

# Schneeschuhlaufen: Schritt- und Stocktechniken

## Wanderschritt



Das «Wandern» mit Schneeschuhen in der Ebene ist sicherlich die leichteste Übung und sollte allen Neulingen zum Einstieg dienen. Der Schritt ist dem normalen Wanderschritt sehr ähnlich, auch die Schrittlänge und – man höre und staune – sogar die Breite. Dabei muss der Schneeschuh nicht vollständig vom Boden abgehoben werden. Die Schneeschuhe werden, ohne einander zu streifen, nach vorne gestellt. Darauf achten, dass nicht zu breitbeinig, sondern hüftbreit und möglichst natürlich marschiert wird. Die Schritte sollten nicht zu gross sein, da Schneeschuhlaufen sonst sehr anstrengend wird. Die Stöcke übernehmen eine Stütz- und Stabilitätsfunktion.

Die Schritte sollten nicht zu gross sein, da Schneeschuhlaufen sonst sehr anstrengend wird. Die Stöcke übernehmen eine Stütz- und Stabilitätsfunktion.

## Bergauflaufen in festem Schnee



Mittelsteile Hänge (bis ca. 25 Grad Neigung) werden meist in der Falllinie gegangen, steilere Hänge mehr und mehr im schrägen Anstieg. Auch beim Bergaufgehen sollten Schrittlänge und -breite jenen des

üblichen Bergschrittes entsprechen. Beim Bergauflaufen wird der Stockeinsatz verstärkt (ähnlich dem Nordic Walking). Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt und der Körperschwerpunkt auf den Vorfuss verlagert. Darauf achten, dass der Schneeschuh nie höher als notwendig abgehoben wird. Die Schuhspitze und Harscheisen werden mit einem festen Tritt in den Schnee gekrallt. Im steilen Gelände wird die Steighilfe unter der Ferse aufgeklappt. Die Beine leisten die Hauptarbeit, die Arme unterstützen die Beinarbeit.

**Variation:** Schneeschuh leicht angehoben parallel am andern Bein vorbeiziehen und in einem Winkel von 30 bis 60 Grad aufsetzen. Dieser «Duck-Step», der Entengang, ermöglicht ein sicheres Laufen bei gemässigten Anstiegen. Je steiler die Hänge, desto grösser der Aufsetzwinkel. Eignet sich vor allem für Anstiege im Neu- und Sulzschnee.

## Bergablaufen



Das Runter ist mit den Schneeschuhen zwar nicht so schnell wie mit Skiern, dafür viel einfacher. Bergab wird normalerweise in der Falllinie gewandert. Geht es zügig voran, «vernichtet» man bergab ohne weiteres

1000 bis 1200 Höhenmeter in der Stunde. Der Stockeinsatz erfolgt leicht seitlich versetzt neben dem Körper. Der Körperschwerpunkt wird nach hinten verlagert (Oberkörper in leichter Rücklage, Gesäss wird nach hinten abgesetzt, Knie- und Hüftgelenke bleiben leicht gebeugt). Sorgfältig einen Fuss vor den anderen setzen, wobei vor allem der hintere Teil des Schneeschuhs belastet wird. Bei geeigneten Schneeverhältnissen kann man auch «sliden», also mit dem vorderen Bein etwas über den Schnee gleiten. Im lockeren Tiefschnee und nicht zu steilem Gelände kann man mit kurzen Sprüngen den Hang hinunterlaufen (beim Anheben der Schuhspitzen darauf achten, dass die Schneeschuhe nicht einhängen).

## Hangquerung



Einen Hang zu queren, egal ob horizontal, leicht fallend oder ansteigend gehört zu den delikaten Techniken. Dies ist, wenn irgend möglich, zu vermeiden. Besser als eine lange, gleichmässig steigende Querung

zu machen, ist es, wenn Sie im Talgrund bleiben und am Talende steil aufsteigen. Aber nicht immer lässt sich eine Querung vermeiden. Im Tiefschnee oder auf hartem Untergrund müssen die Fussgelenke seitlich abgewinkelt werden, damit sich die Harscheisen ganz im Schnee verankern und dadurch ein Abrutschen verhindert wird. Die Stöcke werden zur Balance eingesetzt, wenn nötig kräftig eingesteckt. Bei jedem Schritt muss der Halt überprüft werden.

## Jogging



Mit Schneeschuhen kann gejoggt werden. Dabei ist die Technik jener des normalen Joggens ähnlich. Der breite Schneeschuh zwingt zu einem breiteren Schritt. Ein starker Armeinsatz hilft bei Vorschub und Balance. Falls Stöcke eingesetzt werden, diese hinten loslassen.

### Beinarbeit

Die Gruppe zieht Schneeschuhe an und versucht sich auf einer vorgegebenen Strecke. Dabei kommen immer mehr Inputs dazu:

- 1 Gegensatzerfahrung «breitspurig – überkreuzen»: Mit möglichst breitem Gang gehen, dann möglichst schmal gehen (oder sogar überkreuzen), ideale Breite finden.
- 2 Gegensatzerfahrung «Riese – Zwerg»: Gehen wie ein Riese (möglichst lange machen, Arme nach oben strecken), dann gehen wie ein Zwerg (möglichst klein machen, in den Knien gehen).
- 3 Gegensatzerfahrung «Charlie Chaplin – Stemmbojen»: Füsse nach aussen drehen und gegen innen. Möglichst geradlinige Beinführung finden.
- 4 Gegensatzerfahrung «Fuss hoch abheben – nachziehen»: Schneeschuhe möglichst hoch abheben oder nur nachziehen. Kraftsparendste Variante finden.
- 5 Gegensatzerfahrung «lang – kurz»: Schritt möglichst lange machen und dann möglichst kurz. Ideale Schrittlänge finden.
- 6 Seitwärts gehen.
- 7 Gegensatzerfahrung «schnell – langsam»: Möglichst schnell gehen (Sprinter) und dann in Zeitlupentempo. Kommando kommt von Leiter/-in in unterschiedlichen Abständen.

### Stockeinsatz

- 8 Arme gestreckt – Arme gebeugt: Stockeinsatz mit ganz gestreckten Armen oder nur aus den Ellenbogen heraus. Idealen Stockeinsatz finden.
- 9 Arme breit – überkreuzen: Stockeinsatz sehr breit oder mit vorne überkreuzen. Möglichst geradliniger Stockeinsatz ohne zusätzlichen Kraftaufwand.
- 10 Arme vorne – hinten: Stockeinsatz nur vor bzw. hinter Körper. Ideale Pendelbewegung aus der Schulter finden.
- 11 Rhythmisierung Doppelstock 4, 3, 2, alternierend: Doppelstockeinsatz auf vier, dann drei, zwei Schritte und später alternierend machen. Darauf achten, dass der Stock hinten lange ausgestossen wird und vorne tief gehalten wird.