

# Karte 3

## Inhalt

---

Vorwort	4	■ Doppelstockschub	97
Aufbau und Benutzerhinweise	4	■ Pendelgang	100
Hauptaufgaben des sportlichen Trainings	5	■ Aufstiegsarten	100
Sportliche Ausbildung	6	■ Richtungsänderungen	101
Erziehungsaufgaben im Trainingsprozeß	16	■ Technikverbindungen	103
Trainings- und Wettkampfplanung	22	■ Abfahrten	104
Konditionelle Ausbildung des Skilangläufers	25	■ Hinweise zum Techniktraining	104
■ Ausdauerlauf	25	Wettkampforganisation	105
■ Schwimmen	27	Skitouristik	109
■ Radfahren	27	Wachsen	115
■ Orientierungslauf	28	Verhaltensregeln für den Skilangläufer	119
■ Kanu/Rudern	28	Sportlich-geselliges Leben	120
■ Seilspringen/Standfahrrad „Velomed“	28	Gesetze und Verordnungen	123
■ Kreistraining	29	Literaturverzeichnis	127
■ Sportspiele	54		
■ Kleine Spiele	57		
■ Gymnastik	67		
Spezielle konditionelle Ausbildung des Skilangläufers	80		
■ Ausdauerentwicklung	80		
■ Skirollertraining	80		
■ Kraftausdauerentwicklung obere Extremitäten	81		
■ Kraftausdauerentwicklung untere Extremitäten	82		
Tests und Leistungsüberprüfungen	83		
Technik und Methodik des Skilanglaufes	89		
■ Gewöhnungs- und Gewandtheitsübungen	89		
■ Diagonalschritt	93		