

## Ski Nordisch – Könnler

# Technikverbesserung Abstoß in klassischer Technik

### *Beschreibung*

Ein kräftiger und gezielter Arm- und Beinabstoß ist wichtig, um Vortrieb zu erzeugen. Deshalb müssen auch Teilbewegungen gut geübt werden.

### Übungen zum Beinabstoß:

- Imitiere die Abstoßbewegung im Stand zunächst ohne, dann mit beiden Ski.
- Übe das Rollerfahren in einer leicht ansteigenden Spur erst mit einem, dann mit beiden Ski.
- Übt das Rollerfahren in einer leicht ansteigenden Spur zu zweit und haltet euch dabei an einer Slalomstange quer zur Laufrichtung fest.
- Nimm mit einigen Schritten Tempo auf und mach dann fünf Beinabstöße abwechselnd rechts und links.
- Stoß dich beim Laufen in der Spur betont seitlich von einem zum anderen Ski ab, verbunden mit einer ausgeprägten Kniebeugung/-streckung.
- Schleiche, ohne auszurutschen, auf den Zehenballen von der Ebene in ansteigendes Gelände. Finde den richtigen Abstoßzeitpunkt heraus.
- Ziehe einen Partner mit einem um die Hüfte gelegten Seil.
- Laufe in einer ansteigenden Spur und wechsele zwischen Beschleunigen und Auslaufen ab.

### Übungen zum Armabstoß:

- Gleite in leicht fallendem Gelände auf beiden Beinen mit diagonalen Stockschieben. Achte dabei auf die Armstreckung nach hinten und auf die aktive Schwungphase nach vorn.
- Variiere den Armabstoß beim Diagonalschritt oder Doppelstockschieb: schnell/langsam, schwach/kräftig, unterschiedliche Armstreckungen, verschiedene Geländeformen, sehr steiles Gelände.
- Passe die Frequenz des Doppelstockschiebs an ein akustisches Signal oder einen Laufpartner an.
- Versuche, beim Bergauflaufen den Stockschieb bis hinter die Hüfte zu bringen.
- Übe den Stockeinsatz an einer leichten bis mittleren Steigung, indem du die Beinarbeit bewusst vernachlässigst.

### *Variationen*

Variationen können stets bzgl. unterschiedlicher Aspekten ausprobiert werden: Bewegungsumfang, Bewegungsintensität, Frequenz, Gelände, ...

### **Hilfsmittel**

- Hütchen
- Stange
- Seil

### **Voraussetzungen**

Die klassischen Techniken sollten beherrscht werden. Gute Kraftvoraussetzungen in Armen, Beinen und Rumpf sind von Vorteil.

### **Lernziele**

Die SuS sollen ihre Klassik-Techniken verbessern, indem sie lernen, Bein- und Armabstoß präziser, kraftvoller und ökonomischer zu gestalten.

### **Hinweise**

Beim Üben des Beinabstoßes möglichst auf die Stöcke verzichten und beim Üben des Armabstoßes möglichst auf die aktive Beinarbeit verzichten, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Durch eine schwungvolle Armbewegung wird auch der Beinabstoß kraftvoller.

Beim Doppelstockschieben die Arme nicht zu stark beugen.

### **Organisation**

Die Klassikspur (günstig: doppelte Parallelspur) zum Lernen und Üben sollte mindestens 50m lang sein, besser noch länger, dazu geradeaus verlaufend und für den Anfang in der Ebene. Die SuS laufen nacheinander mit Abstand die mit Hütchen markierte (Start und Ende) Strecke mit der gegebenen Aufgabe.

### **Weiterführende Literatur**

#### **Ringbuch für die Praxis:**

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

#### **Lehrplan:**

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