

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Diagonalschritt (DS)

Beschreibung

Der Diagonalschritt ist die Basistechnik des klassischen Skilanglaufs. Er wird in der Ebene und bei leichteren bis mittleren Steigungen gelaufen. Der DS ist durch einen wechselseitigen Beinabstoß charakterisiert, der von einer diagonalen Armbewegung unterstützt wird.

Trockenübungen:

- schwing die Arme diagonal, auf beiden oder auf einem Bein stehend - das freie Bein schwingt im gegengleichen Rhythmus zu den Armen mit
- probier unterschiedliche Belastungen der Fußsohle aus (gesamte Sohle, Ballen, Zehenspitzen)

Übungen auf dem Schnee:

- lauf ohne Stöcke im DS und schwing die Arme gegengleich betont mit
- greif die Stöcke nur in den Stockschlaufen und schwing sie diagonal mit, achte dabei auf eine geradlinige Führung
- setz die Stöcke hinter der Bindung ein und konzentriere Dich auf die Abstoßstreckung der Beine
- geh von Trabschritten in Gleitschritte über und wiederhol diesen Wechsel mehrmals
- versuch, aus der Laufbewegung in Schrittsprünge überzugehen, zuerst ohne Stöcke, dann mit Stöcken
- unterstütz die Rhythmisierung des DS jedes Mal, wenn die Arme die Hüfte passieren, durch ein akustisches „Hopp!“-Signal
- führe beim beidbeinigen Gleiten diagonale Stockschübe aus
- lauft zu zweit hintereinander in leicht fallendem Gelände und verbindet euch mit zwei Slalomstangen - der Hintermann unterstütz das diagonale Vor- und Zurückschwingen der Arme des Vordermanns

Variationen

- variiere die Trockenübungen in Dynamik und Richtung - laufe den DS mit betont langen/kurzen Schritten, lauf dabei einmal langsam und einmal schnell
- variiere den DS von geringem zu großem Bewegungsumfang
- lauf in einer Spur mit geschlossenen Augen / heruntergezogener Mütze
- für ganz talentierte: Lauf im DS ohne Stöcke, in einer Hand einen Tennisball. Wenn die Hand mit Ball vorne ist, wirf den Ball hoch und fange ihn dann mit der anderen Hand

Hilfsmittel

- Langlaufstöcke
- Markierungshütchen
- ggf. Slalomstangen
- Tennisbälle

Voraussetzungen

Eine optimal 30x30m große, ebene gewalzte Fläche, „Spielwiese“; zusätzlich: mehrere Parallelsuren nebeneinander, eben bis leicht ansteigend.

Lernziele

Die SuS sollen die Grundform des Diagonalschrittes schrittweise erfahren, erlernen und beherrschen.

Hinweise

Sicherheitshinweis: die ggf. in mehreren Reihen loslaufenden SuS müssen ausreichend Abstand zum Vordermann haben; beim Üben in der Parallelspur ist ebenfalls auf ausreichend Abstand der Läufer zu achten.

Organisation

Die SuS stellen sich am besten an einer Startlinie auf und laufen gemeinsam auf Kommando in eine vorgegebene Richtung los; beim Üben in der Parallelspur Starthütchen setzen.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

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

Lehrplan:

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