

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Doppelstockschub (DSS) in der klassischen Technik

Beschreibung

Der Doppelstockschub wird vorwiegend in der Ebene und im fallenden Gelände gelaufen. Das beidbeinige Gleiten wird dabei nur durch einen gleichzeitigen Armabstoß unterstützt, dieser beginnt mit dem Stockeinsatz vor oder auf Höhe der Bindung und endet, wenn die Stöcke mit gestreckten Armen hinter dem Körper aus dem Schnee gezogen werden. Die Oberkörperbeugung unterstützt den Armabstoß.

Trockenübungen:

- halte die Stöcke horizontal im Schwerpunkt und imitiere den DSS
- Übe die DSS-Schubbewegung mit einem hinter dir stehenden Partner, mit dem Du durch zwei Stangen oder Stöcke verbunden bist

Übungen auf dem Schnee:

- Stell dich in leichter Schrittstellung auf die Ski und führ einen DSS durch. Wechsle die Schrittstellung.
- Schieb dich mit Doppelstockschüben durch unterschiedlich hohe Tore.
- Schau am Ende der Oberkörperbeugung/des DSS zwischen den Beinen hindurch.
- Öffne am Ende des DSS die Hände und lass die Stöcke los.
- Zieh beim DSS einen Partner, der an einem längeren Seil hängt.

Variationen

- Imitiere den DSS im Gehen
- Variiere den DSS durch Veränderung des Stockeinsatzes vor, neben und hinter der Bindung
- Variiere beim DSS die Armbeugung und -streckung
- Probier eine schmale und breite Armführung aus
- Übe die Schubbewegungen im ansteigenden Gelände
- Atme beim Aufrichten ein und beim Beugen des Oberkörpers aus

Hilfsmittel

- Langlaufstöcke
- Markierungshütchen
- Slalomstangen
- Tore
- längeres Seil

Voraussetzungen

Eine optimal 30x30m große, ebene, gewalzte Fläche, „Spielwiese“.

Lernziele

Die SuS sollen die Grundform des Doppelstockschubes 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.

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](#)