

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Schlittschuhschritt in der Skating-Technik

Beschreibung

Der Schlittschuhschritt (SSS) ohne Stockeinsatz wird im fallenden Gelände und bei sehr schnellen Bedingungen in der Ebene gelaufen. Der wechselweise Beinabstoß mit Aufkanten des Abstoßskis geht jeweils mit einer Verlagerung des Körpergewichts auf das neue Gleitbein einher, welches beim Gleiten zunehmend gestreckt wird. Die Arme schwingen diagonal mit oder werden vor dem Körper gehalten.

Trockenübungen:

- Imitiere den SSS: Geh mit großen Schritten vor- und zugleich seitwärts.
- Verlagere Dein Gewicht vollständig auf das Standbein und kontrolliere, ob Kinn - Knie - Fußspitze eine Linie über dem gleitenden Ski bilden.

Übungen auf dem Schnee:

- Imitiere den SSS beim Gehen mit Ski und geh langsam zum Gleiten über (Körper in aufrechter Position).
- Lauf den SSS mit diagonalem Armschwung, führ den vorderen Arm maximal bis zur Skispitze des Gleitskis, ohne diesen zu kreuzen.
- Schwinde beim SSS einen Arm aktiv mit, halte eine Hand auf dem Rücken.
- Laufe den SSS in einem selbst oder vom LuL vorgegebenen Rhythmus.

Variationen

- halte beim SSS beide Hände auf dem Rücken
- laufe den SSS mit unterschiedlicher Körperposition (hoch, mittel, tief)
- laufe den SSS mit unterschiedlich großem Scherwinkel der Skier

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Ein gutes Gleichgewicht erleichtert das Lernen.

Lernziele

Die SuS sollen die Grundform des Schlittschuhschrittes schrittweise erfahren, erlernen und beherrschen.

Hinweise

Ein gutes Gleichgewicht als Voraussetzung erleichtert das Erlernen des SSS.

„Groß werden“ beim Gleiten.

Organisation

Ein mindestens 30m langer Abschnitt einer Skatingspur, den Abschnitt am besten mit Hütchen markieren.

Die SuS stellen sich am besten an einer Startlinie hintereinander auf und laufen einzeln auf Kommando in die vorgegebene Richtung los. Bei sehr breiter Skatingspur oder Nutzen einer „Spielwiese“ (ca. 30x30m) kann auch ein Rundlaufbetrieb angeboten werden. Laufstrecke mit Hütchen abstecken.

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