

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Richtungsänderung: Halbschlittschuhschritt

Beschreibung

Der Halbschlittschuhschritt (HSS) war die erste und für lange Zeit auch die einzige Skating-Technik. Er wird in der Ebene und in leichten Steigungen gelaufen, hauptsächlich als Kurvenlauftechnik. Hierbei wird ein Beinabstoß mit einem Doppelstockschub kombiniert. Der Läufer gleitet mit einem Ski geradeaus in der Spur, der andere ausgesicherte Ski wird gleichzeitig mit den beiden Stöcken aufgesetzt. Der Doppelstockschub wird durch einen Beinabstoß vom Ski unterstützt, dann erfolgt eine längere Gleitphase auf dem anderen Bein.

Übungen auf dem Schnee:

- Imitiere den HSS in leicht hängender Spur ohne Ski/mit einem Ski auf der Talseite... ohne Stöcke / mit beiden Stöcken
- Lass Dich ohne Stöcke aus der Grundstellung auf den zukünftigen Abstoßski fallen, stoß Dich von dort zurück auf den Gleitski ab und gleite aus.
- Üb in der Spur den HSS in lang/eng gezogener Kurve (Gleitski=Innenski)
- Lauf den HSS zu beiden Seiten im Wechsel.

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Ein gutes Gleichgewicht ist von Vorteil.

Lernziele

Die SuS sollen die Grundform des Halbschlittschuhschritts schrittweise erfahren, erlernen und beherrschen.

Hinweise

Sicherheitshinweis: die SuS müssen ausreichend Abstand zum Vordermann haben.

Organisation

Ein mindestens 30m langer Abschnitt einer Klassikspur mit angrenzender 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 Spur 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 Könnler. Planegg

Lehrplan:

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