



Oberhof 20.12.2025 Stützpunkttraining



Dein Weg zum Top-Läufer – Technik im Wandel des Alters



Dein Weg zum Top-Läufer – Technik im Wandel des Alters

**Von der Loipe aufs Podest: Wie
sich dein Training verändert.**

Skilangläufer (Schüler 12-15 Jahre).

Worum geht es heute?

Wo steht ihr jetzt? (Schüleralter).

Wo wollt ihr hin? (Juniorenalter).

Der Unterschied: Wie wir Technik,
Kraft und Ausdauer trainieren.

Verstehen, warum wir
heute so trainieren,
damit ihr *morgen* schnell
seid.

Der "Fahrplan" (Das RTK-Konzept)

Was ist der Plan (TSV und DSV)

- **Der Rahmenplan (RTK):** Eine Art Landkarte für deine Karriere.
- **Deine aktuelle Phase (Schüler 12-15):**
 - *Motto:* "Vielseitigkeit ist Trumpf!"
 - Es geht um Koordination, Geschicklichkeit und das Erlernen der "Feinform" der Technik.
 - Training ist oft noch spielerisch und sehr abwechslungsreich.
- **Die nächste Phase (Junioren 16-19):**
 - *Motto:* "Spezialisierung und Stabilisierung."
 - Die Technik muss auch bei Müdigkeit und Stress perfekt sitzen.
 - Training wird härter, spezifischer und zielgerichteter.





Technik-Lernen: Schüleralter (12-15 Jahre)

Das "Goldene Lernalter" – Jetzt legen wir die Basis!

- **Ziel:** Vom Groben zum Feinen.
- **Rhythmus & Balance:** Sicher auf einem Ski stehen (Gleitphase!).
- **Variabilität:** Wir lernen Techniken in unterschiedlichem Gelände (nicht nur in der Spur).
- **Keine Angst vor Fehlern:** Ausprobieren ist wichtiger als Perfektion.
- **Methode:**
 - Überhöhtes Üben (z.B. ohne Stöcke laufen, Slalom fahren).
 - Viele verschiedene Bewegungen (Skating & Klassisch im Wechsel).



Technik-Lernen: Juniorenalter (ab 16 Jahre)

Der Feinschliff – Technik als Werkzeug für Speed

- **Ziel:** Ökonomisierung und Stabilität.
- **Fokus:**
 - **Effizienz:** Mit weniger Energie schneller vorankommen.
 - **Wettkampfhärte:** Technik muss auch bei Puls 180 und im Endspurt sitzen ("Druckfestigkeit").
 - **Kraftübertragung:** Jeder Abdruck muss maximalen Vortrieb bringen.
- **Methode:**
 - Videoanalyse und Detailarbeit an Winkeln.
 - Techniktraining unter Ermüdung (am Ende harter Einheiten).

Vergleich im Training: Athletik & Kraft

Vergleich im Training: Athletik & Kraft
Vom Körpergewicht zur Hantel

- **Schüler (Ihr jetzt):**

- *Ziel:* Allgemeine Athletik & Rumpfstabilität.
- *Übungen:* Zirkeltraining, Parcours, Turnen, Training mit dem eigenen Körpergewicht.
- *Wichtig:* Die Bewegungsausführung muss sauber sein, bevor Gewichte kommen.

- **Junioren (Später):**

- *Ziel:* Maximalkraft & Schnellkraft.
- *Übungen:* Hanteltraining (Kniebeugen, Bankziehen), Zugwiderstands-Training.
- *Wichtig:* Muskelaufbau gezielt für den Skilanglauf (spezifische Kraft).



Vergleich im Training: Laufen (Cross)

Vom Spiel zum System

- **Schüler (Ihr jetzt):**
 - *Art:* Geländespiele, Staffeln, Fahrtspiele ("Fartlek").
 - *Fokus:* Schnelligkeit, Reaktion und allgemeine Ausdauer.
 - *Beispiel:* "Wer ist als Erster auf dem Hügel?" oder Hindernisläufe im Wald.
- **Junioren (Später):**
 - *Art:* Strukturierte Dauerläufe und definierte Intervalle.
 - *Fokus:* Entwicklung der "Motorgröße" (VO₂max) und Tempohärte.
 - *Beispiel:* 4 x 8 Minuten Berglauf an der anaeroben Schwelle (Schwellentraining).

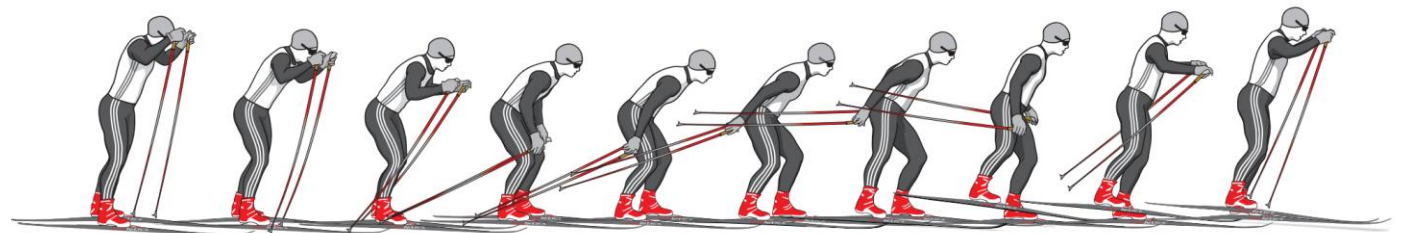


GEMEINSAME
SPRACHE:

RTK SKILANGLAUF

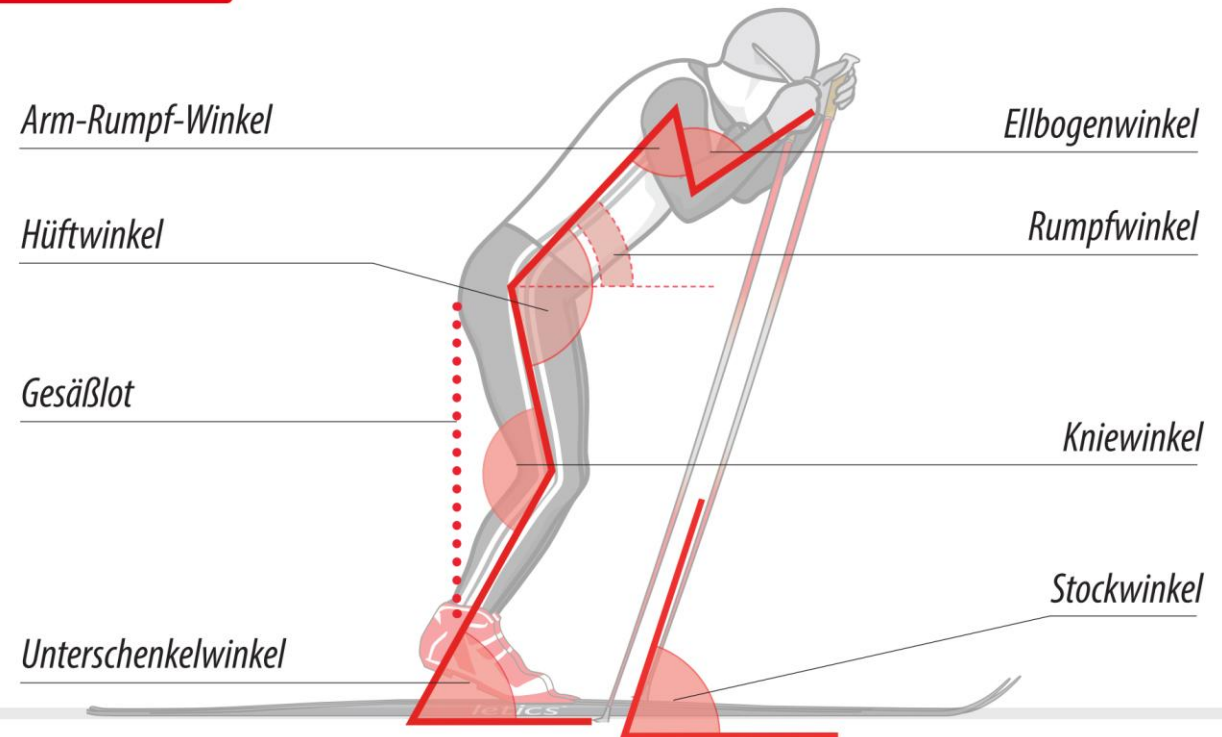
Technikmanual

Skating 1-1 in der Ebene



GEMEINSAME SPRACHE:

Begriffsdefinition



Abkürzungen

KSP - Körperschwerpunkt



Zusammenfassung &

Was heißt das für dein nächstes Training?

- **Geduld:** Ihr müsst jetzt noch nicht trainieren wie ein Olympiasieger – ihr müsst die *Basis* dafür legen.
- **Vielseitigkeit:** Seid froh über jedes Spiel, jeden Parcours und jede "komische" Übung – sie macht euch später zum besseren Techniker.
- **Der Übergang:** Mit zunehmendem Alter wird das Training "ernster", aber die Freude an der Bewegung bleibt der Motor.
- **Fazit:** Nutzt die Zeit jetzt, um Meister der Koordination zu werden!
- Fragen?