



# 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 zielgerichtet.



# 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)



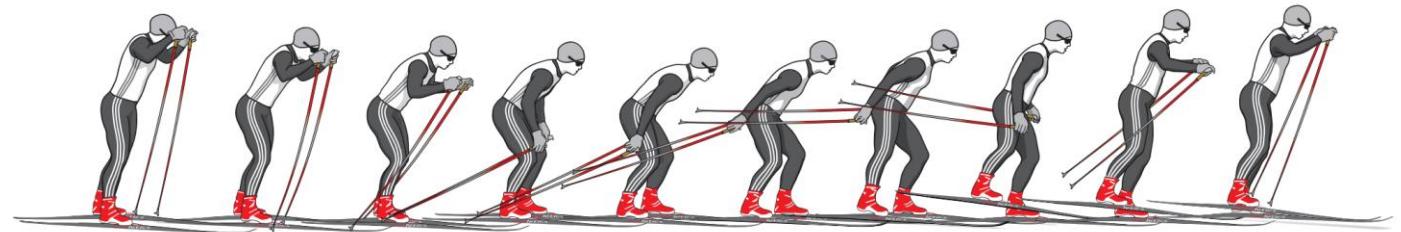
## Vom Spiel zum System

- **Schüler (Ihr jetzt):**
  - *Art:* Geländespiele, Staffeln, Fahrspiele ("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" (VO<sub>2</sub>max) 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

Arm-Rumpf-Winkel

Hüftwinkel

Gesäßslot

Unterschenkelwinkel

## Abkürzungen

KSP - Körperschwerpunkt

Ellbogenwinkel

Rumpfwinkel

Kniewinkel

Stockwinkel

