

Ski Nordisch – Einsteiger

Leicht bergauf und bergab laufen mit Skating-Ski

Beschreibung

Die folgenden Aufgaben werden ohne Stockeinsatz geübt:

- Schlittschuhschritt in einer tiefen/hohen Körperposition mit stark gebeugten/gestreckten Gelenken. Gefühl für die Abstoßvorbereitung wird entwickelt!
- Schlittschuhschritt mit einer X-Bein-Stellung
- Schlittschuhschritt mit diagonalem Mitschwingen der Arme, um den rhythmischen Wechsel von Abstoß und Gleiten zu betonen
- Bogentreten in der Ebene: bewusste Richtungsänderungen im Schlittschuhschritt bei vorgegebenen Markierungen mit größeren und kleineren Radien zur Intensivierung der Abstoßbewegung
- Schlittschuhschritt mit Vorschwingen eines Arms. Der andere wird entspannt auf den Rücken gelegt
- Schlittschuhschritt mit Hochwerfen und Fangen eines Balls mit einer Hand
- Schlittschuhschritt und Ball mit beiden Händen um Hüfte geben
- Schlittschuhschritt und Partnerweise Ball hin und her werfen

Armarbeit mit Stockeinsatz:

- Gleitschieben: Mit aufrechtem Oberkörper und in leichter Schrittstellung der Beine wird nun mit beiden Armen gleichzeitig angeschoben.
- Die Stöcke werden dabei im Bereich der Bindung, auf Schulterbreite eingesetzt. Arme sind in leichter Beugstellung im Ellenbogen. Dann wird der Oberkörper in der Hüfte gebeugt. Die Knie sind in leichter Beugung fixiert.
- Wer kommt mit drei Schüben am weitesten?
- Staffel

Variationen

- Doppelstock: Variation der Bewegung durch ein Schieben mit deutlich gebeugten und gestreckten Armen. Die Unterschiede bezüglich des Krafteinsatzes für Oberkörper und Arme werden so spürbar.
- Doppelstock: Schieben mit Anspannen der Bauchmuskulatur
- Doppelstock mit hoher/niedriger Frequenz
- Doppelstock mit wenig/viel Oberkörpereinsatz
- Doppelstock mit Partner, dabei sich dem Rhythmus anpassen

Hilfsmittel

- Tennisball

- Hütchen

Voraussetzungen

Der SuS kann sich in der Ebene durch den Schlittschuhschritt fortbewegen.

Lernziele

Sicheres Laufen von kleineren Anstiegen und Abfahrten bringt Abwechslung und macht den SuS variabler. Durch eine Verbesserung der Abstoßtechnik wird das Laufen effektiver und präziser. Zusätzlich werden nun erstmals die Stöcke in Form des Doppelstockschubs eingesetzt. Dieser dient als Basis für den richtigen Stockeinsatz beim Skaten.

Hinweise

Doppelstock: Oberkörperbeugung ist dann richtig, wenn die Daumen an den Knien streifen! Bewegung sollte vornehmlich aus der Hüfte kommen!

Organisation

Doppelstock ist leichter zu lernen, wenn dies in der klassischen Loipe geübt wird. Die SuS können sich dann ganz auf die Armarbeit konzentrieren und die Richtung der Ski werden durch die Spur vorgegeben.

Weiterführende Literatur

Lehrplan:

[DSLV-Lehrplan „Skilanglaufen einfach“](#)