

Ski Nordisch – Könner

Technikverbesserung Abstoß im Skating

Beschreibung

Für den Vortrieb ist ein kräftiger und gezielter Arm- und Beinabstoß wichtig. Das Üben von Teilbewegungen ist hier der Schlüssel zum Erfolg.

Übungen zum Beinabstoß:

- Imitiere die Abstoßbewegung ohne / mit einem / mit beiden Skiern.
- Spring auf der Stelle von der parallelen Beinstellung in die V-Stellung, variiere dabei den Scherwinkel.
- Geh vom pendelnden Stehen/Gehen in paralleler Skistellung zum Gehen in V-Stellung über. Achte dabei auf den Abstoß.

Übungsvarianten zum Schlittschuhschritt:

- Variiere die Beinstellung (X-/O-/gerade Beinstellung).
- Rhythmisiere beim Schlittschuhschritt den Abstoß (akustisches/optisches Signal).
- Lauf den SSS mit geschlossenen Augen.
- Übe aktives Bogentreten und verkleinere dabei die Radien.
- Schieb deinen Partner, der mit parallelen Ski vor dir steht, im SSS.

Übungen zum Armabstoß:

- Schwing die annähernd gestreckten Arme im Stehen ohne Stöcke vor und zurück. Öffne beim Zurückschwingen die Hände etwa auf Höhe der Hüfte und lass den imaginären Griff los. Die Finger führen den imaginären Stock weiter und umschließen ihn beim Vorschwingen wieder.
- Halte die Stöcke nur an den Griffen fest, ohne einzufädeln. Schwing vor und zurück und wirf dann die Stöcke nach hinten weg.
- Imitiere den Doppelstockschub im Gehen ohne Ski/mit Ski und konzentriere dich dabei auf den Stockeinsatz.
- Lauf mit Doppelstockschüben mit unterschiedlichen Frequenzen.
- Beschleunige beim Doppelstockschub zum Ende des Armabstoßes.

Variationen

- beim SSS: Variation der Abstoßdynamik
- Doppelstockimitation ohne/mit Ski mit Varianten: Stockeinsatz vor/neben/hinter der Bindung; Stöcke im spitzen/stumpfen Winkel eingesetzt; unterschiedlicher Ellbogenwinkel beim Stockeinsatz; Variation der Dynamik; ...

Hilfsmittel

- Hütchen

Voraussetzungen

Die einzelnen Skating-Techniken sollen in Grobform beherrscht werden.

Lernziele

Die SuS sollen ihre Skating-Techniken verbessern, indem sie lernen, Bein- und Armabstoß präziser, kraftvoller und ökonomischer zu gestalten.

Hinweise

Abstand zwischen den Läufern ist bei den Armabstoßübungen besonders wichtig.

Schwächere SuS üben auf der Ebene, stärkere am leichten Anstieg.

Zum Üben des Beinabstoßes beim Skating eignet sich der Schlittschuhschritt am besten.

Beim Üben des Armabstoßes möglichst auf eine aktive Beinarbeit verzichten, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Organisation

Die Skatingspur zum Lernen und Üben sollte mindestens 50m lang sein, besser noch länger, dazu geradeaus verlaufend und für den Anfang in der Ebene. Die SuS laufen nacheinander mit Abstand die mit Hütchen markierte (Start und Ende) Strecke mit der gegebenen Aufgabe.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

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

Lehrplan:

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