

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Skating 1-1

Beschreibung

Das Skating 1-1 bezeichnet einen Schlittschuhschritt mit Doppelstockschub auf jeden Beinabstoß. Die Technik wird in der Ebene und in leichten Steigungen gelaufen. Jeder Beinabstoß wird von einem Armabstoß begleitet, dabei ist das Bewegungsmuster auf beiden Seiten identisch. Der Stockeinsatz erfolgt zeitlich vor dem Aufsetzen des neuen Gleitbeines. Der Scherwinkel der Ski wird sehr klein gehalten, der Oberkörper wird trotz sehr hohen Krafteinsatzes beim Armabstoß nur wenig gebeugt.

Trockenübung:

- Imitiere die Skating-1-1-Technik im Stand ohne Ski und Stöcke. Achte dabei auf die Grundstellung und einen stabilen Einbeinstand.

Übungen auf dem Schnee:

- Wiederhole den SSS.
- Gleite beim SSS betont lange zu beiden Seiten und bewege bei jedem Schritt die Arme wie beim Brustschwimmen in Richtung Skispitze.
- Führe aus der Grundstellung den Stockschub auf das Gleitbein aus (zuerst Stöcke aufsetzen, dann das Gleitbein). Setze zunächst noch den Abstoßski parallel neben dem Gleitski auf, nimm erneut die Grundstellung ein usw.
- Führe die Übung wie eben durch, ohne den Abstoßski abzusetzen, halte aber zwischen den Bewegungsausführungen kurz inne und bring die Arme nach dem Schub sofort wieder nach vorn.
- Geh in der Skating-1-1-Technik aus der Grundstellung in die Vorwärtsbewegung über. Starte mit kleinen, rhythmisch angedeuteten Abstößen und erweitere dann den Bewegungsumfang.

Variationen

- rhythmisiere Skating 1-1 durch Mitsprechen, Geräusche oder optische Zeichen
- variiere beim Skating 1-1 den Scherwinkel

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Schlittschuhschritt beherrschen; gutes Gleichgewicht erleichtert das Lernen.

Lernziele

Die SuS sollen die Grundform des Skating 1-1 schrittweise erfahren, erlernen und beherrschen.

Hinweise

Sicherheitshinweis: die SuS müssen ausreichend Abstand zum Vordermann haben.

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