

# Skitouren – Gehtechnik: Stockeinsatz

Der bewusste Stockeinsatz trägt zu einer kräftesparenden Fortbewegung bei. bei. Regelmässiges Armschwingen hält eine konstante Fortbewegungsgeschwindigkeit aufrecht.

## Bewegungsablauf

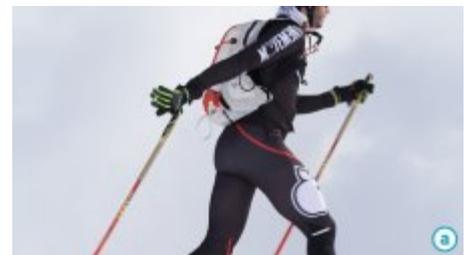


1. Den gegenüberliegenden Stock auf Höhe des Standbeins einstecken (Foto 1).
2. Sobald sich der Arm am eingesteckten Stock vorwärts zu ziehen anfängt, beginnt der andere Arm nach vorne zu schwingen (Foto 2).
3. Gleichzeitig mit der Phase des Stockabstosses das Vorwärtsschwingen des andern Arms abschliessen (Foto 3).

**Bemerkung:** Der Stock ist leicht nach vorne geneigt, sodass der Griff des eingesteckten Stocks sich vor dem Teller befindet. Dieser Winkel zwischen Stock und Boden bleibt während der ganzen Bewegung derselbe.

## Im Detail

- Um die Bewegungsamplitude zu erhöhen, den Stockgriff am Ende der Bewegung loslassen (Foto a).



## Übungsformen

- Ohne Stöcke laufen, um die Koordination der Bewegung in einer vereinfachten Übung zu lernen (siehe 2. Video).
- Im Tandem: Zwei TN bewegen sich einer hinter dem andern fort und halten sich beide vorne und hinten an den zwei gleichen Stöcken fest (wie Pleuelstangen einer Dampflokomotive).
- Im Aufstieg: Alle versorgen einen Stock am Rucksack, die verbleibenden Stöcke rotieren in der Gruppe (z.B. rechts Stöcke nach hinten geben / links Stöcke nach vorne geben). Ziel ist die Gegensatz-Erfahrung: Laufen mit und ohne Stöcke. Wozu dienen uns die Stöcke?

## schwieriger

- Auf abschüssigerem Gelände.

## Rahmenbedingungen

**Gelände:** wenig bis sehr steiles Gelände

**Material:** –

**Gruppengrösse:** ohne Einschränkung

**Organisationsformen:** allein, zu zweit oder in der Gruppe

**Dauer:** 10'

**Phasen:** F3-T1

---

Quelle: Christian Haug, J+S-Ausbildungsverantwortlicher Bergsteigen und Skitouren beim Schweizer Alpen-Club SAC und Bergführer; Malik Fatnassi, Chef Leistungssport Nachwuchs- und Elite-Kader Swiss Ski Mountaineering, SAC und J+S-Experte Skitouren



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**