

## Ski Nordisch – Experten

# Ausführen optimaler Technikwechsel in der klassischen Technik

### *Beschreibung*

Optimale Technikwechsel ermöglichen die situative Anpassung der Technik ohne Geschwindigkeitsverlust und unter Beibehaltung des Bewegungsflusses. Das ist eine entscheidende Voraussetzung für ökonomisches Laufen und ergibt somit speziell unter Wettkampfbedingungen entscheidende Vorteile.

### **Übungen:**

- Standübung nur Arme
  - ein Arm pendelt, der zweite Arm ist auf Schulterhöhe vor Körper fixiert.
  - Arme pendeln Diagonal – mit einer Hand die Nase fassen und einige Zyklen aussetzen.
  - Wechsel zwischen diagonaler Armarbeit und Doppelstockschub.
  - Wechsel rhythmisieren.
- Laufübung im Diagonalschritt ohne Stöcke: ein Arm pendelt, der zweite wird auf Schulterhöhe vorm Körper gehalten.
- Rhythmischer Wechsel zwischen Halten und Pendeln (einseitig/abwechselnd beidseitig).
- Laufübung im Diagonalschritt mit Stöcke (wie eben variieren).
- Laufübung Wechsel Diagonalschritt – Doppelstockschub: Wechsel erfolgt durch Anhalten eines Armschubs in der vorderen Position, bis der zweite Arm auch in dieser Position ist. Im Anschluss setzt sich die Bewegung mit einem Doppelstockschub fort.
  - Einleiten des Wechsel durch Zählen (3 -2 -1- Wechsel).
  - Technikwechsel an vorgegebenen Punkten.
  - Technikwechsel durch kupiertes Gelände vorgeben.

### **Diagonalschritt zu Grätenschritt**

- In der Ebene mit Ski gehen und dabei in 4 Schritten die Ski zu einer V-Stellung öffnen.
- Während des Gehens die Ski aus der V-Stellung mit 4 Schritten parallel setzen.
- Beim Laufen im Diagonalschritt am Anstieg aus der Spur treten und dann in 4 Schritten zur V-Stellung öffnen.
- Beim Wechsel von Diagonalschritt zu Grätenschritt auf gleichmäßigen Rhythmus achten.
- Technikwechsel durch Markierungen festlegen.
- Technikwechsel durch akustische Signale auslösen.

## Diagonalschritt zu Doppelstockschub

- Schattenlaufen mit exaktem Anpassen an die Technikwechsel.
- Mehrmaliges Durchlaufen von Geländeabschnitten mit festgelegten Wechselzonen.
- Durchlaufen von kupperteM Gelände mit angepassten Technikwechseln - mit einem Stock (Achtung: beidseitig üben!).

## Diagonalschritt zu Grätenschritt

- Schattenlaufen mit exakten Anpassen an die Technikwechsel.
- Technikwechsel in verschiedenen Geländeneigungen.
- Mehrmaliges Durchlaufen von Geländeabschnitten mit festgelegten Wechselzonen.

### *Variationen*

Die vorangegangenen Übungen beziehen sich auf den klassischen Wechsel, der vor dem Körper ausgeführt wird. Der sogenannte Norweger-Wechsel wird im Gegensatz dazu hinter dem Körper ausgeführt. Alle Übungen sollten deshalb sinngemäß auch für den Norweger-Wechsel durchgeführt und geschult werden. Zugleich sollte von Anfang an auf eine beidseitige Ausführung der Übungen geachtet werden.

### *Hilfsmittel*

- Hütchen

### *Voraussetzungen*

Die SuS beherrschen bereits alle Techniken. Auch kann er zwischen den Techniken wechseln, jedoch die Übergänge selbst bereiten noch Schwierigkeiten.

### *Lernziele*

Techniken, die bereits aus den Lernebenen Rot/Blau bekannt sind, ohne Verlust von Geschwindigkeit und Bewegungsfluss verbinden. Außerdem werden fließende Übergänge zu den Technikvariationen ermöglicht.

### *Hinweise*

Der Grätenschritt ist erreicht wenn die Ski eine der Steigung angepasste V-Stellung aufweisen, keine Gleitphase in der Bewegung erkennbar ist, der Ski nicht mehr vorschwingt, sondern vorgeführt und gesetzt wird.

Alle Technikwechsel bei verschiedenen Geschwindigkeiten und Schneeverhältnissen durchführen. Übergänge sollen flüssig und ohne sichtbare Bewegungspause stattfinden.

### ***Organisation***

Strecke mit unterschiedlichsten Anforderungen wählen, es sollten alle möglichen Geländeübergänge vorhanden sein.

### ***Weiterführende Literatur***

[Deutscher Skilehrerverband e.V.: Besser Unterrichten Langlauf](#)