

Ski Nordisch – Experten

Alpine Fahrformen: paralleler Grundschwung

Beschreibung

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

Übungen zum parallelen Grundschwung:

1. Teilziel: Pflugschwung

- Fahre Pflugbögen mit längerer Belastung des jeweiligen Außenskis.
- Nimm während der Pflugbögen unterschiedliche Körperstellungen ein: hoch, mittel, tief.
- Belaste in der Falllinie pflügend den Außenski und führe den Innenski parallel bei.
- Geh im Pflugbogen nach dem Überfahren der Falllinie tief, führe den Innenski bei und beende den Bogen rutschend.

2. Teilziel: Schwungeinleitung aus der Schrägfahrt

- Imitiere im Stand den wechselseitigen Stockeinsatz, unterstütze die Aufwärtsbewegung mit dem Stockeinsatz.
- Führe die Übung wie eben in mäßiger Schussfahrt durch.
- Fahre einen Schwungfächer: Fahr in der Falllinie an, leite in der Aufwärtsbewegung mit Stockunterstützung den Schwung ein (ohne Anpflügen).
- Leg die Anfahrtsspur zunehmend steiler an und schwinge öfter über die Falllinie.

3. Teilziel: paralleler Grundschwung

- Fahre Schuss in paralleler Skistellung, erprobe dabei unterschiedlich breite Skistellungen.
- Fahre paralleles Grundschiwingen in flachem Gelände nahe der Falllinie mit flüssigen Hoch- und Tiefbewegungen.
- Führe die gleiche Übung wie eben durch, aber mit zunehmender Abweichung von der Falllinie.
- Fahre paralleles Grundschiwingen in markierten Korridoren oder Trichtern.

Variationen

z. B. Fahren ohne Stöcke, Fahren mit hochgestreckten/verschränkten/nach vorne oder zur Seite gestreckten Armen, Fahren im unpräparierten Gelände.

Hilfsmittel

- Hütchen
- Pylonen

Voraussetzungen

Beherrschen der grundlegenden Skilanglauftechniken, Beherrschen des Schuss- und Pflugfahrens in Abfahrten.

Lernziele

Die SuS sollen das parallele Grundschiwingen in Grobform erlernen und können, als sichere und 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.

Organisation

Leichtes bis mittelschweres Gelände (Gefälle), bei Bedarf Markierungen in Form von Hütchen/Pylonen. SuS üben mit ausreichend Abstand zueinander, am besten einzeln fahren lassen.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skiverband e.V. (2016): DSV-Übungshandbuch. Skilanglauf – lernen leicht gemacht. Mit Tipps für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnner. Planegg

Lehrplan:

Deutscher Skiverband e.V. (2013): DSV-Lehrplan Skilanglauf. Planegg