

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Aufstiegstechniken in der klassischen Technik: Grätenschritt, Halbgrätenschritt, Treppenschritt

Beschreibung

Der Grätenschritt ist eine reine Anstiegstechnik, die gelaufen wird, wenn der Ski beim Diagonalschritt am Anstieg aufgrund mangelnder Haftreibung keinen Halt mehr findet. Der Abstoß erfolgt dann vom ausgescherten aufgekanteten Ski, die Gleitphase entfällt. Der Stock wird auf Höhe des Körpers oder hinter dem Körper eingesetzt. Der Treppenschritt eignet sich für Läufer, die maximale Standsicherheit beim Anstieg brauchen und Kraft sparen wollen oder müssen.

Übungen zum Grätenschritt:

- Tritt „Tannenbäume“ in der Ebene und am Hang
- Geh im Diagonalschritt von der Ebene in ansteigendes Gelände über und schere dabei die Ski geländeangepasst immer weiter aus. Achte auf das Aufkanten.
- Geh im Grätenschritt durch unterschiedlich steiles Gelände und wechsele von einem präparierten an einen unpräparierten Hang.

Übungen zum Halbgrätenschritt:

- Lauf im Diagonalschritt eine mittlere Steigung schräg zum Hang hinauf
- nähere Dich nun immer stärker der Falllinie und schere den Talski immer weiter aus, versuche dabei, auf dem Bergski noch kurz zu gleiten
- schere im Anstieg abwechselnd den rechten und den linken Ski aus

Übungen zum Treppenschritt und Halbtreppenschritt:

- stell dich mit den Ski quer zum Hang und kipp die Knie zum Hang
- übe das Aufkanten, indem Du beim Aufstieg die bergseitige Skikante fest in den Schnee drückst
- gehe den Treppenschritt bergauf und bergab und variiere dabei Schrittlänge und Schrittrhythmus
- stellt Euch paarweise einander gegenüber und steigt synchron im Treppenschritt bergauf.

Variationen

- übe den Grätenschritt bergauf auch ohne Stöcke
- für ganz Talentierte: Gehe in ansteigendem Gelände vom Diagonalschritt in einen Sprungschritt und dann in den gesprungenen Grätenschritt über
- übe den Treppenschritt in unterschiedlich präpariertem Gelände

Hilfsmittel

- Langlaufstöcke
- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Eine ebene, in einen Anstieg übergehende, gewalzte Fläche, geeignet wäre eine Skatingspur; nach Möglichkeit auch eine ungewalzte Fläche (normalerweise neben der Skatingspur vorhanden).

Lernziele

Die SuS sollen kraftsparende, ökonomische Aufstiegstechniken beim klassischen Skilanglauf kennen und können.

Hinweise

Die Stöcke dienen zum zusätzlichen Abstoßen und als Hilfe für's Gleichgewicht

Organisation

Je nach Breite der gewalzten Fläche: einzeln oder zu zweit loslaufen, dabei mind. 2m Abstand zum Nachbarn; mit ausreichend Abstand der/die nächste(n). Starthütchen setzen.

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