

Ski Nordisch – Experten

Rennsportvarianten der Skating-Technik: Varianten des Schlittschuhschritts, Skating 2-1 gesprungen

Beschreibung

Übungen zu Varianten des Schlittschuhschritts (SSS):

- Lauf den SSS in tiefer Position mit beiden Armen hinter dem Körper
- Lauf den SSS in tiefer Position ohne aktiven Armeinsatz, klemme die Stöcke unter die Arme.
- Lauf den SSS in tiefer Position mit aktivem Armeinsatz.

Übungen zum Skating 2-1 gesprungen:

- Springe mit Stöcken und ohne Stöcke kurze Steigungen im Grätenschritt hoch.
- Laufe Skating 2-1 mit verkürzter Arm-Stock-Arbeit.
- Laufe Skating 2-1 mit Variation der Bewegungsfrequenz bis zum gesprungenen Schritt (Steigerungslauf)
- Laufe Skating 2-1 gesprungen mit bewusst starkem Armabstoß, dann mit bewusst starkem Beinabstoß.

Variationen

Zusatzaufgaben einbauen: Sprint SuS gegen SuS; Variation der Bewegungsfrequenz und der Geländeformen

Hilfsmittel

- Hütchen

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 Rennsportvarianten der Skating-Technik kennenlernen, dabei soll ihr Bewegungsverständnis gefördert werden.

Hinweise

Beim aktuellen Thema ist es von Vorteil, wenn die Bewegungsfrequenz sowie der Bewegungsumfang von gering beginnend sukzessive gesteigert wird, damit eine gute Bewegungsqualität durch die Sequenz hindurch bestehen bleibt.

Organisation

Die Übungsstrecke wird mit Hütchen markiert. Für die Varianten des Schlittschuhschritts ist ebenes bis leicht fallendes Gelände sinnvoll, für das Skating 2-1 gesprungen leichte bis mittlere Steigungen.

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