

## Ski Nordisch – Fortgeschrittene

# Doppelstockschub mit Zwischenschritt in der klassischen Technik

### *Beschreibung*

Der DS m. ZS ist eine der komplexesten und damit auch koordinativ anspruchsvollsten Techniken im Skilanglauf. Er wird vorwiegend im ebenen Gelände gelaufen. Zum Antrieb wird ein dynamischer Beinabstoß mit anschließendem DSS bei fixierten Beinen genutzt.

### Trockenübung:

- Imitiere den Zwischenschritt im Stand ohne Stöcke mittels der Bewegungsvorstellung „Schere zu - Schere auf“ („Schere zu“ bedeutet: Arme und Beine geschlossen; „Schere auf“ bedeutet: beide Arme nach vorn und ein Bein nach hinten ausstellen)

### Übungen auf dem Schnee:

- lauf den DSS m. ZS ohne Stöcke (dann mit gehaltenen Stöcken) in leicht fallendem Gelände mit aktivem Armschwung
- lauf den DSS m. ZS mit Stockeinsatz und steigere dabei langsam den Bewegungsumfang
- stoß dich beim DSS m. ZS so schnell und kräftig ab, dass du spürst, wie der Ski flach auf den Boden gedrückt wird
- versuche, nach dem Beinabstoß möglichst weit auf einem Bein zu gleiten - in der Position „Schere auf“, mach dich dabei groß und achte auf eine leichte Bogenspannung im Rücken (Gleitbein wechseln)

### *Variationen*

- wiederhole die Trockenübung mit einem Beinabstoß ohne Ski und Ausgleiten auf dem Gleitski
- wechsele die Technik vom Diagonalschritt zum DSS m. ZS und umgekehrt

### *Hilfsmittel*

- Langlaufstöcke
- Markierungshütchen

### ***Voraussetzungen***

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

### ***Lernziele***

Die SuS sollen die Grundform des Doppelstockschubes mit Zwischenschritt schrittweise erfahren, erlernen und beherrschen.

### ***Hinweise***

Sicherheitshinweis: die ggf. in mehreren Reihen loslaufenden SuS müssen ausreichend Abstand zum Vordermann haben.

### ***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 Könnner. Planegg](#)

#### **Lehrplan:**

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