

# Langlaufen

Autor(en): **Mezger, Barbara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF**

Band (Jahr): **27 (1985)**

Heft 8: **Sport, Behindertensport**

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-157174>

## **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.

## Langlaufen

Ich stehe als anfängerin auf langlaufskis. Langsam versuche ich mich vorwärts zu bewegen. Aber die skis rutschen mir davon, ich verhasple mich mit den stöcken. Ich falle um, stehe wieder auf.

Ich krieche weiter. Mein begleiter korrigiert mich: Die bewegung, um mit den skis vorne gleiten zu können, soll nicht nur von den knien, sondern vor allem von den hüften aus erfolgen. Von den hüften, vom becken her kommt die kraft, um mich vorwärts bewegen zu können. Ich versuche es, stosse einmal links, einmal rechts den ski vorwärts. Aber ich habe mühe mit dem gleichgewicht. Ich sei viel zu hastig, wird mir gesagt, ich solle langsamer laufen.

Also: Ruhig und gleichmässig weitermachen. Links, rechts, links, rechts, links – ich habe ein «glier» mit den stöcken. – Wieder links, rechts, links, rechts. Ich werde schon wieder zu hastig. Rhythmisch soll das langlaufen sein.

Rhythmisch? Harmonische bewegungsabläufe des körpers gefallen mir. Ich laufe, ich spüre, wie sich meine hüften bewegen. Die schritte werden ruhiger, regelmässiger. Und schon liege ich wieder im schnee.

Mein begleiter meint, meine schultern seien sehr verkrampft. Ich müsse lockerer werden. Ich merke auch, dass ich mit dem oberkörper knorze, aber ich muss doch versuchen, mein gleichgewicht zu halten.

Ich werde wieder korrigiert: Anstatt neben der skibindung stecke ich die skistöcke zu weit vorne ein, so habe ich gar keine kraft zum abstossen. Zudem müssen die arme immer dicht neben dem körper bleiben und locker hin und her schwingen. Die kraft, um vorwärts zu kommen, kommt nicht in erster linie aus den armen, sondern aus den hüften und den beinen. Aha, denke ich, ich verbrauche viel zu viel energie, ich muss ja mit den armen gar nicht so krampfen.

Rhythmische bewegung. Die sache, die ich da unter dem motto «sportliche betätigung» begonnen habe, beginnt mich zu faszinieren. Mein körper lernt, sich in einem harmonischen rhythmus zu bewegen.

Ein weiteres mal bin ich auf der loipe. Ich fühle mich schon sicherer. Da entdeckt meine begleiterin einen fehler: ich rudere mit meinem oberkörper viel zu sehr hin und her und beuge mich zu weit nach vorne. Stattdessen soll ich aufrecht bleiben. Der oberkörper muss eigentlich gar nichts tun als locker den hüft- und armbewegungen zu folgen. Darum der ewige knorz mit den schultern!

Ich gehe wieter. Der diagonale wechsel vom linken bein und rechten arm zum rechten bein und linken arm wird gleichmässiger. Allmählich kann ich mich im laufen entspannen. Mein körper beginnt sich rhythmisch zu bewegen.

Nun, da ich meine arme regelmässig hin und her schwingen und die stöcke am richtigen ort einstecken kann, beginne ich, gleichzeitig mit der vorwärtsbewegung der beine, hinten mit den stöcken kräftig abzustossen. So gewinne ich nach und nach auch an tempo. Der langlaufstil ist richtig, wenn ich mich harmonisch und mit möglichst wenig unnötigem kraftaufwand fortbewege.

Mein körper bewegt sich.

Ich hätte nie geglaubt, dass ich einmal harmonische bewegungsabläufe lernen werde.

Turnstunden aus der schulzeit kommen mir in den sinn. Ich war ungeschickt, linkisch. Es gelang mir nicht, verschiedene bewegungen gleichzeitig auszuführen. Ich schaffte es beispielsweise nie, harmonisch vorwärts zu schreiten und in derselben zeit mit einem ball verschiedene übungen zu machen.

Aber jetzt, jahre später, gelingt es mir, verschiedene bewegungen zu koordinieren und in einen harmonischen einklang zu bringen.

Eine langlauflehrerin sagte einmal, langlaufen sei wie tanzen. Ich tanze!

Barbara Mezger, Grütstrasse 54, 8047 Zürich

