

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Aufstiegstechnik: Diagonalskating

Beschreibung

Das Diagonalskating bezeichnet einen Schlittschuhschritt mit diagonalem Stockeinsatz. Diese Technik wird in steilen Steigungen gelaufen und v. a. von konditionell schwächeren und ermüdeten Läufern. Der Bewegungsablauf gleicht dem Grätenschritt mit Gleitphase. Der Beinabstoß geht jeweils mit einem Armabstoß auf der Gegenseite einher.

Trockenübung:

- Imitiere das Diagonalskating ohne Ski im Stand: Marschiere im Stand mit Armbeugung.

Übungen auf dem Schnee:

- Laufe den SSS mit diagonalem Armschwung.
- Geh den Grätenschritt in der Ebene mit diagonaler Armbewegung ohne/mit Stockeinsatz.
- Laufe das Diagonalskating von der Ebene in den Anstieg.
- Unterstütze das Diagonalskating mit aktiver Stockarbeit.
- Setz beim Diagonalskating die Ski weit nach vorn.

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Ein gutes Rhythmusgefühl und gute Kopplungsfähigkeit erleichtern das Erlernen.

Lernziele

Die SuS sollen die Grundform des Diagonalskatings schrittweise erlernen und dabei erkennen, dass es eine sehr kraftsparende Möglichkeit des Aufstiegs ist.

Hinweise

Sicherheitshinweis: die SuS müssen ausreichend Abstand zum Vordermann haben.

Organisation

Ein mindestens 30m langer Abschnitt einer Skatingspur, wenn möglich von einer Ebene in einen mittelsteilen Anstieg übergehend, 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 kann auch zu zweit nebeneinander gelaufen 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