

Ski Nordisch – Experten

Alpine Fahrformen: Sprünge

Beschreibung

Das Abfahren auf Langlaufski umfasst ein breites Spektrum, das den Skiläufer neu herausfordert und ihm großes fahrerisches Können abverlangt. Hierzu gehören auch Sprünge.

Übungen:

- Standübung: springe mit beiden Beinen ab und vollführe eine halbe oder ganze Drehung in der Luft.
- Spring in der Schrägfahrt mit Unterstützung der Stöcke ab.
- Spring mit beiden Beinen aus der Schussfahrt (oder Schrägfahrt) mit Vierteldrehung ab, lande und fahre weiter.
- Reihe mehrmaliges Umspringen in der Abfahrt aneinander.

Übungen zu anderen Sprüngen:

- Spring über kleine Schanzen oder Wellen.
- Bau verschiedene Figuren in der Luft ein: Grätsche, Schere, Hocke ...
- Versuche, weit zu springen.
- Führe Sprünge mit weicher Landung und mit Telemarklandung durch.

Variationen

Variation der Steilheit des Geländes, der Absprungintensität, der Schwierigkeit der Sprünge.

Hilfsmittel

- Hütchen
- Pylonen

Voraussetzungen

Beherrschen der grundlegenden Skilanglauftechniken, Beherrschen des parallelen Grundschwingens.

Lernziele

Die SuS sollen Sprünge angstfrei erlernen und können, als sportliche Variante zur Bewältigung eines Hanges und auch als Bereicherung im Pool der alpinen Fahrformen auf Langlaufskiern.

Hinweise

Es empfiehlt sich, zunächst Schussfahrten und Abfahrten in Pflugstellung mit verschiedenen Zusatzaufgaben in leichtem bis mittelschwerem Gelände zu wiederholen, um die Sicherheit auf Ski zu stabilisieren. Das parallele Grundschwingen muss beherrscht werden.

SuS, die Ermüdungserscheinungen zeigen, nimmt man aus dem Übungsbetrieb heraus und gibt ihnen andere Aufgaben oder man beendet das Thema Springen im Rahmen der Einheit für die ganze Gruppe und geht auf ein anderes Thema über (Vermeidung von Verletzungen).

Keine Rückwärts-Landungen auf LL-Skiern zulassen, da Sturz- und Verletzungsgefahr.

Organisation

Leichtes bis mittelschweres Gelände (Gefälle) mit Wellen und kleinen Schanzen, bei Bedarf Markierungen in Form von Hütchen/Pylonen. SuS üben mit ausreichend Abstand zueinander, auf jeden Fall einzeln fahren lassen. Auslaufbereich von Schanzen und schwierigen Passagen frei halten.

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