

## Ski Nordisch – Experten

# Anspruchsvolle Koordinationsaufgaben - klassische Technik

### *Beschreibung*

Koordinative Aufgaben fördern Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus und Bewegungstempo. Anspruchsvolle Aufgaben erweitern die Komfortzone des SuS und ermöglichen ihm flexible Lösungsmöglichkeiten zur Bewältigung auch plötzlich auftretender Bewegungsaufgaben auf der Loipe.

### **Allgemeine Übungen:**

- Führt Wettbewerbsformen durch.
- Übe auf eng begrenztem Raum.
- Baue Hindernisse in deine Übungen ein.
- Laufe mit Widerständen oder in erschöpftem Zustand.
- Baue Tempovarianten, Frequenzwechsel und Geländewechsel ein.
- Erfülle deine Aufgaben in vorgegebener Zeit.
- Führe Abfahrtsrennen auf Langlaufski durch.

### **Übungen in klassischer Technik:**

- Laufen mit unterschiedlichen Ski links und rechts (Diagonalschritt, Doppelstockschub).
- Laufen mit unterschiedlichen Stocklängen links und rechts (Diagonalschritt, Doppelstockschub).
- Diagonalschritt mit Doppelstockschub (ohne Stöcke, mit Stöcken, mit Wechsel von diagonalen Armarbeit zu Doppelstockschub).
- Diagonalschritt ohne und mit Stöcken
  - Einbeingleitphase verlängern mit einer Kniebeuge
  - bei jedem 5. Schritt links bzw. rechts
  - bei jedem Schritt links bzw. rechts
  - abwechselnd links rechts.
- Doppelstockschub rückwärts (Auf leichtes Gefälle achten!).
- Diagonalschritt rückwärts (ohne Ski, mit Ski ohne Stöcke, mit Ski und Stöcken).
- Laufe alle Techniken mit einem Partner synchron.
- Schiebe mit einem Partner zu zweit nebeneinander, wobei jeder nur außen einen Stock hat. Fasst Euch in der Mitte an den Händen oder nehmt einen Stock hinzu.
- Lauft zu zweit mit nur jeweils einem Ski bergauf und bergab und fasst Euch dabei an der Hand.
- Lauf den Diagonalschritt mit Doppelstockschub rückwärts.

### **Variationen**

- Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können unabhängig von der Technik stets allgemeine Zusatzaufgaben und andere Druckbedingungen eingebaut werden.
- Übungen mit geschlossenen Augen durchführen (erst eins, dann beide) .
- Auf akustische/visuelle Signale reagieren.

### **Hilfsmittel**

- Hütchen
- Pylonen
- Stoppuhr
- Tennisbälle
- Softball
- Kegel

### **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 über die Techniken in allen Geländeformen variabel verfügen können, sie dabei noch besser angepasst und noch ökonomischer einsetzen können.

### **Hinweise**

Koordinative Aufgabenstellungen sollen den SuS zwar fordern, können ihn aber auch leicht überfordern. Bei allen Aufgaben ist ein ständiges Anpassen der Übungsschwierigkeit zwingend nötig, um eine positive Entwicklung sicherzustellen.

- Die Kombination von Übungen niedrigerer Könnensstufen miteinander sorgt für neue Reize.
- Alle Partnerübungen fördern die Koordination.

### **Organisation**

Da die Aufgaben mehrere Techniken gekoppelt mit verschiedenen koordinativen Aufgabenstellungen beinhalten können, sollte auf ein ausreichend großes Übungsgelände geachtet werden. Unbedingt beachten: nur im abgesperrten

Übungsgelände! Da die Konzentration der SuS auf den Aufgaben liegt, kann oft nicht mehr hinreichend auf andere Langläufer geachtet werden.

Die Streckenvorgabe wird durch Hütchen markiert. Hindernisse werden als Markierung mit Hütchen/Pylonen oder mit gesteckten Stangen gesetzt. Je nach Übung wird das Gelände und die Fläche passend und fordernd ausgewählt.

### *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

#### **Besser Unterrichten DSLV**