

## Ski Nordisch – Könnler

# Technikwechsel in klassischer Technik

### *Beschreibung*

Im klassischen Skilanglauf gibt es zwei Möglichkeiten des Technikwechsels: vom Diagonalschritt zum Doppelstockschub (mit Zwischenschritt) und umgekehrt.

Übungen zum Wechsel vom Diagonalschritt (DS) zum Doppelstockschub (DSS) (mit Zwischenschritt (m. ZS)):

- Standübung: imitiere den DS auf einem Bein, gehe zum DSS über - hol den hinteren Arm zum Schub nach vorn.
- Wiederhole die Übung von eben, aber ohne Stöcke, mit einem Stock, mit beiden im Schwerpunkt gehaltenen Stöcken, mit in den Schlaufen gefassten Stöcken.
- DS: halte einen Arm vorn oder hinten, schwinde den anderen Arm weiter mit. Sind beide Arme wieder vor (bzw. hinter) dem Körper, so deute mit dem nächsten Beinabstoß einen DSS an.

Übungen zum Wechsel vom DSS zum DS:

- Standübung: imitiere den DSS m. ZS und leite in diagonales Schwingen über.
- Wiederhole die Übung von eben, aber ohne Stöcke, mit einem Stock, mit beiden im Schwerpunkt gehaltenen Stöcken, mit in den Schlaufen gefassten Stöcken.
- DSS: Schwinde nach Ende des Armabstoßes einen Arm nach vorn und das entgegengesetzte Bein nach hinten (bildlich: klappe nach einer Seite auf)
- Sag dir den Wechselrhythmus selbst vor oder lasse ihn von außen vorgeben: z. B. optisch durch Hütchen, durch Vorgabe der Schrittzahl.

### *Variationen*

- Lauft zu zweit hintereinander, der Vordere gibt die Technik und damit den Technikwechsel vor.

### *Hilfsmittel*

- Hütchen

### *Voraussetzungen*

Voraussetzung für optimale und schnelle Technikwechsel ist das Beherrschen der Grundtechniken.

### **Lernziele**

Die SuS sollen durch verschiedene Technikwechsel geländeangepasst laufen können und das Gelände dadurch ökonomisch und mit mehr Freude genießen können.

### **Hinweise**

Erst werden die einzelnen Technikwechsel von einer auf eine andere Technik separat geübt (am besten auch direkt in Geländeübergängen), dann können mehrere Techniken auf einer Geländerunde miteinander durch angepasste Technikwechsel verbunden werden.

Mit reduziertem Krafteinsatz kann sich der Technikwechsel besser entwickeln.

Schwächere SuS können mit Rhythmushilfen (akustisch; mitsprechen) durch den Lernprozess geführt werden.

### **Organisation**

Die Klassikspur zum Lernen und Üben sollte mindestens 50m lang sein, besser noch deutlich länger, dazu nach Möglichkeit so verlaufend, dass der LuL den Überblick behalten kann, und für den Anfang in der Ebene (später dann unterschiedlich stark kuptiert). Die SuS laufen nacheinander mit Abstand die mit Hütchen markierte (Start und Ende) Strecke mit der gegebenen Aufgabe. Bei stärkeren SuS können 2 Partner hintereinander laufen.

### **Weiterführende Literatur**

#### **Ringbuch für die Praxis:**

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

#### **Lehrplan:**

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