

Ski Nordisch – Experten

Anspruchsvolle Koordinationsaufgaben - Skating-Technik

Beschreibung

Koordinative Aufgaben fördern Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus und Bewegungstempo. Anspruchsvolle Aufgaben erweitern die Komfortzone des SuS und ermöglichen ihm flexible Lösungsmöglichkeiten zur Bewältigung auch plötzlich auftretender Bewegungsaufgaben auf der Loipe.

Allgemeine Übungen:

- Führt Wettbewerbsformen durch
- Übe auf eng begrenztem Raum
- Baue Hindernisse in deine Übungen ein.
- Laufe mit Widerständen oder in erschöpftem Zustand.
- Baue Tempovarianten, Frequenzwechsel und Geländewechsel ein.
- Erfülle deine Aufgaben in vorgegebener Zeit.
- Führe Abfahrtsrennen auf Langlaufski durch.

Übungen in der Skating-Technik:

- Laufe Skating rückwärts.
- Laufe Skating mit quer über den Schultern liegenden Stöcken und hinter dem Kopf verschränkten Armen.
- Benutze nur einen Stock zum Laufen.
- Bewegungsfolgen aller Art (3x 1:1-Technik - 2x SSS - 5x 1:2 - 3x 1:2 AS, usw.)
- Synchronlaufen zweier oder mehrerer Läufer – hintereinander, nebeneinander, Keilform usw.
- Seitenwechsel bei einzelnen Techniken – eigenständig, auf Zuruf, in bestimmten Intervallen, usw.
- Technikwechsel – eigenständig, auf Pfiff, nach Vordermann usw.
- 1:1 mit Kniebeuge während der Gleitphase (nur auf rechts, nur auf links, beidseitig).
- 1:2 AS mit Aufrichten bis in den Zehenspitzenstand (rechts/links/ beidseitig).
- 2:1 (!) Technik oder sogar 3:1 Technik.
- Schlittschuhschritt gesprungen – in hoher/tiefer/mittlerer Körperposition.
- Laufen mit unterschiedlichen Stocklängen in unterschiedlichem Gelände.
- 1:2 am Stieg mit möglichst häufigem Seitenwechsel/ausschließlich in direktem Seitenwechsel.
- Bewältigen von Geländeformationen in der „falschen“ Technik – bspw. fallendes Gelände in 1:2 oder 1:1 im Anstieg, 1:2 AS soweit wie möglich in den Anstieg laufen usw.

- Jonglieren mit Tennisbällen während SSS.

Variationen

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können unabhängig von der Technik stets allgemeine Zusatzaufgaben und andere Druckbedingungen eingebaut werden.

- Übungen mit geschlossenen Augen durchführen (erst eins, dann beide)
- auf akustische/visuelle Signale reagieren
- Variationen von:
 - Timing/ Umfang/ Richtung/ Dynamik
 - Tempo
 - Technik
 - Technikausführung
 - koordinativen Fähigkeiten
 - Gelände
 - sonstigen äußeren und inneren Faktoren (z. B. unterschiedliche
 - Schnee- und Wetterbedingungen, unterschiedliche Ski, etc.)

Hilfsmittel

- Hütchen
- Pylonen
- Stoppuhr
- Tennisbälle
- Softball
- Kegel

Voraussetzungen

Alle Skating-Grundtechniken müssen präzise beherrscht werden und auch variabel in allen Geländeformen angewendet werden können. Die SuS müssen fähig sein, ihre eigene Technik und die anderer Läufer zu analysieren und zu verbessern.

Lernziele

Die SuS sollen über die Techniken in allen Geländeformen variabel verfügen können, sie dabei noch besser angepasst und noch ökonomischer einsetzen können.

Hinweise

Koordinative Aufgabenstellungen sollen den SuS zwar fordern, können ihn aber auch leicht überfordern. Bei allen Aufgaben ist ein ständiges Anpassen der

Übungsschwierigkeit zwingend nötig, um eine positive Entwicklung sicherzustellen.

- Die Kombination von Übungen niedrigerer Könnensstufen miteinander sorgt für neue Reize.
- Alle Partnerübungen fördern die Koordination.

Organisation

Da die Aufgaben mehrere Techniken gekoppelt mit verschiedenen koordinativen Aufgabenstellungen beinhalten können, sollte auf ein ausreichend großes Übungsgelände geachtet werden. Unbedingt beachten: nur im abgesperrten Übungsgelände! Da die Konzentration der SuS auf den Aufgaben liegt, kann oft nicht mehr hinreichend auf andere Langläufer geachtet werden.

Die Streckenvorgabe wird durch Hütchen markiert. Hindernisse werden als Markierung mit Hütchen/Pylonen oder mit gesteckten Stangen gesetzt. Je nach Übung wird das Gelände und die Fläche passend und fordernd ausgewählt.

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

Besser Unterrichten DSLV