

Didaktische Vereinfachung Diagonalschritt in der Ebene



Beinarbeit	
	<p>Beugen in Sprung-, Knie-, Hüftgelenk Vorverlagern des Körperschwerpunkts</p> <p>Abstoßstreckung mit Beginn Belastungswechsel (zunehmende Verlagerung des Körpergewichts vom rechten auf den linken Ski)</p> <p style="text-align: right;">Einbeingleiten links mit zunehmender Streckung des Gleitbeines und Ende des Belastungswechsels</p>
Armarbeit	
	<p style="text-align: center;">Stocheinsatz Armstreckung nach unten hinten</p>

Beobachtungsschwerpunkte Diagonalschritt in der Ebene

Phase	Beinabstoßphase	Gleitphase	Schwungphase Bein	Armabstoßphase	Schwungphase Arm
Beobachtungsschwerpunkte	<p>Ende Abstoßvorbereitung</p> <p>Seite: Das Gesäß sollte vor einer Vertikalen durch das Sprunggelenk liegen</p>	<p>Einbeingleiten</p> <p>Seite: Der Beckenkamm sollte bei vorgeschobenem Unterschenkel auf einer Vertikalen knapp hinter der Ferse liegen</p>	<p>Ausschwingen des Abstoßbeines</p> <p>Seite: Oberkörper und Bein sollten annähernd eine Linie bilden</p>	<p>Stocheinsatz</p> <p>Seite: Wird der Stock im spitzen Winkel auf Höhe der Bindung eingesetzt und der Arm physiologisch gestreckt, so befindet sich die Hand vor einer Vertikalen durch die Stockspitze</p>	<p>Vorschwingen des Armes</p> <p>Seite: Wird der Arm aktiv nach vorne geschwungen, so befindet sich der Stock beim Passieren des Körpers kurzzeitig parallel zum Untergrund</p>
	<p>Unterschenkel und Oberkörper-Neigung sollten annähernd gleich sein</p>	<p>Seite: Bei einer hohen Hüftposition (gestreckte Hüfte) sollte sich der Oberschenkel der Vertikalen annähern</p>	<p>Seite: Wird das Bein aktiv nach vorne geschwungen, so setzt es auf Höhe des Abstoßbeines in der Spur auf</p>	<p>Seite: Bei einer aktiven Armarbeit wird der Arm nach hinten unten durchgestreckt</p>	
		<p>Vorne: Bei geradem Bein sollten Beininnenseite und Kinn auf einer Vertikalen liegen</p>		<p>Vorne: Die gerade Stockhaltung kann von vorne überprüft werden</p>	

Didaktische Vereinfachung Doppelstockschub



Beinarbeit	Antriebsfreies Beidbeingleiten	Beidbeingleiten mit Antrieb	Antriebsfreies Beidbeingleiten
	Beine fixieren		Körper nach vorne oben strecken
Armarbeit	Armabstoß		
	Stockeinsatz im spitzen Winkel mit fast gestrecktem Arm		
	Oberkörper-/Armbeugung		
	Armstreckung nach hinten unten		

Beobachtungsschwerpunkte

Phase	Armabstoßphase	Armabstoßphase	Schwungphase Arme	Gleitphase Beine
Beobachtungsschwerpunkte	Stockeinsatz Seite: Wird der Stock im spitzen Winkel auf Höhe der Bindung eingesetzt und der Arm fast gestreckt, so befindet sich die Hand vor einer Vertikalen durch die Stockspitze	Oberkörperbeugung Seite: Bei einer aktiven Oberkörperarbeit werden die Arme auf Höhe der Knie vorbeigeführt	Aufrichten des Oberkörpers/ Vorschwingen der Arme Seite: Das Aufrichten des Oberkörpers beginnt erst, wenn die ausschwingenden Arme den Umkehrpunkt erreicht haben	Fixierung der Beine Seite: Während des Armabstoßes sollte die Gelenkwinkelstellung der Beine gleich bleiben/ der KSP wird auf einer horizontalen Linie nach hinten verlagert, d. h. es kommt zu keiner "Absitzbewegung"
	Vorne: Eine gerade, parallele Stockhaltung kann von vorne überprüft werden	Armstreckung Seite: Bei einer aktiven Armarbeit wird der Arm komplett nach hinten unten durchgestreckt	Vorschwingen der Arme Seite: Arme werden bis in Schulterhöhe vorgeschwungen	Vorverlagerung des KSP Seite: Wird das Körpergewicht nach vorne gebracht, bilden der Körper und die Stöcke parallele schräg nach vorne oben führende Linien

Didaktische Vereinfachung Doppelstockschub mit Zwischenschritt



	Einbeingleiten links	Beidbeingleiten
Beinarbeit	Beinabstoß rechts	
	<p>Beugen in Sprung-, Knie-, Hüftgelenk Vorverlagern des Körperschwerpunkts</p> <p>Abstoßstreckung mit Beginn Belastungswechsel (zunehmende Verlagerung des Körpergewichts vom linken auf den rechten Ski)</p> <p>Einbeingleiten links mit zunehmender Streckung des Gleitbeines und Ende des Belastungswechsels</p> <p>Beidbeingleiten mit fixierten Gelenken</p>	
Armarbeit		Armabstoß
		<p>Stockeinsatz mit fast gestrecktem Arm Armstreckung nach unten hinten</p>

Beobachtungsschwerpunkte

Phase	Beinabstoßphase	Gleitphase	Schwungphase Bein	Armabstoßphase
Beobachtungsschwerpunkte	<p><u>Ende Abstoßvorbereitung</u> Seite: Das Gesäß sollte vor einer Vertikalen durch das Sprunggelenk liegen</p>	<p><u>Einbeingleiten</u> Seite: Der Beckenkamm des Gleitbeines sollte bei fast gestrecktem Bein auf einer Vertikalen durch das Sprunggelenk liegen</p>	<p><u>Aktives Vorschwingen des zukünftigen Gleitbeines</u> Seite: Wird das Bein aktiv nach vorne geschwungen, so setzt es auf Höhe des Abstoßbeines in der Spur auf</p>	<p><u>Stockeinsatz</u> Seite: Wird der Stock im spitzen Winkel auf Höhe der Bindung eingesetzt und der Arm physiologisch gestreckt, so befindet sich die Hand vor einer Vertikalen durch die Stockspitze</p>
	<p><u>Abstoßstreckung</u> Seite: Zum Ende der Abstoßstreckung sollte der KSP annähernd auf gleicher Höhe sein wie zu Beginn</p>	<p>Seite: Beim Beidbeingleiten sollten die Beine fixiert werden > es sollte kein "Absitzen" nach hinten erfolgen</p>		
	<p>KSP</p>			
		<p>Vorne: Nasenspitze und Beininnenkante sollten auf einer Vertikalen liegen</p>		<p>Vorne: Die Stöcke sollten schulterbreit und senkrecht zur Schneeoberfläche gehalten werden</p>