

Ulrich Wenger • Franz Wöllzenmüller

SKI- LANGLAUF

Klassische Technik und Skating

Mit praktischem
Trainingsbegleiter

sporfnorm

Inhalt

Die Geschichte des Skilanglaufs.	9
Vorgeschichte.	9
Der Skilanglauf als Wettkampfsport	10
Die Geschichte mit dem Schlittschuhschritt	12
Das Nebeneinander von Klassisch und Skating.	14
Die Ausrüstung.	16
Einführung.	16
Der richtige Langlaufski.	17
Schuhe und Bindungssysteme.	24
Langlaufstöcke.	25
Langlaufbekleidung.	28
Anmerkungen zur Ausrüstung.	29
Die Skipräparation.	30
Einführung.	30
Grundpräparation der Laufsohle/des Belags.	30
Reinigung der Laufsohle.	31
Wachsen von Langlaufski für die klassische Technik	33
- Wachsausrüstung und Hilfsmittel	36
- Ich muß über den Schnee Bescheid wissen.	37
- Temperatur und Luftfeuchtigkeit	39
- Der Zustand der Spur.	40
- Die Wachsentscheidung	41
- Vereinfachte Wachstabelle.	43
- Checkliste für die Wachsentscheidung.	44
- Für Rennläufer.	45
Wachsen der Abstoßzone (klassische Ski).	46
- Wachsen mit Hartwachs.	46
- Wachsen mit Klistern.	47
- Ski einlaufen und Wachs testen.	49
- Checkliste für Wachskorrekturen.	50
- Mikrostruktur in der Steigzone.	52

Präparation von Skatingski und Gleitzonen	
der Wachsski	52
- Hilfsmittel	54
-Strukturen (Rillenstrukturen).	55
- Gleitwachs/Gleitmittel	57
- Heiß Einbügeln (Heißwachsung).	58
-Abziehen und Ausbürsten	59
- Besonderheiten	60
Einige Bemerkungen zur Skipräparation und zu Ski- und Wachstests.	62
Das Erlernen der Langlauftechnik	68
Die Langlauftechnik-was ist das?	68
Technik-Lernen, Bewegungs-Lernen.	68
Anmerkungen für Sportler und Trainer zu Technik-Schulung/Technik-Training.	71
Koordinative Fähigkeiten als Voraussetzung zum Erlernen der Langlauftechnik.	73
Beidseitigkeit als Lernziel in der Skatingtechnik.	75
Technik-Lernen praktisch; Am Beispiel einer Techniklektion mit dem Hauptinhalt »eins-eins«.	76
Die klassische Technik	78
Einführung.	78
Der Diagonalschritt	78
- Die Abdruckphase.	80
- Die Gleitphase.	82
- Die Schwungphase des Beins.	82
- Arm- und Stockarbeit	84
- Checkliste der Hauptfehler und Korrektur.	85
- Diagonalschritt in der Steigung	89
- Checkliste der Hauptfehler beim veränderten Diagonalschritt in Anstiegen und Korrektur.	91
Der Doppelstockschub	93
- Zugphase	94
- Schubphase	95
-Schwungphase.	95
- Checkliste der Hauptfehler und Korrektur.	96
Doppelstockschub mit Zwischenschritt oder Einsschritt	99
- Schrittphase	99
-Gleitphase.	100
-Doppelstockphase.	101
-Checklisteder Hauptfehlerund Korrektur.	102

Verkürzter Doppelstockschub und verkürzter Einschritt	105
Richtungsänderung und Spurwechsel	107
Einführung	107
Bogenlaufen	108
Bogentreten	108
Spurwechsel mit Schlittschuhschritt	110
Der Grätenschritt	112
Einseitiger Grätenschritt	112
Grätenschritt oder Scherschritt	112
Diagonalgrätenschritt	113
Checkliste der Hauptfehler und Korrektur	115
Was der Langläufer auch können muß: Abfahren, Bremsen, Schwingen	117
Einführung	117
Abfahren	117
-Grundstellung beim Abfahren	117
-Tiefe Abfahrtsstellung -Hocke	118
Bremsen	121
Schwingen	122
Die Skatingtechnik	124
Einführung	124
Eins-Eins-SSS mit Doppelstockschub auf jeden Beinabstoß ..	126
-Checklisteder Hauptfehler und Korrektur	128
SSS ohne Stockeinsatz	129
Eins-zwei - SSS mit Doppelstockschub auf jeden zweiten Beinabstoß	131
Asymmetrischer SSS, SSS mit versetztem Stockeinsatz	133
-Checkliste der Hauptfehler und Korrektur	139
Diagonalschlittschuhschritt- SSS mit wechselseitigem Stockeinsatz	140
-Checklisteder Hauptfehlerund Korrektur	141
Halbschlittschuhschritt	141
-Zwei Hauptfehler und ihre Korrektur	144

Aktueller Stand der Langlauftechnik und ihre Weiterentwicklung.145
Anmerkungen zur internationalen Langlaufszene.145
Tendenzen in der klassischen Wettkampftechnik.145
Der »neue Doppelstockschub«.146
Der»Alsgaard-Schritt« -eine neue Skatingform?.148
Tendenzen in der Skatingtechnik.149
Spezifisches Konditionstraining für den Skilanglauf.151
Einführung.151
Skilanglauf als Ausdauersportart: Was ist anders?.152
Leistungsbestimmende Konditionsfaktoren im Skilanglauf	154
-Aerobe Ausdauer.155
-Anaerobe Ausdauer.157
- Kraftausdauer.158
-Schnelligkeit.159
- Beweglichkeit159
- Koordinative Fähigkeiten und Technik160
Langlaufspezifische Trainingsmittel.161
- Rollski161
- Skigang-Schrittsprünge.165
-Weitere spezifische Trainingsmittel.168
Konditionstraining im Skilanglauf.170

Trainingsbegleiter

Wo stehe ich als Langläufer?.1
Ergebnis.3
Die leistungsbestimmenden Faktoren im Skilanglauf.3
Das grundlegende Trainingsprinzip.4
Ausdauer.4
Intensitätsbereiche im Ausdauertraining.5
Das Training der aeroben Ausdauer.6
Das Training der anaeroben Ausdauer (Stehvermögen).7
Kraft/Kraftausdauer.8
Stretching- Gymnastik- Beweglichkeit15
Stretching rege In.16
Rollskittraining.22
Techniktraining.22
Der Trainingsplan.24
Die Erstellung der Wochen-Trainingspläne.28
Das Trainingstagebuch.28