

Ski Nordisch – Einsteiger

Die Ausrüstung kennenlernen

Beschreibung

Für den Einsteiger steht zunächst der sichere Umgang und das Vertrautwerden mit der neuen Ausrüstung im Vordergrund. Zur Ausrüstung eines SuS auf einer Skilanglauf-Schulfahrt sollte unbedingt gehören: Dem Gewicht und der Größe angepasste Skilanglaufski, Stöcke, Skilanglaufschuhe, dünnere Handschuhe, Mütze und Funktionsbekleidung.

Allgemeines:

- Ski tragen: vor dem Körper, auf der Schulter
- Ski an- und abschnallen (beide Ski in den Schnee legen und nacheinander mit beiden Füßen in die Bindung einsteigen, leicht gebeugte Beine, Ferse leicht nach oben ziehen, Bindung schließen)
- Stöcke anziehen: Hand von unten nach oben durch die Schlaufe schieben, Griff mit der Hand umfassen

Übungen:

- An- und Ablegen der Ausrüstung mehrfach, mit und ohne Hilfe. Wer hat als Erster an- und wieder abgeschnallt? (Staffel)
- Die Ski sind angeschnallt, Stöcke ohne Schlaufe leicht seitlich abgesetzt (Stützen)
- Ski wechselseitig über den Schnee vor- und zurückschieben.
- Skispitzen/ Skienden anheben
- Auf der Stelle treten und stampfen
- In die Hocke gehen und wieder aufrichten
- Seitschritte, Ski sauber parallel setzen
- „Sterne treten“:
Die SuS sollen dabei mit den Skispitzen/Skienden als Mittelpunkt, einen Stern in den Schnee treten. Evtl. Ball zwischen Spitzen/Enden legen (zur Orientierung).
- Ski-Aerobic:
Reihenaufstellung: Beide Ski angeschnallt und die Hände umfassen den Stockgriff. Der LuL beginnt zunächst mit leichten Schritten: links/rechts, vor/zurück. SuS gehen in gleiche Richtung.

Variationen

- schnelle/große Schritte, kleine Sprünge, Arme hoch, Stöcke quer halten, Arme tief/hoch, Richtungsänderungen
- SuS bewegen sich immer in die Gegenrichtung vom LuL.
- Zahlen/Farben als Richtungsvorgaben (1 nach vorn, 2 links, 3 rechts usw.)

Hilfsmittel

- Skiausrüstung
- Hütchen
- Kegel
- Ball

Voraussetzungen

keine

Lernziele

Die SuS kennen ihre Ausrüstung und können alleine Ski und Stöcke tragen und anziehen.

Hinweise

SuS in Reihe oder Innenstirnkreis aufstellen lassen, in Ruhe vorzeigen und Hilfestellungen geben

Bei den Übungen: Wichtig: LuL steuert Intensität, Tempo und Schwierigkeit so, dass sich alle im gleichen Rhythmus bewegen können. Erfolgserlebnisse und Spaß vermitteln! Überforderung vermeiden!

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2016\): DSV-Übungshandbuch. Skilanglauf – lernen leicht gemacht. Mit Tipps für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnler. Planegg](#)

Lehrplan:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2013\): DSV-Lehrplan Skilanglauf. Planegg](#)