

Ski Nordisch – Könnler

Direkter Spurwechsel in klassischer Technik

Beschreibung

Der direkte Spurwechsel von einer Klassikspur in die daneben liegende wird wie der Diagonalschritt mit alternierenden Schritten gelaufen, dabei wird jedoch die Laufrichtung und Schrittlänge kurzfristig abgeändert.

Übungen:

- Wiederhole die Übungen zum indirekten Spurwechsel in klassischer Technik.
- Führe einige Gleichgewichtsübungen durch, für sicheres Einbeingleiten auf den Skiern.
- Führe den indirekten Spurwechsel durch und steigere dabei allmählich das Tempo.
- Fahr mit schräg ausgestelltem Ski über die parallel liegende nächste Spur und setz den Innenski als ersten wieder in die Spur ein, setze den ausgescherten Ski dann wieder bei (= direkter Spurwechsel).
- Übe den Spurwechsel vor Hindernissen (z. B. Pylonen) oder auf ein akustisches Signal hin.
- Übe den direkten Spurwechsel mit erhöhtem Tempo.
- Achte darauf, beim Spurwechsel jede Aktion mit einem Doppelstockschub zu unterstützen.

Variationen

Der direkte Spurwechsel lässt sich auch mit fortlaufender, kreuzkoordinierter Armarbeit absolvieren, da die Beinarbeit links - rechts alternierend verläuft.

Hilfsmittel

- Hütchen

Voraussetzungen

Der Diagonalschritt und auch der indirekte Spurwechsel in klassischer Technik müssen beherrscht werden. Ein stabiles Gleichgewicht ist von Nöten.

Lernziele

Die SuS sollen den Wechsel von einer Klassikspur in die danebenliegende ohne Zwischenschritte erlernen und dann ökonomisch und „rund“ durchführen können.

Hinweise

Die Übungen zum indirekten Spurwechsel und weitere Gleichgewichtsübungen sollten zunächst wiederholt werden, bevor der direkte Seitenwechsel erlernt wird.

Der Spurwechsel soll zu beiden Seiten geübt werden.

Organisation

Die SuS laufen im Abstand nacheinander im Rahmen einer mit Hütchen abgesteckten Strecke einer ebenen, doppelten Parallelspur.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

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

Lehrplan:

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