

# **ICH TRAINIERE SKILANGLAUF**

**Katrin Barth & Hubert Brühl**

Sportwissenschaftliche Beratung:  
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth



Meyer & Meyer Verlag

Bibliothek Sportkommission  
der Fürstlichen Regierung

796 97



# ..... INHALT

- 1 Lieber Skilangläufer** ..... 9  
Hinweise von den Autoren, der Schneemann und sein Freund,  
das Tigerbaby Skitty vom DSV, stellen sich vor
- 2 Vom Holzski zum Skater** .....13  
Aus der Geschichte des Skisports, die Entwicklung der  
Skilanglauftechnik, Skisport in Deutschland,  
der Weltverband FIS, Bestenliste, Sport und Kunst
- 3 Hallo, Axel Teichmann!** .....21  
Ein Gespräch mit dem erfolgreichen deutschen Skilangläufer,  
Fanseite
- 4 Training – der richtige Weg zum Erfolg** .....25  
Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation
- 5 Psychische Fähigkeiten** .....41  
Das Gehirn – unser Computer, Reflexe, Taktik,  
psychische Stärke, Wettkampfstärke, Leistungsdruck
- 6 Kondition** .....61  
Kondition allgemein, Kondition im Skilanglauf,  
Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Konditionstraining,  
Testanforderungen, Erwärmung, Dehnung
- 7 Koordination** .....71  
Koordination allgemein, Koordination im Skilanglauf,  
koordinative Fähigkeiten, Muskelsinn,  
Gewandtheitsübungen
- 8 Technik** .....77  
Technik allgemein, Technik im Skilanglauf, Techniktraining,  
Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung



<b>9</b>	<b>Trainingsplan</b> .....	<b>83</b>
	Jahresplan, Perioden, Jahreswochenplan, Superkompensation, Darstellung der eigenen Ergebnisse	
<b>10</b>	<b>Abdruck, Gleiten, Stockeinsatz</b> .....	<b>91</b>
	Ausführung, Hinweise, Übungen und Fehler für die wichtigsten klassischen Techniken (Diagonalschritt, Doppelstockschub, Doppelstockschub mit Zwischenschritt, Grätenschritt und Bogenlaufen) und die wichtigsten freien Techniken (Schlitt- schuhschritt ohne Stockeinsatz, SSS mit Doppelstockschub 1:1, 2:1 symmetrisch, 2:1 asymmetrisch, Bogentreten)	
<b>11</b>	<b>Schnee, Ski, Wachs</b> .....	<b>123</b>
	Wichtiges zu Schnee, Wachs, Skimaterial, Kleidung	
<b>12</b>	<b>Damit alles seine Ordnung hat</b> .....	<b>131</b>
	FIS-Verhaltensregeln, Umweltregeln	
<b>13</b>	<b>Rundherum gesund</b> .....	<b>137</b>
	Leistungsfähigkeit, gesunde Ernährung, Energiequellen	
<b>14</b>	<b>Auflösungen</b> .....	<b>143</b>
	Lösungen und Antworten der Rätsel und Knobelaufgaben	
<b>15</b>	<b>Auf ein Wort</b> .....	<b>147</b>
	Liebe Eltern, lieber Skilehrer, liebe Skilehrerin	
	<b>Literaturangaben</b> .....	<b>151</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>152</b>

**Anmerkung:**

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werkes stehen, können die Autoren jedoch keinerlei Haftung übernehmen.