

Ski Nordisch – Experten

Rennsportvarianten der klassischen Technik: angesprungener Grätenschritt, Varianten des Doppelstockschubs

Beschreibung

Übungen zum angesprungenen Grätenschritt:

- Spring ohne Stöcke im Grätenschritt kurze Anstiege hoch, wiederhole die Übung dann mit Stöcken.
- Wechsle zwischen Sprungschritten und angesprungenen Grätenschritten.
- Geh vom Diagonalschritt in den angesprungenen Grätenschritt über.

Übungen zu Doppelstockschub (DSS)-Varianten:

- Richte dich beim DSS extrem auf und hebe die Fersen an.
- Steh beim DSS in leichter Schrittstellung.
- Verlagere dein Gewicht beim Durchschieben beim DSS nach hinten (Jet-Bewegung).
- Führe den DSS in leicht steigendem Gelände durch.

Variationen

Übungen mit Zusatzaufgaben: Sprint SuS gegen SuS; Variation der Bewegungsfrequenz und der Geländeformen.

Hilfsmittel

- Hütchen

Voraussetzungen

Alle klassischen Grundtechniken müssen präzise beherrscht werden und auch variabel in allen Geländeformen angewendet werden können. Die SuS müssen fähig sein, ihre eigene Technik und die anderer Läufer zu analysieren und zu verbessern.

Lernziele

Die SuS sollen Rennsportvarianten der klassischen Technik kennenlernen, dabei soll ihr Bewegungsverständnis gefördert werden.

Hinweise

Im Grätenschritt kommt der Läufer am schnellsten vorwärts, wenn er den Körperschwerpunkt nur so weit hebt und senkt wie unbedingt nötig und die Ski möglichst flach über dem Schnee nach vorn bringt.

Organisation

Die Übungsstrecke wird mit Hütchen markiert. Für den angesprungenen Grätenschritt ist mittel bis steil ansteigendes Gelände sinnvoll, für die Doppelstockvarianten ebenes bis leicht ansteigendes Gelände.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skiverband e.V. (2016): DSV-Übungshandbuch. Skilanglauf – lernen leicht gemacht. Mit Tipps für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnler. Planegg

Lehrplan:

Deutscher Skiverband e.V. (2013): DSV-Lehrplan Skilanglauf. Planegg