

Ski Nordisch – Einsteiger

Lerne das sichere Anhalten, Bremsen und Lenken

Beschreibung

- Hampelmann: Alle SuS springen im Rhythmus in die Pflugstellung und klatschen mit den Händen über dem Kopf zusammen.
- Tauziehen: Zwei SuS stehen sich gegenüber. Mit einem Seilstück verbunden, versuchen sie sich aus der stabilen Position zu ziehen.
- Imitation der Pflugstellung im Stand mit Druck auf die Fersen und Variationen der Pflugwinkel und des Aufkantens.
- Aufstellung in einer leichten Pflugstellung, leichte Startunterstützung mit leichtem Doppelstockschub und Abfahren im Gleitpflug (wenig Aufkanten der Ski)
- Im Wechsel aus der parallelen Fahr durch gleichmäßigen Fersenschub anpflügen und Ski wieder parallel zusammenlaufen lassen.
- Aus der parallelen Fahrt, auf optische oder akustische Signale, in den Pflug übergehen (Kegel, Stangen, Zuruf).
- Tandem: Zu zweit in Verbindung mit zwei Torstangen hintereinander fahren. Der Vorausfahrende fährt Schuss, der Hintere bremst seinen Partner.
- Aus dem Gleitpflug durch Veränderung des Aufkantens und Erhöhung des Fersenschubs Übergang in den Bremspflug.
- Aus einer leichten Schussfahrt in die Pflugstellung wechseln und bremsen.
- „Schneeräumen“

Notsturz – wenn gar nichts mehr geht! Um Kollisionen zu vermeiden, kann ein bewusst eingeleiteter Notsturz als letzte Option nötig sein. Körperschwerpunkt absenken und aus geringer Höhe schräg nach hinten fallen lassen. Wenn möglich Ski quer zur Laufrichtung drehen um ein Weiterrutschen zu verhindern. Mehrmals auf beide Seiten üben!

Variationen

Bremsen mit verschiedenen Ausschertwinkeln, verschieden starkem Druck auf den Kanten. Sowohl Gleitpflug als auch Bremspflug üben. Gleitpflug = leichtes Abbremsen, ohne stehen zu bleiben.

Hilfsmittel

- Kegel
- Stangen

Voraussetzungen

Die SuS haben eine gute Skikontrolle und können leichte Anstiege und Abfahrten sicher bewältigen.

Lernziele

Bremsen und Anhalten sind für Einsteiger elementar wichtige Übungsinhalte. Sie sollten daher bei verschiedenen Schneesverhältnissen und Gefällen geübt und beherrscht werden.

Hinweise

Treten Angst und Unsicherheit bei Abfahrten auf, erfolgt eine spontane Gewichtsverlagerung nach hinten auf die Fersen. Die Folge ist ein Kontrollverlust, der meist in Kombination mit einem leichten Sturz in Form des „Absitzens“ endet. Gewicht beim Abfahren daher tendenziell nach vorn.

Organisation

Auf ausreichend Auslauf achten! Genügend Abstand lassen, sodass nach einem Sturz die Zeit zum Aufstehen gegeben ist.