

Saisoneinstieg leicht gemacht

Gleichgewicht ist alles (fast)

Langlaufen ist gerade zum Saisoneinstieg meist keine Frage der Ausdauer oder Kraft, sondern eine der fehlenden Koordination. Mit ein paar einfachen Übungen bringen Sie Ihr Gleichgewicht im Schnee ins Lot.

TEXT: ANDREAS GONSETH

Wer im Winter wacklig auf den Ski steht und ständig aus dem Gleichgewicht gerät, der braucht neben Kraft und Konzentration auch Nerven, um einen Sturz zu vermeiden. Deshalb steht beim ersten Schneekontakt nicht Kilometer bolzen im Vordergrund, sondern die Förderung der Stabilität.

Gerade für Einsteiger ist die Skating-Technik enorm kraftraubend und der Puls schnell bei einem langen Trainingslauf leicht in astronomische Höhen. Denn in der Skatingtechnik fällt beim Unterschreiten eines Grundtempos das Gleiten weg, was bei Steigungen schnell dazu führt, dass man in den roten Bereich läuft, um nicht stehen zu bleiben. Ein sicherer Stand führt zu besserem und längerem Gleiten und dadurch automatisch zu weniger Kraftverschleiss.

Teilen Sie daher zum Saisoneinstieg ein Skating-Training in Einzelteile auf mit eingebauten Gleichgewichtsübungen. Absolvieren Sie die Übungen beidseitig und integrieren Sie diese immer wieder in eine Trainingseinheit. Mit der Zeit kann das fließend ohne Unterbruch geschehen, indem man sich zum Beispiel bis zum nächsten optischen Fixpunkt etwas vornimmt und dann bei Erreichen des Punktes bereits wieder eine neue Aufgabe ins Auge fasst. Selbstverständlich können auch eigene Übungen kreiert werden, z. B. Hüpfen über kleine Hindernisse, Bergabfahren in der Hocke, einbeiniges Skihochheben oder gar kurzfristiges Schliessen der Augen. **F**



12

Bereits ein Skaten ohne Stöcke bringt viel zum Saisonstart und verbessert das Gleichgewicht und Gleitvermögen.



VORWÄRTSSTOSSEN AUF EINEM SKI

Der Klassiker: Versuchen Sie in der Ebene auf einem Ski zu stehen und sich mit den Stöcken vorwärts zu schieben, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Das Standbein dabei nicht ganz durchstrecken und versuchen, möglichst flach auf dem Ski zu stehen. Mit seitlichem Kniedruck kann der Ski etwas zur Seite nach innen oder aussen gekippt werden. In leichten Abfahrten ohne Stockeinsatz einbeinig die Balance halten.



STÖCKE HINTER DEM RÜCKEN

Legen Sie die Hände hinter dem Rücken auf die Stöcke und versuchen Sie, mit Skatingschritten möglichst lange auf dem jeweiligen Bein zu gleiten, ohne dass der Oberkörper rotiert. Die Stöcke gelten als Massstab, sie sollten immer 90 Grad quer in Laufrichtung zeigen und nicht links und rechts nach vorne schwenken. Hüfte stabil halten, Oberkörper aufrecht.



SCHWIMMEN

Skatingschritt nur aus den Beinen, dazu als «Stockersatz» und Unterstützung der Gleitphase mit den Armen eine Art «Schwimmbewegung» ausführen. Gleichzeitig mit dem Ende der Kreisbewegung Körper strecken. Der Schwerpunkt sollte über dem Gleitski liegen.



HÜPFEN

Dynamischer Skatingschritt aus den Beinen, beim Seitenwechsel aktiv abstoßen und mit einem kleinen Sprung einen Moment lang beide Ski gleichzeitig in der Luft halten, bevor die Gleitphase auf dem anderen Ski erfolgt.

FOTOS: ROBERT BOSCH/ FIT FOR LIFE