

## Ski Nordisch – Könner

# Technikwechsel im Skating

### *Beschreibung*

Geländeangepasstes Skating erfordert u. a. einen Wechsel der Lauftechnik, der zur Vermeidung von Geschwindigkeitsverlust und zur Optimierung des Energieaufwandes trainiert werden muss. Die Grundstellung wird bei einem Technikwechsel zum Ausgangspunkt für die neue Technik.

Übungen zum Thema allgemein:

- Mache Imitationsübungen im Stand ohne Ski.
- Sag Dir den Wechselrhythmus selbst vor.
- Laufe Runden im Gelände und wechsele dabei häufig die Technik.

Wechselmanöver:

- Wechsle von der diagonalen Armbewegung (Diagonalskating) zur beidseitigen Armbewegung (Skating 2-1).
- Wechsle aus der beidseitigen Armbewegung (Skating 2-1 m. a. A.) zur einseitigen diagonalen Armbewegung (Diagonalskating).
- Wechsle vom Halbschlittschuhschritt zum Skating 2-1 oder zum Skating 1-1.
- Wechsle vom SSS zum Skating 2-1 m. a. A. oder zum Skating 1-1.

### *Variationen*

- Lauft zu zweit hintereinander, der Vordere gibt die Technik und damit den Technikwechsel vor.

### *Hilfsmittel*

- Hütchen

### *Voraussetzungen*

Voraussetzung für optimale und schnelle Technikwechsel ist das Beherrschen der Grundtechniken.

### *Lernziele*

Die SuS sollen durch verschiedene Technikwechsel geländeangepasst laufen können und das Gelände dadurch ökonomisch und mit mehr Freude genießen können.

### ***Hinweise***

Erst werden die einzelnen Technikwechsel von einer auf eine andere Technik separat geübt, dann können mehrere Techniken auf einer Geländerunde miteinander durch angepasste Technikwechsel verbunden werden.

Schwächere SuS können mit Rhythmushilfen (akustisch; mitsprechen) durch den Lernprozess geführt werden.

### ***Organisation***

Die Skatingspur zum Lernen und Üben sollte mindestens 50m lang sein, besser noch deutlich länger, dazu nach Möglichkeit so verlaufend, dass der LuL den Überblick behalten kann, und für den Anfang in der Ebene (später dann unterschiedlich stark kupiert). Die SuS laufen nacheinander mit Abstand die mit Hütchen markierte (Start und Ende) Strecke mit der gegebenen Aufgabe. Bei stärkeren SuS können 2 Partner hintereinander laufen.

### ***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](#)