

Ski Nordisch – Könner

Technikverbesserung Rhythmus in klassischer Technik

Beschreibung

Der Rhythmus im Skilanglauf beschreibt das optimale Zusammenspiel von Arm- und Beinarbeit. Deren zeitliche Koordination verlangt eine gute Bewegungsvorstellung.

Übungen:

- Lauf im Diagonalschritt mit kurzen Gleitphasen und lass die Stöcke anfangs nur mitschleifen. Geh dann immer mehr zu einem betonten Stockeinsatz über.
- Lauf von einem leichten Anstieg in die Ebene und geh dabei von kurzen Diagonalschritten in längere über.
- Unterstütze den Takt Deiner Armarbeit, indem Du Dir selbst einen Rhythmus vorgibst oder ein Lied summst.
- Lauft zu zweit hintereinander, durch zwei Stangen verbunden. Der Hintermann gibt den Rhythmus der Armarbeit für den Vordermann vor.
- Bewege dich im Diagonalschritt mit Rhythmuswechsel. Vier langen Schritten folgen vier kurze usw.
- Lauf mit einem Partner in der Nebenspur synchron.

Variationen

Die Rhythmusvorgabe/-unterstützung wird von außen gegeben: vom Laufpartner, vom LuL, ...

Hilfsmittel

- Hütchen
- Stangen

Voraussetzungen

Die einzelnen Klassik-Techniken sollen in Grobform beherrscht werden.

Lernziele

Die SuS sollen ihre Klassik-Techniken verbessern, indem sie lernen, das Zusammenspiel von Arm- und Beinarbeit zeitlich noch besser zu koordinieren.

Hinweise

Zunächst auf Teilbewegungen konzentrieren und erst später die Gesamtbewegung verbessern.

Organisation

Die Parallel- oder Skatingspur zum Lernen und Üben sollte mindestens 50m lang sein, besser noch länger, dazu geradeaus verlaufend und für den Anfang in der Ebene. Die SuS laufen nacheinander mit Abstand die mit Hütchen markierte (Start und Ende) Strecke mit der gegebenen Aufgabe.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

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

Lehrplan:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2013\): DSV-Lehrplan Skilanglauf. Planegg](#)