

Ski Nordisch – Einsteiger

Die ersten Schritte auf Langlaufski

Beschreibung

Nach Kennenlernen der Ausrüstung sollen nun die ersten Erfahrungen auf den Ski und Schnee gemacht werden. Dabei bewegen wir uns ausschließlich im ebenen Gelände. Bei den folgenden Übungen stehen der Aufforderungscharakter sowie die Experimentierfreudigkeit der SuS im Vordergrund.

Übungen:

- Ski wechselseitig nach vorn und nach hinten schieben
- aus sicherem Stand Ski waagrecht anheben, abwechselnd Skispitzen und Skienden anheben, Skispitzen nach links und rechts bewegen (beidseitig)
- mit variierenden Schrittgrößen nach links oder rechts treten
- einmal um die eigene Achse mit kleinen Schritten treten (Sternform)
- Treppenschritt: seitliche Nachstellschritte in der Ebene und an einer leichten Steigung (Ski quer zum Hang)
- Schlangenlinien, Kreise, Spiralen, Rechtecke, Blumen, Namen gehen (allein oder mehrere hintereinander)
- mit gefassten Händen nach rechts und links bewegen oder auf einem oder beiden Beinen hüpfen
- im Innenstirnkreis vor- und zurückgehen
- im Innenstirnkreis durch den Kreis die Plätze wechseln
- gehen mit einem geraden und einem ausgestellten Ski (Vorübung zum Skating)
- Wanderung im unterschiedlich präparierten und unpräparierten Gelände (Tiefschnee)
- nebeneinandergehen und dabei einen Gegenstand hin- und herreichen oder werfen (PA)
- Hindernisse oder Markierungen im Schnee übersteigen
- im Grätenschritt vor- und rückwärts gehen
- abwechselnd mit X- und O-Beinen gehen
- Slalom in der Ebene
- Bewege dich eine Minute lang, egal wie, und bleib stehen, wenn du denkst, dass eine Minute vorbei ist
- Blindenlauf mit akustischen Signalen oder Schultertippen

Variationen

Die Übungen können durch Partnerhilfe, geringere Bewegungsumfänge und Weglassen oder Hinzunehmen der Stöcke erleichtert werden.

Hilfsmittel

- Bälle
- Hütchen
- andere kleinere Gegenstände

Voraussetzungen

keine

Lernziele

Die SuS können sich auf der Ebene selbständig bewegen und erlangen Sicherheit bei den ersten Schritten auf Schnee.

Hinweise

Vom Leichten zum Schweren; Bewegungskorrekturen sind noch nicht von Bedeutung, der Sicherheitsaspekt ist durch ein ebenes und gewalztes Gelände gewährleistet:

Organisation

Ebenes und gewalztes Gelände, 1 bis 2 Spuren von Vorteil

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](#)