

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Skating 2-1

Beschreibung

Das Skating 2-1, eine Skating-Technik für jedermann, bezeichnet einen wechselweisen Beinabstoß von den Innenkanten der Ski mit Unterstützung eines Doppelstockschubs auf jeden zweiten Beinabstoß.

Die Technik wird in der Ebene und in Steigungen gelaufen, in hängendem Gelände und in Kurven. Bein- und Armbewegungen werden synchronisiert, indem der Abstoßski zeitgleich mit den Stöcken (diese auf gleicher Höhe) aufgesetzt wird.

Trockenübung:

- Imitiere Skating 2-1 im Stand ohne Ski/mit Ski und ohne Stöcke/mit einem Stock/mit beiden Stöcken
- Lass dich aus der Grundstellung auf ein leicht gebeugtes Bein fallen, verharre dann ein paar Sekunden in dieser Position.

Übungen auf dem Schnee:

- Lauf Skating 2-1 mit einem Ski, stoße dich vom freien Bein auf den Ski ab.
- Verwende bei obiger Übung nur einen Stock, der auf halber Höhe am Schaft gehalten wird.
- Lauf Skating 2-1 ohne Gleitphase (Grätenschritt). Bring beide Stöcke gleichzeitig mit dem Abstoßski nach vorn. Komme dann aus dem Gehen ins Gleiten.
- Lauf Skating 2-1 im leichten Anstieg, später im steileren Anstieg.
- Variiere beim Skating 2-1 den Scherwinkel der Ski.
- Setze beim Skating 2-1 die Ski bewusst weit vor.

Variationen

- synchrones hintereinander/ nebeneinander laufen, einer sagt den Rhythmus und die Schubrichtung an.

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Ein gewisses Rhythmusgefühl ist von Vorteil beim Erlernen des Skating 2-1.

Lernziele

Die SuS sollen die Grundform des Skating 2-1 schrittweise erfahren, erlernen und beherrschen.

Hinweise

Sicherheitshinweis: die SuS müssen ausreichend Abstand zum Vordermann haben.

Organisation

Ein mindestens 30m langer Abschnitt einer Skatingspur, den Abschnitt am besten mit Hütchen markieren.

Die SuS stellen sich am besten an einer Startlinie hintereinander auf und laufen einzeln auf Kommando in die vorgegebene Richtung los. Bei sehr breiter Skatingspur oder Nutzen einer „Spielwiese“ (ca. 30x30m) kann auch ein Rundlaufbetrieb angeboten werden. Laufstrecke mit Hütchen abstecken.

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