

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Richtungsänderung und Abfahrtstechnik: Bogentreten

Beschreibung

Das Bogentreten als gezielte Richtungsänderung ist in der Ebene sowie beim Abfahren eine Grundfertigkeit, um v. a. aus Sicherheitsgründen die Fahrt den Gegebenheiten anpassen zu können. Beim Bogentreten wird der Ski Schritt für Schritt in die neue Richtung gesetzt, dabei stößt sich der Läufer explosiv vom kurvenäußeren Bein ab, verlagert dann seinen Körperschwerpunkt auf das kurveninnere Bein, das entsprechend dem Kurvenradius in die neue Gleitrichtung gesetzt wird. Das Abstoßbein wird nun parallel an das innere Bein herangeführt.

Übungen auf dem Schnee:

- Tritt große und kleine Nachstellschritte seitwärts.
- Übe in der Ebene das Bogentreten im Kreis, lass die Radien immer kleiner werden.
- Übe das Bogentreten am Seilkreis (innere Hand hält fest).
- Übe das Bogentreten im Kreis am Hang. Versuche, bergauf zu beschleunigen.
- Durchlaufe unterschiedlich große Achten vorwärts und rückwärts.

Variationen

- alle Übungen können mit unterschiedlichem Radius und unterschiedlicher Geschwindigkeit gelaufen werden
- variiere Lage und Position des Körpers auf den Skiern bei den Übungen

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Ein gutes Gleichgewicht ist von Vorteil beim Erlernen; günstig, wenn der Schlittschuhschritt bereits erlernt ist.

Lernziele

Die SuS sollen die Grundform des Bogentretens schrittweise erlernen und dabei erkennen, dass es eine sehr einfache Art der Richtungsänderung und eine sehr kontrollierte Möglichkeit der Abfahrt ist.

Hinweise

Sicherheitshinweis: die SuS müssen ausreichend Abstand zum Vordermann haben.

Organisation

Ein mindestens 30m langer Abschnitt einer Skatingspur, der eine weite Kurve aufweist; besser eignet sich aber eine „Spielwiese“ von 30x30m in der Ebene, in einen leichten Hang übergehend.

Die SuS stellen sich am besten an einer Startlinie hintereinander auf und laufen einzeln auf Kommando in die vorgegebene Richtung los. Laufstrecke und Formen bei Bedarf mit Hütchen abstecken.

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