der Begriff der Kondition viel umfassender ist. Selbst ein ausgeklügeltes und säuberlich durchgeführtes, konsequentes winterliches Lauftraining reicht nicht aus, die allgemeine Kondition genügend zu fördern. Durch Laufen erwerben wir wohl Fähigkeiten wie Organkraft, Stehvermögen und Ausdauer, doch nie zum Beispiel Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Muskelkraft im modernen Sinn, oder umfassender ausgedrückt: die allgemeine Kondition. Sie ist der Unterbau, auf den wir keinesfalls verzichten dürfen. Durch das Laufen allein erfassen wir nur einen Teil des Gesamtorganismus. Die Reizwirkungen sind zu einseitig, als dass wir im Laufen das Wintertraining par excellence finden würden. Wohl ist zu sagen, dass alle diejenigen, die den Winter durch nur in der Halle laufen, sich auf zu engem Raum bewegen und deshalb in Sachen Organkraft zu kurz kommen. Bei meinen Schülern, mit denen ich im Winter ein rechtschaffenes Hallen-Konditionstraining nach neusten Erkenntnissen durchgeführt habe, stellte ich am Schlusse des Winters eine gewisse Kurzatmigkeit fest. Ich habe ihr entgegengewirkt, indem ich, sobald es das Wetter erlaubte, eine ausgedehnte Geländelaufsaison von 1 bis 2 Monate, verbunden mit Orientierungslauf, einschaltete, um erst daraufhin zur Leichtathletik überzugehen.

Aus all dem Gesagten komme ich zum Schluss, dass es doch richtig ist, neben dem Hallen-Konditionstraining auch im Winter regelmässig im Gelände zu laufen. Ich betone: im Gelände. Es scheint mir persönlich vollkommen falsch, sich die Aschenbahn als Trainingsplatz zu wählen. Sie ist in ihrem Umfang zu beschränkt, zu einseitig, weil phantasielos und vermittelt dem Trainierenden im besondern keine Abwechslung, deren hauptsächlich die Seele bedarf. Ein wichtiger Faktor des Geländetrainings besteht in der Loslösung vom Alltäglichen, vom Routinehaften. Der stete Wechsel der Szenerie, der ein Inbegriff des Geländelaufens ist, erfüllt den Laufenden oft mit einem glückhaften Gefühl und durchströmt ihn bis ins Innerste. Tausendmal hat mir persönlich das Gelände dieses geistig und seelisch erfrischende Gefühl gegeben. Aschenbahn und Halle sind schliesslich nur Ersatz für das, was wir in den Städten nicht mehr finden: die Natur. Deshalb sollten wir jede Gelegenheit nutzen, uns ihr anzuvertrauen und möglichst wenig mit Ersatz vorliebnehmen. Das Training im Gelände ist auch heute noch keineswegs abgewirtschaftet. Ich denke zum Beispiel an das Laufen, wie es im schwedischen Trainingszentrum Valadalen durchgeführt wird: Es existiert wohl eine Rundbahn aus Sand, doch selten ist dort jemand zu treffen. In den 12 Tagen, die ich kürzlich dort oben verbrachte, lockte sie mich nicht mehr als zweimal, dann nämlich, als das Moos derart unter Wasser stand, dass wir wirklich keine Lust mehr empfanden, es zu betreten. Wir trainierten also sozusagen ausschliesslich im Moos und auf dem Sand, das heisst am Strand des Nulltjärn, eines reizenden Sees. Das Schnelligkeitstraining fand auf einem aus zwei Karrengleisen bestehenden Weg statt, der auch für das Intervalltraining genügte. Dergestalt werden auch heute noch die schwedischen Asse hochtrainiert, so kommt Michel Jazy, der Franzose, zur Glanzform, in gleicher Weise verfährt auch der greise australische Trainer Cerutti.

Wie gestalte ich das Training im Gelände?

Da ich die Sommersportler anspreche, kann es sich nicht darum handeln, im Winter ein Schindertraining durchzuführen. Ziel und Zweck des winterlichen Laufens muss sein, eine gewisse Form, eine gewisse allgemeine Fitness aufrechtzuerhalten. Auf dieser Basis soll es möglich sein, vom kommenden Frühling an eine ansprechende Sommerform für die spezielle Sportart aufzubauen. Es gilt also, folgende Punkte besonders vor Augen zu halten:

1. Schulung der Atmung — Sauberkeit im Laufstil — Gelöstheit, Lockerheit in der Bewegungsführung.

Will ich diese Forderungen erfüllen, wäre es verfehlt, mich im Gelände hastig herumzubewegen. Vielmehr suche und finde ich meinen Stil durch bedachtes, ruhiges und ausgewogenes Laufen in leichtem Tempo. Ich vermag mich selbst sehr leicht zu kontrollieren, ob ich

gelöst und locker bin. Dieses Gefühl muss ich mir erwerben, indem ich in mich hineinfühle, meine Augen sozusagen nach innen richte. Eine tiefe und regelmässige Beatmung tut vom ersten Schritt weg not und ist eine reine Angelegenheit geistiger Disziplin. Die besagten, zu bedenkenden Fakten bilden einen Teil des Einlaufens, das sich beim Geländetraining über 15 bis 20 Minuten erstrecken soll. Das Einlaufen hat neben dem rein körperlichen auch einen geistigen Zweck, nämlich die Loslösung vom Alltag, dem jetzt eine rein sportliche Beschäftigung Inhalt geben muss. Erfahrungsgemäss verstreicht eine gewisse Zeit, bis diese Umlagerung stattgefunden hat und die Konzentration auf die sportliche Betätigung vorhanden ist. Ist sie eingetreten, verschwinden auch die vorerst immer vorhandenen Unlustgefühle. Der Umbruch ist in dem Augenblick vollständig vollzogen, wo mich die körperliche Betätigung reizt, ich mich in meiner Haut völlig wohl fühle und in mir die unbändige Lust spüre, etwas zu leisten, mich körperlich zu bewähren.

Halte Dir auch vor Augen, dass

2. das Training keine erschöpfende, sondern eine aufbauende Tätigkeit sein muss.

Das oberste Prinzip heisst demnach nicht Verausgabung, sondern Ökonomie der Kräfte. Damit will ich sagen, dass das Training einen bestimmten Rhythmus erhalten muss, der sich in Arbeits- und Erholungsphasen geltend macht. Sei Dir bewusst, dass die Pause ebenso zum Training gehört wie die Anstrengung, ja sogar eine ganz bestimmte Relation besteht. Ich möchte sie ganz vereinfacht so darstellen, dass Du nach stärkerem Einsatz, mit dem eine Pulsfrequenz von 180 oder gar 200 Schlägen pro Minute erreicht wird, so lange eine mit Gehen oder leichtem Traben ausgefüllte Pause einlegst, bis der Puls auf 100 bis 120 Schläge gesunken ist. Je intensiver die vorausgegangene Belastung gewesen ist, desto länger muss die Pause gestaltet werden. Falsch wäre jedoch, die sogenannte Reizschwelle, d. h. denjenigen Grad der Anstrengung nicht zu erreichen, der den Trainingszustand fördert. Instinktiv liegt die Reizschwelle dort, wo ich mich fordere, mich leistungsmässig beanspruche, über das Normalmass hinaus. Während eines einzigen Trainings soll diese Schwelle mehrmals überboten werden, damit ein Trainingsfortschritt erzielt wird. Blosses leichtes Bewegen im Gelände taxieren wir als Spaziergang, nicht als Training. Der zu schwache Reiz ist athletisch wertlos.

Welche Trainingsweise ist die beste für den Sommersportler?

Die Begriffe «Intervallmethode», «Tempoläufe», «Wiederholungsläufe», «Dauerlaufmethode» und andere mehr liegen in aller Mund, und aus dem scheinbaren Wirrwarr müssen wir das herausgreifen, was uns dienlich ist. Nach wie vor bin ich der Meinung, dass das Fahrtspiel, das Fartlek, wie die Nordländer sagen, die effektivste Trainingsmethode darstellt. Wenn Du etwas Gefühl für das Gelände aufbringst, gibt es Dir Fingerzeige, wie Du vorgehen musst: laufe in flachem Gelände flüssig und mit raumgreifendem Schritt — in leichten Steigungen mit vermehrtem Arm- und Beineinsatz kräftig und gib Dampf darauf — in leichtem Gefälle äusserst schwungvoll und mit grossem Bewegungsumfang — in scharfen Steigungen mit kurzen Schritten energisch und kraftvoll — über Böschungen hinunter mit ausgelegten Armen gleichsam fliegend — und so fort. Spiele richtig mit der Fahrt, wechsle den Rhythmus und das Tempo oft, bleibe so läuferisch beweglich und speedig.

Es kann aber auch vorkommen, dass Du Lust verspürst, eine grössere Distanz am Stück zurückzulegen. Ich würde dann von einem Atemlauf (der Begriff ist zwar leider veraltet) sprechen und einige Kilometer im steady-state durchlaufen. Steady-state heisst im Atemgleichgewicht. Das Tempo ist genau so schnell, dass Du stets bei Atem bleibst und es praktisch zu keiner Verausgabung kommt. Es soll ein Tempo sein, das Du schlimmstenfalls über 1 bis 2 Stunden durchhalten könntest! Atemläufe führe ich persönlich von Zeit zu Zeit sehr gerne durch, da sie mir über den Zustand meiner athletischen Härte Auskunft geben. Zudem appellieren sie mehr an den Willen als nur kurze Belastungen. Wer zum Beispiel im Herbst und Frühling Orientierungsläufe bestreitet (ich empfehle übrigens diese Betätigung sehr), findet darin einen wichtigen Prüfstein für seine Form. Wie ich kürzlich nach einer Militärdienstleistung, während der ich das Training absolut vernachlässigen musste, meine Form innert vier Tagen auf einen wichtigen Orientierungslauf hin aufpolieren wollte, führte ich am ersten Tag ein einstündiges Fartlek durch, am zweiten Tag einen zweistündigen Trainingslauf mit vielen kurzen Steigerungen und am dritten einen ausgewachsenen Atemlauf im Rhythmus eines OL (1 bis 2 km Lauf, verschnaufen usf.). Als es dann ernst galt, war ich wirklich prächtig im Schuss. Natürlich war die nötige Grundform vorhanden, und ich trainierte nicht ohne solides Fundament.

Eine weitere Trainingsform sehe ich im Laufen in Intervallen. Nach dem Einlaufen lege ich Strekken von lediglich 200 bis 400 m zurück, in einem mittleren Tempo und wiederhole dieses Laufen vielmal. Die Pause darf nicht zu gross sein; die Pulsfrequenz 100 bis 120 zeigt an, wann der Zeitpunkt für die neue, nächste Belastung gekommen ist. Mit einem Partner lässt sich besser laufen als allein, da diese Methode etwas einseitig und monoton ist und eine recht ansehnliche Willensanstrengung bedeutet.

Je nachdem ist es ganz attraktiv, sich eine Standard-Strecke auszuhecken und sein Training auf dieser durchzuführen. Ich habe lange Jahre in der Weise trainiert und hauptsächlich darauf geachtet, meine Durchgangszeiten nicht zu unterbieten. Ich wollte vermeiden, im Winter zu scharf zu laufen und besass verschiedene Fixpunkte, an denen ich meine Uhr kontrollierte. Fiel mir der Lauf in der Standardzeit leicht, nahm ich es als Zeichen einer guten Verfassung und umgekehrt. Aus dieser Trainingsanordnung zog ich auf alle Fälle ebenfalls Gewinn, und sie verschaffte mir einen gewissen Anreiz, weil ich die Strecke landschaftlich liebte. Sie führte im ersten Teil meist leicht steigend durch Wald und über Felder und liess wegen ihrer leicht fallenden Beschaffenheit im zweiten Teil phantastische Tempoläufe über grössere Distanzen zu. Welches Training auch immer Du wählst, in welchem Gelände auch immer Du Dich ergehst, denke daran, dass Training eine vernünftige Art der Bewegung sein muss. Hast Du Mühe, Dich zum Geländetraining aufzuraffen, und sei es auch nur einmal pro Woche während einer Stunde, so wisse, dass es ohne Fleiss keinen Preis gibt. Der stete Wille zum Training ist bereits eine athletische Qualität, die der Grossteil der Menschen nicht besitzt. Zeige, dass Dir Dein betriebener Sommersport am Herzen liegt und dass Du dafür etwas aufzuwenden willens bist, indem Du Dich auf ihn seriös vorbereitest, mit Trainingstaten und nicht nur mit Worten des Bedauerns, dass Du keine Zeit für ein geregeltes Wintertraining findest! So denn — fasse einen Plan, fasse Mut, wirf Dich in die Brust, schlage Dir mit beiden Fäusten an den Brustkasten und sage Dir: «Was ich im Winter säe, bringt im Sommer Früchte! Eine alte sportliche Weisheit!