

Ski Nordisch – Experten

Ausführen optimaler Technikwechsel beim Skating

Beschreibung

Optimale Technikwechsel ermöglichen die situative Anpassung der Technik ohne Geschwindigkeitsverlust und unter Beibehaltung des Bewegungsflusses. Das ist eine entscheidende Voraussetzung für ökonomisches Laufen und ergibt somit speziell unter Wettkampfbedingungen entscheidende Vorteile.

Übungen:

- Imitation von
 - 1:1 zu 1:2 und umgekehrt
 - 1:2 zu 1:2 AS und umgekehrt
 - 1:2 AS zu SSS und umgekehrt
 - SSS zu 1:1 und umgekehrt
 - 1:2 zu Diagonalskating und umgekehrt

Achtung! – beim Wechsel von Schubarbeit der Arme zu diagonaler Armarbeit. Mögliche Wechsellpunkte: beide Arme in Vorhalte (Beginn des Schubes bei 1:2 AS oder beide Arme hinter dem Körper, Ende des Schubes)

- Zwischen den Wechseln stets einige Zyklen abwarten.
- Grundsätzlich sollte stets eine gemeinsame Schnittstelle (z. B. Gleit-/Grundposition) von zwei Techniken als Wechsellpunkt genutzt werden.

Alle oben genannten Imitationsübungen auf Ski übernehmen und dabei beachten:

- Zum Erlernen flaches Gelände wählen.
- Übungsausführung bei geringem Tempo.
- Wechsel zeitlich nicht zu eng vornehmen (einige Laufzyklen Zeit lassen).
- Ruhige, zeitlich gedehnte Bewegungsabläufe ausführen.
- Zunächst Übungen nur mit Ski, später mit Ski und Stöcken absolvieren.
- Wechsel von direkten und indirekten Technikwechseln.
- Vorher festgelegter Technikwechsel auf Zuruf.
- Technikwechsel auf Zuruf (Technik wird angesagt).
- Paarlauf – Vordermann gibt verschiedenste Technikwechsel vor - Hintermann läuft nach.
- Technikwechsel in einem entsprechendem Gelände.
- Mehrfacher Wechsel zweier Techniken.
- „Unübliche“ Technikwechsel - von langsamer in schnelle Gangart (z. B. Diagonalskating zu 1:1 Technik).
- „Wilder“ Wechsel mehrere oder aller Techniken in der Ebene.

Variationen

Alle Übungen wie gewohnt ausführen, dabei nacheinander diverse Parameter variieren.

- Lauftempo erhöhen/verringern
- Verhältnis der Wechsel zu Laufzyklen erhöhen/verringern – z. B. Technikwechsel alle x Bewegungszyklen

Hilfsmittel

- Hütchen

Voraussetzungen

Die SuS beherrschen bereits alle Techniken. Auch kann er zwischen den Techniken wechseln, jedoch die Übergänge selbst bereiten noch Schwierigkeiten.

Lernziele

Techniken, die bereits aus den Lernebenen Rot/Blau bekannt sind, ohne Verlust von Geschwindigkeit und Bewegungsfluss verbinden. Außerdem werden fließende Übergänge zu den Technikvariationen ermöglicht.

Hinweise

- Bei (fast) allen Skatingtechniken wird im Zuge eines Bewegungszyklus einmal die Grundposition durchlaufen. Es bietet sich daher an, diese als Wechsel- bzw. Ausgangspunkt beider Techniken anzusehen und zu nutzen.
- Bereits im Stand lassen sich hervorragend auch Koordinationsübungen durchführen: Alle bekannten Skating Techniken untereinander wechseln, auch wenn diese gewöhnlich nicht direkt miteinander in Verbindung stehen, z. B. der Wechsel von SSS zu 1:2 oder 1:1 zu Diagonalskating.

Alle Technikwechsel bei verschiedenen Geschwindigkeiten und Schneeverhältnissen durchführen. Übergänge sollen flüssig und ohne sichtbare Bewegungspause stattfinden.

Organisation

Strecke mit unterschiedlichsten Anforderungen wählen, es sollten alle möglichen Geländeübergänge vorhanden sein.

Weiterführende Literatur

[Deutscher Skilehrerverband e.V.: Besser Unterrichten Langlauf](#)

