

Weiterführende Informationen für unsere Kursteilnehmer

Vielen Dank, dass Du an einem unserer Kurse teilgenommen hast. Hier kannst du Dir weiterführende Informationen, Tipps und Übungen holen!

Allgemeine Tipps fürs Skilanglauf & für die Loipe

Die DSV Technikorientierungspunkte

- Gleichgewicht
- Rhythmus
- Abstoß

Unsere persönlichen Top-Tipps

- Blick nach vorne
- Lächeln
- Locker bleiben
- Mit Gefühl laufen

Die wichtigsten Regeln auf der Loipe

- Rücksichtnahme auf die anderen
- Auf der Loipe gilt Rechtsverkehr
- Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet
- Geschwindigkeit an äußere Bedingungen anpassen
- Angegebene Laufrichtung beachten

Die klassische Technik

Diagonalschritt

- Diagonale Arm- und Beinarbeit
- Kurzer und dynamischer Beinabstoß
- Nase, Knie und Fußspitze in einer Linie
- Stockeinsatz auf Bindungshöhe
- Arm nach hinten durchschwingen

Grätenschritt

- Diagonale Arm- und Beinarbeit
- Ski vorne geöffnet (V-Stellung)
- Auf der Innenkante ohne Gleitphase "stapfen"

Doppelstockschub

- Gleichzeitiger Stockeinsatz auf Bindungshöhe
- Hüft-, Knie- und Sprunggelenk beugen und wieder aufrichten
- Armen nach hinten durchschwingen

Doppelstock mit Zwischenschritt

- Grundlegende Bewegung entspricht dem Doppelstockschub
- Während dem Vorschwingen der Arme erfolgt ein wechselseitiger Abstoß von einem Bein (der Beinabstoß entspricht dem Diagonalschritt)
- Merksatz: Schere öffnen (Stöcke vorne, ein Bein nach hinten ausgesteckt), Schere zu (Stöcke hinten, beide Beine unter dem Körper)

Die Skating-Technik

Schlittschuhschritt

- Abwechselndes Gleiten auf einem Ski
- Körperschwerpunkt & Körpergewicht sind über dem Gleitbein
- Der Abstoß erfolgt über die komplette Skiinnenkante
- Gewichtsverlagerung auf das andere Bein über Fersenschluss & Aufsetzen auf der Außenkante

2:1 Technik am Berg

- Auf jeden zweiten Schlittschuhschritt erfolgt ein Doppelstockschub
- Stöcke und Ski setzen gleichzeitig auf

1:1 Technik

- Auf jeden Schlittschuhschritt erfolgt ein Doppelstockschub
- Zeitlich leicht versetztes Aufsetzen von Ski und Stöcken (erst Stöcke dann Ski)

2:1 mit aktivem Armschwung

- Auf jeden zweiten Schlittschuhschritt erfolgt ein Doppelstockschub
- Zeitlich leicht versetztes Aufsetzen von Ski und Stöcken (erst Stöcke dann Ski)
- Geringer Scherwinkel der Ski und lange Gleitphase

Techniken für beide Stilarten

Bremstechnik

- Niedriger Körperschwerpunkt und Knie gehen für mehr Stabilität und Sicherheit
- Pflugposition: Skispitzen zusammen, Skienden auseinander und Ski auf der Innenkante
- Stöcke zeigen nach hinten

Kurventechnik

- Der kurveninnere Ski gibt die neue Richtung vor
- Der Abstoß erfolgt über den kurvenäußeren Ski
- Anschließend werden die Ski wieder parallel gesetzt
- Je höher die Geschwindigkeit, desto weiter vorne ist der Körperschwerpunkt und desto höher die Schrittfrequenz

Hier gehts zu unserer persönlichen Technik-Playliste auf Youtube!

Dort findest Du verschiedene Videos zu den einzelnen Langlauftechniken und weitere spannende Inhalte rund um die Sportarten Skilanglauf & Biathlon. Insbesondere die DSV-Experten-Tipps kannst Du immer wieder anschauen, um dein Wissen aufzufrischen.

Wie Du mit uns noch besser werden kannst:

Wenn Du bereits einen Gruppenkurs für Anfänger oder eine erste Privatstunde bei uns gemacht hast, empfehlen wir Dir folgende Kurse:

- Unsere Aufbaukurse in der klassischen Technik oder im Skating
- Individuelle Privatstunden in der klassischen Technik oder im Skating (auf Wunsch auch mit einer professionellen Videoanalyse)
- Unsere Biathlon Events für Jedermann
- Unsere verschiedenen Kurse auf Rollski im Sommer

Viel Spaß auf der Loipe und bis zum nächsten Kurs!

Sportliche Grüße

Das Team der Nordic-Schule Notschrei