

Ski Nordisch – Einsteiger

Sammele erste Bewegungserfahrungen in der Ebene

Beschreibung

Abstoß

Bei den Einsteigern unterscheiden wir noch nicht in die beiden Techniken „Klassisch“ bzw. „Skating“. Bei beiden Techniken ist der Abstoß jedoch von elementarer Bedeutung, um erfolgreich vorwärts zu kommen. Bei der klassischen Technik erfolgt der Abstoß vom stehenden, plan aufgesetzten Ski, beim Skating durch seitliche Beinabstöße vom aufgekanteten, gleitenden Ski.

Übungen:

- hüpfen auf einem oder beiden Beinen, auf der Stelle, nach rechts und nach links, über Seile etc.
- Standdrehsprünge (Vierteldrehung, halbe Drehung ...)
- Rollerfahren mit einem Ski, allein oder paarweise, vw. u. rw. (ein Ski abschnallen und mit dem Fuß ohne Ski vom Boden abdrücken um eine Vorwärtsbewegung zu erzeugen)
- kurze Schritte auf Zehenspitzen gehen
- laufen mit Rhythmuswechsel (evtl. partnerweise)
- PA: Vordermann zieht Hintermann an einem Seil hinter sich her (Seil um Bauch binden)
- ein Partner A steht zwischen zwei Spuren und wird von zwei Läufern (B,C) geschoben, dabei fassen alle drei eine Slalomstange an. Varianten für A: auf einem Bein gleiten, rückwärts schieben lassen, akrobatische Übungen machen, Augen schließen (evtl auch B u. C)
- Spiele, z.B. Parteiball, Fußball, Staffelläufe, Fangen...

Gleichgewicht

Das Gleichgewicht ist eine zentrale Anforderung an den Skilangläufer auf jedem Niveau.

Übungen:

- Rollerfahren
- Wer benötigt die wenigsten Schritte auf dieser Strecke? (ein oder zwei Ski)
- in stabiler Schrittstellung gleiten, dabei Belastung nach vorn und hinten, nach rechts und links verlagern
- durch die gegrätschten Beine eines Partners gleiten
- rückwärts laufen
- Ski über Hindernisse heben

- so lange wie möglich auf einem Bein im leicht abfallenden Gelände gleiten (als Wettbewerb verkaufen)
- PA in leicht fallenden Gelände: nebeneinander Arm in Arm auf einem Ski gleiten
- Vordermann zieht Hintermann, der auf einem Bein gleitet, an einem Seil
- Blindenlauf
- leicht fallendes Gelände: Kniebeuge, Schrittstellung

Rhythmus

Eine gute Skilanglauftechnik setzt eine gute Koordination von Teil- und Ganzkörperbewegungen und deren Feinabstimmung zu einer harmonischen Gesamtbewegung voraus. Bei einem guten Rhythmus verschmelzen die einzelnen Teilbewegungen miteinander.

Übungen:

- leichtes Traben mit Ski
- Laufen mit verschiedenen Aufgabenstellungen: mit Hand an Nase fassen, mit Hand Schnee berühren, laufen wie ein Pinguin, Roboter, ein Zwerg, Riese, Schlange
- Wechsel zwischen kurzen und längeren Schritten
- laufen in leicht fallendem und leicht ansteigendem Gelände
- Formationsgehen, synchron laufen
- Menschlalom
- leichte Temposteigerungsläufe

Hilfsmittel

- Seile
- Stangen
- Bälle

Voraussetzungen

Die Gewöhnung an die Materialien sollte bereits erfolgt sein. Kinder lernen schnell, dennoch sollten ein bis zwei Einheiten davor durchgeführt werden.

Lernziele

Die SuS sollen durch verschiedene Übungen zum Abstoß, Gleichgewicht und Rhythmus an die Grundtechniken des Skilanglaufs heran geführt werden und ihre Bewegungen ökonomisieren.

Hinweise

- am besten werden alle Übungen ohne Stöcke durchgeführt

- die einzelnen Teilbereiche sollten in einer Einheit verknüpft werden (d. h. Übungen zu Abstoß, Rhythmus, Gleichgewicht in eine Einheit einbauen)
- der Spaß steht im Vordergrund, die Technik kommt bei Kindern von alleine
- Angst vorm Hinfallen nehmen

Organisation

- Einhalten von Abstand
- Gefahrenstellen (Bäume, Steine etc.) vermeiden

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](#)