

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Indirekter Spurwechsel in der klassischen Technik

Beschreibung

Der indirekte Spurwechsel ist besonders für Fortgeschrittene zu empfehlen, denn das lange Gleiten auf beiden Skiern verleiht dem Läufer hohe Standsicherheit. Bei dieser Technik wird ein Ski parallel neben die Spur gesetzt und belastet. Anschließend wird der zweite Ski beigezogen. Durch mehrmaliges Wiederholen dieses Vorgangs gelangt der Läufer in die neue Spur.

(Der direkte Spurwechsel ist eine Technik für Könnler und Experten und eignet sich für höhere Geschwindigkeiten)

- fährt zu zweit nebeneinander auf je einem Ski eine leichte, kurze Abfahrt hinunter und stützt Euch dabei gegenseitig
- heb beim Abfahren abwechselnd einen Ski über ein Hindernis in der Spur (z. B. flache Pylonen)
- Setz abwechselnd links und rechts mehrere Pylonen hintereinander und versuch einbeinig „darüber“ zu gleiten
- setz während der Abfahrt einen Ski neben die Spur und stell den zweiten Ski parallel bei
- führ dieses parallele Beisetzen der Ski fort, bis die nächste Spur erreicht ist und beide Ski wieder parallel nebeneinander in der Spur stehen

Variationen

Gute SuS laufen ohne Stöcke, die schwächeren mit getragenen Stöcken

Hilfsmittel

- Langlaufstöcke
- Markierungshütchen
- flache Pylonen

Voraussetzungen

mehrere Parallelsuren nebeneinander, leicht abfallend.

Lernziele

Die SuS sollen beim klassischen Skilanglaufen angstfrei die Spur wechseln können.

Hinweise

Hilfestellung bei zunächst unsicheren SuS: Stöcke ohne Schlaufe greifen und mittragen

Organisation

Die SuS laufen (außer bei der Partnerübung) einzeln mit ausreichend Abstand beim Starthütchen beginnend nacheinander los.

Weiterführende Literatur**Ringbuch für die Praxis:**

[Deutscher Skiverband e.V. \(2016\): DSV-Übungshandbuch. Skilanglauf – lernen leicht gemacht. Mit Tipps für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnner. Planegg](#)

Lehrplan:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2013\): DSV-Lehrplan Skilanglauf. Planegg](#)