

Peter Schlickenrieder | Ulrich Pramann

SKILANGLAUF

für Einsteiger

Tipps vom Profi
für Ausrüstung,
Einstieg und
perfekte Technik
im klassischen Stil
und Skating

Inhalt

Vorwort	4
Wenn die Seele beim Skilanglauf auftankt	6
Die Lust in der Loipe	7
Ein angenehmer Bewegungsrhythmus	7
Die Ausrüstung	12
Ein preiswerter Sport	13
Den passenden Ski finden	13
Richtig wachsen	17
Die Bindung	20
Die Schuhe	20
Die Stöcke	21
Funktionelle Bekleidung	22
Die ersten Schritte	24
Mit Skilanglauf vertraut machen	25
Welche Technik ist für mich am besten geeignet?	26
Aufwärmen	28
Gleichgewichtsübungen	29
Starke Gewichtsverlagerung	30
Aufstehen	31
Skilanglauf klassisch	32
Die natürliche Bewegungsform	33
Sicheren und festen Abdruck finden	33
Der Diagonalschritt	36
Die Diagonaltechnik – Schritt für Schritt	38
Die Technik für unterschiedliche Standards und Bedürfnisse	41
Die Doppelstocktechnik	42
Doppelstocktechnik mit Zwischenschritt	44
Kurventechnik/Abfahren	45
Skating	46
Dynamisch, ästhetisch und rasant	47
Der schnelle Schlittschuhschritt	47



Der leichte Einstieg – acht kleine Übungen vorweg	51
Die A-und-O-Übung	52
Vorbereitungsübung	53
Beinarbeit	54
Koordinationsübung	55
Die 2:1 asymmetrische Technik	56
Die 2:1 symmetrische Technik	58
Die 1:1 Technik.....	60
Der Diagonalskatingschritt	62
 Die Vorbereitung auf die Saison	 64
Fit in den Winter	65
Was Ausdauertraining bringt	65
Sieben kleine Tipps, um die Motivation hoch zu halten	68
Mountainbiken	70
Trail Running	72
Ganzjahressport Nordic Walking	76
Kinder und Skilanglauf – nur der Spaß zählt	78
Die Kreuzkoordination verbessern	80
Balanceübungen	82
Bauch, Beine, Po – die Muskulatur kräftigen	84
Die Vorbereitung für einen Volkslauf	86
Zehn Regeln für ein vernünftiges Training	88
 Skilanglauf – der gesunde Sport	 90
Die Heilkraft der Bewegung	91
Die Ganzkörperbewegung	91
Zehn Regeln für eine optimale Ernährung	97
 Anhang	 100
Meine Top-Revier	101
Hilfreiche Bücher/Nützliche Adressen	107
Die offiziellen FIS-Verhaltensregeln	108
FIS-Umweltregeln für Wintersportler	109
Register	110
Bildnachweis, Impressum	112

