

GRIGRI

**BLV SPORTPRAXIS TOP**

Franz Wöllzenmüller  
Ulrich Wenger

# **Nordic Ski**

**Cruising, Langlauf, Skating**



Technische Universität Darmstadt  
Fachgebiet Sportwissenschaft

|   |           |                                   |           |
|---|-----------|-----------------------------------|-----------|
| <b>Einleitung</b>   | <b>8</b>  | Der Weg zur Grundform             | 36        |
| Nordic Ski, Nordic Cruising,<br>Nordic Fitness ...        |           | Fehler beseitigen                 | 36        |
|   | 8         | <b>Die Richtung ändern</b>        | <b>38</b> |
| <b>Nordic Cruising –<br/>mehr als nur Skiwandern</b>      | <b>11</b> | Das Bogenlaufen                   | 38        |
| <b>Die Ausrüstung</b>                                     | <b>11</b> | Das Bogentreten                   | 38        |
| Der richtige Ski  | 11        | Der Schlittschuhschritt (SSS)     | 39        |
| Bindung, Schuhe, Stöcke                                   | 12        | <b>Wenn es bergauf geht</b>       | <b>40</b> |
| Stöcke richtig anfassen                                   | 12        | Der Grätenschritt                 | 40        |
| Bekleidung  | 13        | Der Treppenschritt                | 40        |
| Schnellkurs Skipflege                                     | 15        | <b>Wenn es bergab geht</b>        | <b>41</b> |
| <b>An Ski und Stöcke gewöhnen</b>                         | <b>17</b> | Die Grundstellung beim Abfahren   | 41        |
| Anlegen einer Langlaufspur                                | 17        | Die Fahrt abbremsen               | 41        |
| Übungen am Ort –<br>mit und ohne Stöcke                   | 19        | <b>Fallen und Aufstehen</b>       | <b>42</b> |
| Armarbeit in der Bewegung                                 | 21        | <b>Skilanglauf mit Kindern</b>    | <b>44</b> |
| Gehen und Laufen ohne Stöcke                              | 22        | <b>Nordic Cruising ohne Loipe</b> | <b>47</b> |
| Gleichgewichtsübungen in der Bewegung                     | 22        | Die Ausrüstung                    | 47        |
|   |           | Tipps für Nordic Touring          | 48        |
| <b>Der Unterschied zwischen Gehen und<br/>Skilanglauf</b> | <b>24</b> |                                   |           |
| Das geschieht beim Gehen                                  | 24        |                                   |           |
| Das geschieht beim Skilanglauf                            | 24        |                                   |           |
| Gleiten – das A und O beim Skilanglauf                    | 26        |                                   |           |
| <b>Der Diagonalschritt – Grundlagen</b>                   | <b>28</b> |                                   |           |
| Die Grundform des Diagonalschritts                        | 28        |                                   |           |
| Der Weg zur Grundform                                     | 29        |                                   |           |
| Die Bearbeitung beim Diagonalschritt                      | 29        |                                   |           |
| Die Armarbeit beim Diagonalschritt                        | 30        |                                   |           |
| Das Gleiten   | 30        |                                   |           |
| Fehler beseitigen   | 31        |                                   |           |
| <b>Der Doppelstockschiub – Grundlagen</b>                 | <b>34</b> |                                   |           |
| Die Grundform des Doppelstockschiubs                      | 35        |                                   |           |



## Skilanglauf klassisch – das Richtige für sportlich Ambitionierte

|   |           |
|---|-----------|
| Die Ausrüstung                              | 50        |
| Der Langlaufski                             | 50        |
| Die richtige Skihärte für mich              | 50        |
| Bindung und Schuhe                          | 52        |
| Langlaufstöcke                              | 53        |
| Stocklänge                                  | 53        |
| Kleidung                                    | 53        |
| Schnellkurs Wachsen – Haftwachs             | 54        |
| <b>Der Diagonalschritt</b>                  | <b>58</b> |
| Die Abdruckphase                            | 59        |
| Die Gleitphase                              | 59        |
| Der Diagonalschritt im Anstieg              | 62        |
| <b>Der Doppelstockschub</b>                 | <b>66</b> |
| Die häufigsten Fehler                       | 67        |
| <b>Doppelstockschub mit Zwischenschritt</b> | <b>68</b> |
| <b>Richtung ändern, ansteigen, abfahren</b> | <b>71</b> |
| Spurwechsel im Schlittschuhschritt          | 71        |
| Ansteigen im Grätenschritt                  | 72        |
| Abfahren mit Langlaufski                    | 73        |



## Skatingtechnik – die Fortbewegungsart für Fortgeschrittene

|  |           |
|--|-----------|
|  | 74        |
| Skatingausrüstung                            | 74        |
| Schnellkurs Skipräparation                   | 77        |
| Halbschlittschuhschritt                      | 78        |
| Vorübungen zur Skatingtechnik                | 79        |
| <b>Schlittschuhschritt ohne Stockeinsatz</b> | <b>80</b> |
| Übungsformen                                 | 80        |
| Anwendungsform                               | 81        |
| <b>Eins-eins-Schlittschuhschritt</b>         | <b>82</b> |
| Die Eins-eins-Bewegung                       | 82        |
| <b>Eins-zwei-Schlittschuhschritt</b>         | <b>84</b> |
| Skating-Übungen                              | 84        |
| <b>Asymmetrischer Schlittschuhschritt</b>    | <b>86</b> |
| Die asymmetrische SSS-Bewegung               | 86        |
| Beidseitigkeit                               | 88        |
| <b>Diagonalschlittschuhschritt</b>           | <b>89</b> |

|   |           |  |            |
|---|-----------|--|------------|
| <b>Nordic Fitness –<br/>Ohne Schnee geht es auch</b>          | <b>92</b> | <b>Skilanglauf und Gesundheit –<br/>Das passt zusammen</b> | <b>110</b> |
| Nordic Walking  | 92        | Bewegungsmangel ist Risikofaktor<br>Nummer eins            | 110        |
| Was brauche ich für das Nordic Walking?                       | 95        | Skilanglauf senkt nicht nur das Herz-<br>infarktisiko      | 111        |
| Der Gesundheitssportler                                       | 95        | Skilanglauf im Alter                                       | 116        |
| Der sportliche Skilangläufer                                  | 95        | Skilanglauf und Psyche                                     | 116        |
| <b>Nordic Blading</b>   | <b>96</b> | Überlastungsschäden am Bewegungs-<br>apparat               | 117        |
| <b>Rollski-Training</b>                                       | <b>96</b> | <b>Essen und Trinken</b>                                   | <b>118</b> |
| <b>So gestalten Sie das Training<br/>effektiv und optimal</b> | <b>98</b> | Die Lebensmittelqualität                                   | 121        |
| Laufen  | 98        | Mineralstoffe, Spurenelemente<br>und Vitamine              | 122        |
| Radfahren   | 98        | Schwitzen und Trinken                                      | 122        |
| Schwimmen   | 101       | <b>Anhang</b>  | <b>124</b> |
| Krafttraining   | 101       | Register   | 124        |
| Stretching und Gymnastik                                      | 104       |  |            |
| Regeneration  | 106       |  |            |
| Trainingsprogramme  | 107       |  |            |

