

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Bogenlaufen als Richtungsänderung in der klassischen Technik

Beschreibung

Das Bogenlaufen ist eine Möglichkeit der Richtungsänderung in der klassischen Technik. Zur Bewältigung von Kurven im Diagonalschritt wird der kurvenäußere Ski beim aktiven Vorbringen mit Skiende nach außen etwas ausgewinkelt, der kurveninnere Ski setzt nach Auspendeln parallel zum Außenski auf. Bei reduzierter Schrittlänge ist die Gleitphase verkürzt und die Bewegungsfrequenz gesteigert.

- Laufe eine Acht in ebenem, präpariertem und dann in ungespurtem Gelände. Achte darauf, dass der Außenski in der Kurve immer vorangeht und in die Laufrichtung eindreht.
- Variiere diese Übung, indem du die Acht immer enger ziehst.
- Durchlaufe einen geradlinig gesteckten Slalom leicht bergauf.
- Laufe aus dem Diagonalschritt heraus ansteigende Bögen.

Hilfsmittel

- Markierungshütchen
- flache Pylonen

Voraussetzungen

Der Diagonalschritt sollte in der Grobform beherrscht werden, ein gutes Rhythmusgefühl sowie gute koordinative Fähigkeiten sind von Vorteil.

Lernziele

Die SuS sollen beim klassischen Skilanglaufen Richtungsänderungen in ihr Diagonallaufen einbauen können, ohne die Lauftechnik oder den Laufrhythmus zu verändern.

Hinweise

Formen mit Hütchen markieren, auf ausreichend Abstand zwischen den Läufern achten.

Organisation

Ebenes Gelände, „Spielwiese“ (gewalzt) ca. 30x30m (am besten in flachen Hang übergehend), günstig: daneben dasselbe in unpräpariert.

Die SuS laufen einzeln mit ausreichend Abstand beim Starthütchen beginnend nacheinander los.

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](#)