

## Ski Nordisch – Könnler

# Stabiles Einbeingleiten

### *Beschreibung*

Erst ein stabiles Einbeingleiten ermöglicht ein lockeres, entspanntes Skilanglaufen. Dies gelingt nur in Perfektion, wenn sich der Körperschwerpunkt über dem Ski befindet und der Belastungswechsel von einem auf den anderen Ski vollständig erfolgt ist. Ohne intensive und dynamische Gleichgewichtsregulation ist perfektes Gleiten nicht möglich.

### **Übungen:**

- In aufrechter Position beide Ski gleich belastend leicht bergabfahren, in den Händen einen Softball halten und diesen zusammendrücken. Während der Fahrt den Rumpf zur Seite drehen und das Bein der selben Seite anheben – optimale Gleitposition finden.
- Paarweise fahren und sich mit dem Partner einen Ball zuwerfen.
- Paarweise fahren und mit dem Partner „abklatschen“.
- Paarweise fahren und sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.
- Paarweise fahren, sich an der Hand halten und einen Ski ausziehen.
- Ein Bein während der Fahrt anheben und Bewegungsspielräume ausprobieren: vor/zurück, links/rechts, hoch/tief, zusätzlich die Arme hoch, vor und zur Seite bewegen.
- Imitationsübung ohne Ski: paarweise – SuS begibt sich in eine stabile Gleitposition des Diagonalschritts; der Partner gibt leichte Impulse mit seiner Hand an unterschiedlichen Stellen des Körpers. Ziel ist es, dass SuS so lange wie möglich im Gleichgewicht bleibt.
- Gleiten in der Gleitposition des Diagonalschritts mit den Stöcken in der Mitte haltend Partner versucht dabei mit Störimpulsen den SuS aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- In leicht fallendes Gelände fahren, pausen in den Gleitphasen einbauen.
- Gleiten in der Gleitposition mit einem/zwei geschlossenen Augen.

### *Variationen*

- Partnerübungen
- verschieden starkes Gefälle nutzen
- mit offenen/geschlossenen Augen

### *Hilfsmittel*

- Ball
- Hütchen
- Stangen

### ***Voraussetzungen***

Die SuS beherrschen die Inhalte der Lernebene Blau im klassischen Langlauf. Die Grundlagen des Gleitens mit sicherer Balance und Stabilität in der Loipe wurde vermittelt.

### ***Lernziele***

Die Bewegungserfahrungen und Kenntnisse der Lernebene Blau werden nun in Anwendung und Qualität erweitert, entwickelt und angewandt. Das stabile Gleiten auf einem Bein unter Berücksichtigung der Bewegungsspielräume, um sich der jeweiligen Situation (Gelände, Material, Schnee...) optimal anpassen zu können, steht dabei im Vordergrund.

### ***Hinweise***

Um eine stabile und bewegungsbereite Position beim Gleiten aufbauen zu können, ist eine intensive Körperspannung unbedingt notwendig. Die Fußsohlen müssen während des Gleitens gleichmäßig belastet werden.

### ***Organisation***

Da Gleiten vor allem im fallenden Gelände trainiert wird, auch Aufgaben (z. B. für Abstoß) für das Bergauf laufen stellen!

### ***Weiterführende Literatur***

[Deutscher Skilehrerverband e.V.: Besser Unterrichten Langlauf](#)