

# NORDICSKISCHULE

## Klassische Technik

### Einsteiger-Kurs

**Kursinhalt:** Aufwärmung, Übungen zur Gewöhnung an den Ski, Grundlagenvermittlung d. klassischen Technik/ Diagonal- u. Doppelstock, Bremstechnik, Beinabdruckübungen, Armarbeit- u. Stockeinsatz **60 min. • Preis 35 €**

### Fortgeschrittenen-Kurs

**Kursinhalt:** Aufwärmung, Balance- u. Gleitübungen, Beinabdruckübungen, Armarbeit- u. Stockeinsatz, Verfeinern u. Anwenden v. Technikarten auf der Loipe, individuelles Techniktraining, nach Vereinbarung Videoanalyse nach d. Übungseinheit **90 min. • Preis 45 €**

### Rennläufer-Kurs

**Kursinhalt:** siehe Kurs für Fortgeschrittene **120 min. • Preis 55 €**

## Skating Technik

### Einsteiger-Kurs

**Kursinhalt:** Aufwärmung, Übungen zur Gewöhnung an den Ski, Grundlagenvermittlung d. Skating Technik/2:1 Technik, Beinabdruckübungen, Skating ohne Stockeinsatz, Armarbeit- u. Stockeinsatz **60 min. • Preis 35 €**

### Fortgeschrittenen-Kurs

**Kursinhalt:** Aufwärmung, Balance- u. Gleitübungen, Verfeinern u. Anwenden d. 2:1 Technik, Erlernen der 1:1 Technik (Eintakter), individuelles Techniktraining, nach Vereinbarung Videoanalyse nach d. Übungseinheit **90 min. • Preis 45 €**

### Rennläufer-Kurs

**Kursinhalt:** siehe Kurs für Fortgeschrittene **120 min. • Preis 55 €**

## Familien & Gruppen

### Kinder-Kurs (bis 12 Jahre)

**Kursinhalt** Durch Spiel und Spaß erlernen die Nachwuchslangläufer die klassische oder Skating-Technik **45 min. • 25 €**

### Familien-Kurs

**60 min. • Preis 50 €** (1 Erw./1 Kind),  
**60 €** (2 Erw./1 Kind), + 10 € jedes weitere Kind

**Gruppen-Kurs** (4–10 Personen) **90 min. • 15 €** p. P.



Die wesentlichen Fortbewegungsarten im klassischen Stil sind: Doppelstockschub, Doppelstockschub mit Zwischenschritt, Diagonalschritt, Halbgäratenschritt, Grätenschritt



Die wichtigsten Grundelemente der Skating Technik sind der Schlittschuhschritt und der Doppelstockschub. Folgende Bewegungsformen werden unterschieden: Schlittschuhschritt ohne Stockeinsatz, Armschwungtechnik (symmetrisch 2:1) – zwei Beinabdrücke bei einem Stockeinsatz, Eintakter (1:1 Technik) – bei jedem Beinabdruck ein Stockeinsatz, Führarmtechnik (asymmetrisch 2:1/am Berg) – zwei Beinabdrücke bei einem Stockeinsatz, Diagonalskating – Schlittschuhschritt mit diagonalem Stockeinsatz