

Ski Nordisch – Einsteiger

Erste Schritte in der Ebene mit dem Cruiser-Ski

Beschreibung

- auf den Ski schleichen, dabei möglichst lange Schritte
- in ebenem Gelände aus dem Gehen ins Gleiten/Laufen übergehen
- Wechsel zwischen kurzen und langen Schritten mitzählen
- bewusster Stockeinsatz im spitzen Winkel
- Stockeinsatz seitlich nah am Körper, um die Stützfunktion der Stöcke abzubauen
- diagonal schieben in leicht fallendem Gelände
- hüpfen und springen auf den Ski
- auf den Zehenballen schleichen, dabei möglichst nicht ausrutschen, in der Ebene dann leicht bergauf
- Abfahren mit einem Ski in der Spur und einem Ski außerhalb der Spur

Variationen

- Stöcke in unterschiedlichen Winkeln einstecken
- blind Gehen/auf Kommandos vom Partner achten!
- Laufen mit Oberkörper weit nach rechts/links
- Laufen und Arme kreisen lassen vor/zurück
- Gegenstände vom Boden aufheben und wieder ablegen
- über höhere Hindernisse steigen

Hilfsmittel

- Hütchen
- Kegel
- Ball

Voraussetzungen

Die SuS können die Ausrüstung selbständig anlegen und haben ein erstes Gefühl für den Ski.

Lernziele

Nordic Cruising beginnt mit der Beinarbeit. Hierbei handelt es sich um einen Abdruck. Mit dem Beinabdruck findet ein Belastungswechsel auf das neue Abdruckbein statt. Die Arm-/Stockarbeit wird nach Erarbeitung der Beintätigkeit diagonal zur Beinarbeit ausgeführt. Eine Grobform der Kreuzkoordination steht am Ende dieses Lerninhaltes.

Hinweise

Wie schon bei den Vorübungen gilt auch hier, stets auf eine Vorverlagerung des Oberkörpers hinzuarbeiten, um plötzliche Rücklage und somit einen Sturz zu vermeiden.

Organisation

Am Besten ein abgesperrtes Übungsgelände verwenden. Dies kann flach sein oder eine minimale Steigung besitzen. Diese erleichtert das erste Gleiten.