

Ski Nordisch – Experten

Sportliche Variation von Lauftechnik und Bewegungsspielräumen beim Skating

Beschreibung

Das Beherrschen von Technikvariationen ermöglicht es, auf verschiedenste äußere und innere Einflüsse zu reagieren und damit Tempo und Technik optimal anzupassen. Speziell im wettkampforientierten Langlauf ermöglicht das Beherrschen dieser Technikvariation vielfältige Möglichkeiten. Ob Tempoverschärfung, das Schließen einer Lücke oder das Lösen von einer Verfolgergruppe. Durch zusätzliches Beherrschen von Technikvariationen können schwierige Geländeabschnitte praktisch ohne Geschwindigkeitsverlust bewältigt werden.

Übungen:

- 1:2 AS-Technik in geringem Tempo mit Schwerpunkt auf unterschiedlich langen Gleitphasen.
- 1:1 Technik in mittlerem Tempo mit Schwerpunkt auf dynamischem Abstoß - variieren.
- Schlittschuhschritt mit Schwerpunkt auf sauberem Belastungswechsel/Beinschluss.
- Paarlauf 1:2 AS Technik – Hintermann läuft exakt die Spur des Vordermannes.
- Paarlauf 1:1 Vordermann variiert die Scherstellung der Ski – Hintermann läuft exakt in dieser Spur.
- 1:2 Technik am Anstieg, mittleres Tempo, Schwerpunkt Abstoßdynamik.
- 1:1 Technik am leichten Anstieg; Laufen mit verschiedenen Frequenzen.
- 1:1 Technik in den Anstieg dabei von geringer Frequenz in hohe Frequenz übergehen.
- Geländeübergänge in hohem Tempo überwinden.
- Geländeübergänge in verschiedenen Techniken.
- 1:2 Technik am Anstieg, dabei Dynamik des Beinabstoßes einseitig in den Schub hinein steigern bis zum „Sprung“.
- in verschiedenen Geländeformationen Tempowechsel einbauen.
- festgelegte Teilstrecken in maximaler Geschwindigkeit laufen.
- dieselbe Strecke in maximaler Geschwindigkeit, jedoch in möglichst technisch sauberer Ausführung.

Variationen

soweit möglich - Aufbau eines Parcours mit verschiedenen vorgeschriebenen Elementen, wie z. B. enges Bogentreten, kurzer Anstieg für 1:2, Ebene für 1:2 AS, 1:1 in leichtem Anstieg, Sprungelement Hütchengasse, etc.

Der Parcours kann unter verschiedenen Vorgaben absolviert werden:

- Zeit (nicht zwingend die schnellste Zeit)
- als Verfolungsrennen
- saubere Technikausführung
- mit Tempowechseln an verschiedenen Stellen

TIPP: Variationsvielfalt in Bezug auf Tempo, Gelände und Technik fördert das Bewegungslernen!

Hilfsmittel

- Hütchen
- Kegel

Voraussetzungen

Die SuS beherrschen bereits alle Techniken und können diese ökonomisch und effektiv einsetzen. Die Arm-Bein-Bewegung ist feinkoordiniert und alle Techniken werden bei geringer Intensität geländeangepasst richtig eingesetzt.

Lernziele

Bekannte Techniken aus der Lernebene Rot/Blau werden in ihrer Ausprägung erweitert, angepasst und in ihrer Qualität verbessert. Hierzu werden Abstoß, Belastungswechsel und Gleiten in den Bereichen Timing, Umfang, Richtung und Dynamik in verschiedensten Formen angepasst.

Hinweise

Jede Technik sollte

- in den einzelnen Grundfunktionen (bspw. Abstoß)
- Aktionen (bspw. Beugung der Sprunggelenke)
- Teilbewegungen (bspw. Armschub oder Gleitphase)

in Timing, Umfang, Richtung und Intensität in verschiedensten Variationen ausgeprägt und geübt werden.

Organisation

Da die Aufgaben meist mit hohem Tempo durchgeführt werden, empfiehlt es sich zur Bewegungskorrektur eine Kamera/ Handy mit Videofunktion zu verwenden. Um ein optimales Urteil fällen zu können jede Technik aus zwei verschiedenen Perspektiven aufnehmen.

Weiterführende Literatur

[Deutscher Skilehrerverband e.V.: Besser Unterrichten Langlauf](#)