

Ski Nordisch – Einsteiger

Leicht bergauf und bergab laufen mit Cruiser-Ski

Beschreibung

Der Läufer soll den Widerstand beim Aufstieg zwischen Ski und Schnee erspüren, den richtigen Zeitpunkt für den Abdruck erfühlen und diesen zum flüssigen Gehen auch nutzen. Bergab befindet sich der Körperschwerpunkt direkt über der Standfläche. Diese Position soll während der Fahrt über das Gleichgewicht reguliert bis zum Stillstand beibehalten werden.

Übungen:

- ohne Stöcke: kurze schnelle Schritte zum Beschleunigen und ausgleiten lassen bis zum Stillstand
- ohne Stöcke: auf den Ski schleichen wie eine Katze und im Gegensatz trampeln wie ein Pferd
- mit Stöcken in der Ebene: Wer schafft es, sich ausschließlich über die Stockarbeit vorwärts zu bewegen?
- diagonaler Stockeinsatz (Lauf-Grundschrift)
- Gehen um einen Hütchenparcours
- Partnerübung: zwei Läufer schieben einen in der Mitte stehenden Partner mit gestreckten Armen, die mit den Händen auf dem Schulterblatt abgelegt werden
- zwei Läufer ziehen einen dritten mit einem Seil um die Hüfte fixiert
- Abfahren in stabiler Schrittstellung
- beim Befahren von leichten Kurven den kurvenäußeren Ski vorschieben

Variationen

- Oberkörper mehr oder weniger beugen, Schrittstellung variieren und
- Körperschwerpunkt verlagern
 - hoch/tief
 - vor/rück
 - rechts/links
- mit geschlossenen Augen
- Abfahren über leichte Geländeformen
- Partnerübung: Vordermann hält Stöcke in den Schlaufen, Hintermann hält an den Stocktellern und lässt sich ziehen
- zwei Läufer ziehen einen dritten Läufer hinter sich an den Stöcken

Hilfsmittel

- Tennisball
- Hütchen

Voraussetzungen

Der SuS kann sich in der Ebene durch den Laufgrundschrift vorwärts bewegen. Die Stockarbeit ist dabei noch eher stützender Natur.

Lernziele

Der Laufgrundschrift soll im leicht steigenden Gelände erlernt werden sowie ein leicht fallendes Gelände in sicherem Stand und paralleler Skiführung (auch ohne Spur) bewältigt werden.

Hinweise

Die Abfahrtsposition nicht zu früh verlassen. Auch wenn die ersten kleinen Touren anstehen, sollte man sich bei jeder neuen und unbekanntem Abfahrt auf den Knien abstützen.

Organisation

Übungsgelände mit leichtem Anstieg und Abfahrt mit langem Auslauf wählen!

Weiterführende Literatur

Lehrplan:

[DSLVL-Lehrplan „Skilanglaufen einfach“](#)