

Vorworte	7
Einleitung	16

Kapitel 1 | BEWEGUNGSTECHNIKEN

Wahl der Technik in Abhängigkeit vom Gelände	21
Feinabstimmung der Bewegungstechnik	22
Strukturierung der Technikbeschreibungen	23
1.1 Klassische Technik	24
Antriebsmechanismus: Wie kommt der Läufer mit klassischen Techniken vorwärts?	25
Geländeangepasstes Laufen	27
Diagonalschritt in der Ebene	29
Diagonalschritt in der Kurve (Bogenlaufen)	35
Diagonalschritt am Anstieg	35
Doppelstockschub	38
Doppelstockschub mit Zwischenschritt	47
Grätenschritt	51
Halbgrätenschritt	52
Spurwechsel	57
Technikwechsel	58
1.2 Skating-Technik	59
Differenzierung der Skating-Techniken	60
Technikbezeichnungen	61
Antriebsmechanismus: Wie kommt der Läufer beim Skating vorwärts?	62
Geländeangepasstes Laufen	63
Die Grundstellung als methodischer Ausgangspunkt	64
Methodische Differenzierung	65
Schlittschuhschritt (SSS)	66
Schlittschuhschritt mit Doppelstockschub auf jeden zweiten Beinabstoß (Skating 2-1)	71
Skating 2-1 gesprungen	73
Schlittschuhschritt mit Doppelstockschub auf jeden Beinabstoß (Skating 1-1)	77

Schlittschuhschritt mit Doppelstocksstab auf jeden zweiten Beinabstoß mit aktivem Armschwung (Skating 2-1 m. a. A.)	83
Diagonalskating	89
Halbschlittschuhschritt (HSS)	90
Seitenwechsel der Schubrichtung	91
Technikwechsel	92
1.3 Abfahrtstechniken	93
Geradeausfahren in paralleler Skistellung (Schussfahren)	95
Abfahrtshocke	95
1.4 Richtungsänderungen	95
Kurvenfahren	95
Bogentreten	96

Kapitel 2 | UNTERRICHTEN

2.1 Start, Ziel und Weg	101
Zielgruppenspezifische Ansprache	104
Lernziele	108
Erfolg versprechende Wege	110
Technikvermittlung und Technikorientierungspunkte (TOPs)	114
Unterrichtsauswertung	121
2.2 Kommunikation und Lernatmosphäre	122
Lehren und Lernen im Dialog	122
Beobachten – Beurteilen – Beraten	124
2.3 Unterrichtsorganisation	128
Aufstellungs- und Ablauiformen	129
2.4 Technikparcours	131
Beschreibung der Technikmodule	133

Kapitel 3 | PRAXIS

Könnensstufen und Lernziele	144
3.1 Einsteiger	148
Lernziel: Lerne deine Ausrüstung kennen	147
Lernziel: Gewöhne dich an Ski und Stöcke	148
Lernziel: Sammle erste Bewegungserfahrungen in der Ebene	153
Abstoß	153
Gleichgewicht	157
Rhythmus	161
3.2 Fortgeschrittene	163
Lernziel: Erlerne die Grundformen der klassischen Technik	164
Doppelstockschub	164
Diagonalschritt	166
Doppelstockschub mit Zwischenschritt	169
Richtungsänderungen: Bogenlaufen, Bogentreten, Spurwechsel	170
Aufstiegstechniken: Halbgrätschritt, Grätschritt, Treppenschritt	174
Lernziel: Erlerne die Grundformen der Skating-Technik	177
Schlittschuhschritt (SSS)	178
Skating 1-1	180
Skating 2-1 mit aktivem Armschwung	182
Skating 2-1	184
Richtungsänderungen: Bogentreten, Halbschlittschuhschritt	185
Bogentreten	185
Halbschlittschuhschritt (HSS)	186
Aufstiegstechnik: Diagonalskating	187
Lernziel: Fahre sicher ab	188
Abfahrts- und Bremstechniken	188

3.3 KÖNNER	191
Lernziel: Verbessere und ökonomisiere deine klassische Technik	192
Diagonalschritt am Anstieg	192
Direkter Spurwechsel in klassischer Technik	194
Technikverbesserung mit den Schwerpunkten Abstoß, Gleichgewicht und Rhythmus	195
Technikverbesserung Abstoß in klassischer Technik	195
Technikverbesserung Gleichgewicht in klassischer Technik	199
Technikverbesserung Rhythmus in klassischer Technik	202
Lernziel: Verbessere und ökonomisiere deine Skating-Technik	204
Seitenwechsel der Schubrichtung	204
Technikverbesserung mit den Schwerpunkten Abstoß, Gleichgewicht und Rhythmus	206
Technikverbesserung Abstoß im Skating	206
Technikverbesserung Gleichgewicht im Skating	211
Technikverbesserung Rhythmus im Skating	214
Lernziel: Laufe geländeangepasst und sportlich	215
Technikwechsel in klassischer Technik	215
Technikwechsel im Skating	217
3.4 EXPERTEN	219
Lernziel: Führe deine Technik sportlich und präzise aus	220
Rennsportvarianten der klassischen Technik	220
Rennsportvarianten der Skating-Technik	222
Lernziel: Verfüge variabel über die Techniken in allen Geländeformen	224
Anspruchsvolle Koordinationsaufgaben	224
Alpine Fahrformen	227
Telemark	230
Springen	231
Lernziel: Nutze dein Wissen über Bewegungsverständnis und Analyse	232
Bewegungsanalyse	232

Kapitel 4 | MATERIAL- UND WACHSKUNDE

4.1 Die Langlaufski	237
Skating-Ski	237
Klassikski	238
Nordic-Cruising- und Backcountry-Ski	239
Konstruktion des Langlaufskis	239
4.2 Die Langlaufstöcke	243
Konstruktion des Langlaufstocks	243
4.3 Die Langlaufschuhe	246
Skating-Schuhe	246
Klassikschuhe	247
Kombischuhe	247
4.4 Die Langlaufskibindung	248
Skating-Bindung	248
Klassikbindung	249
4.5 Skilanglaufbekleidung und Zubehör	249
Nützliches Zubehör	250
4.6 Skiwachs und Skipräparierung	251
Schneekunde	251
Einflussfaktoren für die Wachswahl	253
Gleitwachs	254
Steigwachs	256
Skipflege und Skipräparierung	257
Anhang	
DSV nordic aktiv	260
FIS-Verhaltensregeln für Skilangläufer	266
FIS-Umweltregeln für Wintersportler	268
Literaturverzeichnis	269