

## Ski Nordisch – Fortgeschrittene

# Abfahrts- und Bremstechniken: Halbpflug und Pflug

### *Beschreibung*

Der Halbpflug und Pflug sind Abfahrts- sowie Bremstechniken, die stets mit beiden Skiern den Bodenkontakt bieten, somit v. a. für Einsteiger ein angstfreies Bremsen und Abfahren auf Skiern ermöglichen. Beim Halbpflug wird lediglich einer der Ski ausgestemmt und belastet (Kanten+Tiefgehen=Bremswirkung), beim Pflug werden beide Skier ausgestemmt und dabei aufgekantet und belastet.

### Übungen zum Halbpflug:

- Stemme im Stand wechselseitig einen Ski aus und ziehe ihn wieder bei.
- Stemme in der Schrägfahrt den Talski aus, ohne ihn zu belasten, dann mit Belastung.
- Fahre ein nur leichtes Gefälle in der Falllinie und stemme wechselweise einen Ski aus, ohne ihn zu belasten, dann mit Belastung.
- Fahre im Halbpflug und bremse dabei abwechselnd mal stark und mal schwach.

### Übungen zum Pflug:

- Imitiere die Pflugbewegung im Stand mit einem und mit beiden Skiern, schieb dabei die Fersen intensiv nach außen und kante die Ski auf.
- Springe mehrmals in den Pflug und variiere dabei die Winkelstellung.
- fahre in Pflugstellung an und gleite in dieser Stellung, probiere dies auch aus der parallelen Skistellung heraus.
- Lege beim Pflug die Hände auf die Knie.
- Wechsle große und kleine Pflugstellung.
- Kante die Ski im Wechsel stark und schwach auf.
- Halte aus der Schussfahrt im Pflug an.
- Halte aus einer kurzen Fahrstrecke auf Zuruf im Pflug an.

### *Variationen*

- Stelle dich für den Halbpflug in die Klassikspur und nimm den Ski, der auszuscheren ist, hierfür aus der Spur heraus

### *Hilfsmittel*

- Markierungshütchen

### ***Voraussetzungen***

Sicheres Bewegen in der Ebene, bevor Übungen im Gefälle angedacht werden, jedoch keine bestimmten Lauftechniken als Voraussetzung.

### ***Lernziele***

Die SuS sollen den Halbpflug und Pflug schrittweise erlernen und dabei erkennen, dass es eine sehr gute Möglichkeit für kontrollierte Abfahrten ist.

### ***Hinweise***

Sicherheitshinweis: die SuS müssen ausreichend Abstand zum Vordermann haben.

Ängstliche oder schwächere SuS fahren für das Erlernen und Üben des Halbpflugs in der Klassikspur, dadurch wird der „Geradeaus-Ski“ stabilisiert.

### ***Organisation***

Ein mindestens 30m langer abfallender Abschnitt einer Skatingspur, mit günstigerweise parallel laufender Klassikspur, wenn möglich mit mittlerem Gefälle, welches beim Geradeauslauf in eine Ebene übergeht. Den Abschnitt am besten mit Hütchen markieren.

Die SuS stellen sich am besten an einer Startlinie hintereinander auf und laufen einzeln auf Kommando mit viel Abstand zum Vordermann in die vorgegebene Richtung los. Bei sehr breiter Spur mit mehreren Walzenbreiten kann auch zu zweit nebeneinander gelaufen werden. Laufstrecke 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