

Skilanglauf: Basics

Bei den Skilanglaufbasics wird jeweils ein einzelner Schritt – aufgeteilt in drei Phasen – mit seinen Gerätefunktionen und Kernbewegungen, in Abhängigkeit von biomechanischen Beobachtungsschwerpunkten kennengelernt.



Wird Skilanglauf ganzheitlich betrachtet, fällt auf, dass sich zur Überwindung von verschiedenen Geländeformen unterschiedliche Schrittformen etabliert haben. Beispielsweise ein Diagonalschritt in der klassischen Technik oder ein 1:1 Schritt in der Skating Technik.

Das Erlernen solcher Fertigkeiten ist das Ziel jedes Langläufers, jeder Langläuferin, egal, ob Gross oder Klein. Doch müssen vorgängig die Grundlagen erworben und gefestigt werden, um die Schrittformen (Fertigkeiten) später möglichst effizient erlernen zu können. Diese Grundlagen nennen wir Skilanglaufbasics. Diese müssen zeitlich und räumlich in der richtigen Reihenfolge ablaufen, sonst entstehen bereits zu Beginn markante Fehler.

Keine Fehler einschleifen

Langlaufen ist repetitiv, ein Schritt folgt dem anderen. D. h: Wer Teilbereiche eines einzelnen Schritts nicht beherrscht, wird Fehler einschleifen, die dann in mühsamer Arbeit wieder korrigiert werden müssen und teilweise nicht mehr korrigiert werden können. Einem Einsteiger sollen in einer Erwerberlektion zuerst die Basics gelernt werden, damit Voraussetzungen geschaffen werden, um die Sportart fachdidaktisch vereinfacht zu lernen.

Diese Basics werden ins Aufwärmen eingebaut und kommen bis auf Könnernstufe zur Anwendung. Denn hier liegt der Schlüssel: Technische Grundlagen früh aufzubauen, auf denen die einzelnen Schrittformen in klassischer und Skating-Technik andocken können.

Grundlagen setzen

Die Qualität eines Skilangläufers ist am einzelnen Schritt zu erkennen! Die einzelnen Elemente sind in den Basics wieder zu finden. Diese bilden die Grundlage, um auf allen Lernstufen die Qualität der Technik zu erkennen.

- **Quantitative Ebene (repetitiv):** Die Gerätefunktionen (Langlaufski) mit dem Gleiten, Belasten/Entlasten, sowie Kanten und Drehen werden durch Kernbewegungen angesteuert und korrespondieren so miteinander. Die Kernbewegungen sind das Beugen/Strecken, Orientieren und Kippen.
- **Qualitative Ebene (Biomechanische Beobachtungsschwerpunkte):** Die funktionelle Position ist der Geschwindigkeit angepasst, welche noch näher erklärt wird. Mit dem funktionellen Schritt ist die Qualität des Abstosses und des Gleitens angesprochen. D.h: Wie kraftvoll und effizient ist der Abstoss, wie effizient die Gleitposition? Mit der Dynamik ist insbesondere der Impuls angesprochen, der durch das Verzögern des Schritts während des Orientierens und Kippens und dem anschliessend kraftvollen Abstoss zu Stande kommt.

Die Basics im Detail

Die einzelnen Teile der Basics werden im Folgenden erklärt. Sie sind in eine dreiteilige Phasenstruktur aufgeteilt, dem Positionieren – Agieren – Stabilisieren. Werden die einzelnen Teile zusammen gehängt, entsteht der Standardschritt. Die einzelnen Teile sind die Gerätefunktionen mit den Kernbewegungen unter Einbezug der biomechanischen Beobachtungsschwerpunkte, die in einem einzigen Schritt aneinandergereiht werden.

Das Wort funktionell bezieht sich in erster Linie auf die Geschwindigkeit, die den Skilanglaufschritt sehr stark beeinflusst. So ist z. B. bei niedriger Geschwindigkeit der Oberkörper aufrecht oder während des Skatings der Skiwinkel sehr breit. Bei hoher Geschwindigkeit geht der Oberkörper in Vorlage, um auch windschlüpfrig zu sein. Der Skiwinkel wird möglichst parallel zur Laufrichtung gestellt und hat möglichst keinen Winkel.

Die Geschwindigkeit resultiert aus den personellen Voraussetzungen des Menschen (sportmotorisch/technisch), den situativen (Schnee/Wetter) und Gelände sowie den materiellen Voraussetzungen (Ski, Wachs, Schuhe, Stöcke, usw.).

Phase	Technik	Gerätefunktion	Kernbewegung	Beschreibung mit biomechanischen Beobachtungsschwerpunkten
Positionieren Vorbereitung Abstoss	Klassisch → Fotos → Video Skating → Fotos → Video	Gleiten – Entlasten. Der Ski liegt flach auf.	Sprung- und Kniegelenk beugen.	Aus dem Gleiten das Sprung- und Kniegelenk beugen. Gleichzeitig die Körperspannung aufbauen. Oberkörperwinkel der Geschwindigkeit angepasst.
Agieren Abstoss	Klassisch → Fotos → Video Skating → Fotos → Video	Belasten der Abstosszone des stehenden Skis Belasten der Abstosskante des gleitenden Skis.	Orientieren- kippen vom bisherigen auf den neuen Gleitski. Das Abstossbein strecken.	Der Impuls ergibt sich aus Streckung des Abstossbeins und der vorgängigen Verzögerung des Schritts während des Orientierens und Kippens. Raumgreifender Schritt: in der klassischen Technik gerade nach vorne, im Skating seitwärts nach vorne. Skiwinkel der Geschwindigkeit angepasst.
Stabilisieren Vom Abstoss zum Gleiten	Klassisch → Fotos → Videos Skating → Fotos → Videos	Neuen Gleitski belasten.	Das Gewicht liegt mit gebeugtem Sprung- und Kniegelenk auf dem Gleitski. Aus dieser Position Sprung-, Knie- und Hüftgelenk nach vorne strecken.	Stabilisieren mit gebeugtem Sprung- und Kniegelenk. Anschliessend Knie-, Sprung- und Hüftgelenk gleichzeitig nach vorne strecken. Die Körperposition ist stabilisiert und der

Geschwindigkeit
angepasst. Das ganze
Gewicht auf den neuen
Gleitski verlagern.

Basics in Bildern

→ [Videos](#)

→ [Reihenbilder](#) (pdf)

Quelle: Harry Sonderegger, Fachleiter J+S Skilanglauf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO