

Ski Nordisch – Könner

Diagonalschritt am Anstieg

Beschreibung

Der Diagonalschritt am Anstieg stellt besondere Ansprüche an das Abstoßverhalten des Läufers und seine Kondition.

Trockenübung:

- Starte im angesprungenen Skigang und geh dann in Schrittsprünge über. Achte dabei auf Veränderungen in der zeitlichen/dynamischen Komponente der Bewegung.

Übungen auf dem Schnee:

- Laufe im Diagonalschritt aus der Ebene in einen Geländeanstieg und richte den Oberkörper mit zunehmender Steigung auf.
- Wiederhole diese Übung ohne Stockeinsatz und konzentriere dich auf den Beinabstoß.
- Achte darauf, wie sich der unterschiedlich aufgerichtete Oberkörper auf den Beinabstoß auswirkt.
- Bewege dich in gleichmäßigem Rhythmus mit Schrittsprüngen und leicht gescherter Skistellung den Hang hinauf.
- Wer kommt im Diagonalschritt ohne Stöcke am weitesten den Berg hinauf? Wer braucht die wenigsten Schritte für diese Strecke?

Variationen

Vergleichend im präparierten und unpräparierten Gelände, in ebenem und ansteigendem Gelände üben.

Hilfsmittel

- Hütchen

Voraussetzungen

Der Diagonalschritt in der Ebene muss beherrscht werden. Eine gute Kraftvoraussetzung in den Beinen ist von Vorteil.

Lernziele

Die SuS sollen ihre klassische Technik dem ansteigenden Gelände so anpassen können, dass sie ökonomisch, gewinnbringend und freudvoll laufen können.

Hinweise

Der Ski sollte gut präpariert sein, um einen kraftvollen Beinabstoß zu ermöglichen.

Organisation

Als Gelände sollte eine mittlere bis steile Steigung gewählt werden, um den Unterschied zum Diagonalschritt in der Ebene zu verdeutlichen. Die SuS laufen einzeln oder paarweise nebeneinander mit Abstand zum nächsten (Paar) entlang der mit Hütchen abgesteckten Strecke der Parallelspurens/Skatingspur (manche Übungen bedürfen keiner Parallelspur, sondern werden auf der „glatten“ Piste durchgeführt).

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](#)