

# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Die Kernthemen

Die Übungen auf den folgenden Seiten haben die drei Kernthemen der Schneesportarten im Fokus: **positionieren, agieren und stabilisieren. Ein Überblick.**

Die Grundposition und die Kernbewegungen sind in der klassischen und in der Skating-Technik die gleichen. Kinder oder Anfänger lernen also die beiden Skilanglauf- Techniken gleichzeitig.



Die funktionelle Position ist die Grundhaltung:

- Sprungbein in einer Linie «Zehen – Knie – Hüften – Nase».
- Ski liegt flach auf.
- Nach vorne gebogenes Bein (Knöchel und Knie mit Druck auf Zehen) während der Gleitphase.
- Progressive Steigerung der Körperspannung.
- Hüfte in der Linie des Knöchels (beim Standbein).
- Vorbereitung auf Gleichgewichts-Verlust.
- Oberkörper ist stabil und gerade. Körperschwerpunkt zeigt horizontal nach vorne.
- ist nach vorne gerichtet.

## Agieren

Diese zweite Phase stellt die Gewichtsverlagerung von einem Ski auf den anderen dar.

- Dynamische Grundposition (Klassisch: Kraftverlauf im Fuss: von der Ferse zur Zehe und Abstoss über stehenden Ski. Skating: Kraftverlauf im Fuss: vom Mittelfuss zum Fussballen und Abstoss über gleitenden Ski).
- Orientierung/Kippen auf dem neuen Gleitski; Strecken des Abstossbeins.
- Diagonalschritt vor- und seitwärts (Skating) oder gerade vorwärts (Klassisch) des Gleitbeins.
- Gewichtsverlagerung möglichst schnell vollziehen.
- Impuls nach Gleichgewichtsverlust während der Orientierung und des Kippens.
- ist stabil und gerade. Körperschwerpunkt zeigt horizontal nach vorne.

## Stabilisieren

Das Stabilisieren findet nach der Gewichtsverlagerung des Körpers statt und ermöglicht die Gleitphase:

- Oberkörper und Hüften sind stabil.
- Gewicht auf Gleitski, Bein angewinkelt (Knöchel und Knie); Aus dieser Position Sprung-, Knie- und Hüftgelenk strecken.
- Ins Gleichgewicht zurückkommen (Rotationsbewegung möglichst vermeiden).
- Körperposition an Geschwindigkeit anpassen (je schneller, desto tiefer ist die Körperposition).
- Gleitphase ausnutzen (Kein Kraft-/Energieeinsatz nötig!).

## Racing Basics

→ [Das Technische Konzept im Wettkampfsport](#) (pdf)

---

Quelle: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**