

Ski Nordisch – Fortgeschrittene

Skating 2-1 mit aktivem Armschwung

Beschreibung

Das Skating 2-1 mit aktivem Armschwung (2-1 m. a. A.) bezeichnet einen Schlittschuhschritt mit Doppelstockschub (auf Seite A) auf jeden zweiten Beinabstoß. Die Technik wird in der Ebene und im leichten Gefälle gelaufen. Der Beinabstoß von Seite A wird durch einen aktiven Armschwung in Gleitrichtung des Gleitbeins (Seite B) unterstützt. Am Ende der Gleitphase wird der Doppelstockschub mit einem Beinabstoß (Seite B) eingeleitet. Stöcke und Gleitski (Seite B) werden dabei zeitlich nacheinander aufgesetzt: Stockeinsatz - Beinabstoß - Gewichtsverlagerung.

Trockenübung:

- Imitiere Skating 2-1 m. a. A. ohne Ski im Stand. Achte darauf, dass die Verlagerung des Körperschwerpunkts erst nach dem Doppelstockeinsatz erfolgt.

Übungen auf dem Schnee:

- Übe den Doppelstockschub und wiederhole den Schlittschuhschritt.
- Schöpfe beim SSS beim Gleiten von einem Ski imaginäres Wasser und schütte es über dem anderen Ski von oben nach unten aus.
- Halte beim SSS einen LL-Stock ähnlich wie eine Geige, indem Du ihn auf der Schulter ablegst. Benutz den anderen Stock wie einen Geigenbogen: Mit intensivem Aufstrich soll ein langes Einbeingleiten mit Gleitbeinstreckung auf der „Geigenseite“ erfolgen, mit dem Abstrich das Gleiten auf der anderen Seite.
- Variiere beim Skating 2-1 m. a. A. die Länge der Gleitphasen.
- Strecke beim Skating 2-1 m. a. A. betont den Körper nach vorne oben (Hüfte bewegt sich nach oben).

Variationen

- werde jeweils beim Gleiten auf demjenigen Bein, das durch den Armschwung nach vorne unterstützt wird, groß und stolz und klemme die Pobacken zusammen

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Voraussetzungen

Beherrschen des Schlittschuhschritts; günstig, wenn Skating 1-1 bereits gelernt wurde.

Lernziele

Die SuS sollen die Grundform des Skating 2-1 m. a. A. schrittweise erfahren, erlernen und beherrschen.

Hinweise

Sicherheitshinweis: die SuS müssen ausreichend Abstand zum Vordermann haben.

Läufer mit gutem Gleichgewicht schaffen es, länger und entspannt einbeinig zu gleiten und dabei alle weiteren Aktionen zu koordinieren.

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