

Vorworte .....	7
Einleitung .....	16

## Kapitel 1 | BEWEGUNGSTECHNIKEN

Wahl der Technik in Abhängigkeit vom Gelände .....	21
Feinabstimmung der Bewegungstechnik .....	22
Strukturierung der Technikbeschreibungen .....	23
<b>1.1 Klassische Technik .....</b>	<b>24</b>
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
<b>1.2 Skating-Technik .....</b>	<b>59</b>
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 Doppelstockschub 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
<b>1.3 Abfahrtstechniken</b> .....	<b>93</b>
Geradausfahren in paralleler Skistellung (Schussfahren) .....	95
Abfahrtshocke .....	95
<b>1.4 Richtungsänderungen</b> .....	<b>95</b>
Kurvenfahren .....	95
Bogentreten .....	96
 <b>Kapitel 2   UNTERRICHTEN</b>	
<b>2.1 Start, Ziel und Weg</b> .....	<b>101</b>
Zielgruppenspezifische Ansprache .....	104
Lernziele .....	108
Erfolg versprechende Wege .....	110
Technikvermittlung und Technikorientierungspunkte (TOPs) .....	114
Unterrichtsauswertung .....	121
<b>2.2 Kommunikation und Lernatmosphäre</b> .....	<b>122</b>
Lehren und Lernen im Dialog .....	122
Beobachten – Beurteilen – Beraten .....	124
<b>2.3 Unterrichtsorganisation</b> .....	<b>128</b>
Aufstellungs- und Ablaufformen .....	129
<b>2.4 Technikparcours</b> .....	<b>131</b>
Beschreibung der Technikmodule .....	133

## Kapitel 3 | PRAXIS

Könnensstufen und Lernziele .....	144
<b>3.1 Einsteiger .....</b>	<b>148</b>
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
<b>3.2 Fortgeschrittene .....</b>	<b>163</b>
Lernziel: Erlerne die Grundformen der klassischen Technik .....	164
Doppelstockschub .....	164
Diagonalschritt .....	166
Doppelstockschub mit Zwischenschritt .....	169
Richtungsänderungen: Bogenlaufen, Bogentreten, Spurwechsel .....	170
Aufstiegstechniken: Halbgrätenschritt, Grätenschritt, 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

<b>3.3 Könner</b>	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
<b>3.4 Experten</b>	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**

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