

Ski Nordisch – Könner

Flüssiges Bewegen an Anstiegen

Beschreibung

Ein effektiver Abstoß sichert das Fortbewegen - ohne ihn ist ein Vorwärtskommen an Anstiegen nur sehr schwer möglich. Der Abstoßzyklus beginnt aus der Gleitposition und endet dort auch wieder. Sportliches Laufen schließt neben dem Beinabstoß auch eine aktive, dem Bewegungsrhythmus angepasste Arm-Stockarbeit ein.

Übungen:

- Cross-Imitation: ohne Ski – mit Stöcke: aus dem Gehen oder Laufen in Sprungschritte übergehen.
- Laufen mit Ski – ohne Stöcke: kurze, schnelle Diagonalschritte auf den Fußballen.
- Laufen mit Ski – ohne Stöcke: kurze, schnelle Diagonalschritte im leichten Tiefschnee.
- Laufen mit kurzen, schnellen Diagonalschritten in der Ebene, leicht bergauf oder in wechselndem Gelände.
- Diagonalschritte mit wechselndem Rhythmus von Tempo, Schrittfrequenz und Schrittlängen.
- Startübung: wer beschleunigt am schnellsten? (paarweise, einzeln, mehrere Läufer – im flachen oder leicht steigenden Gelände).
- Schwingen der Arme mit Stockhaltung in der Mitte.
- Partnerweise Schwingen der Arme, dabei sind die Partner hintereinander mit Stöcken oder Stangen verbunden.
- Laufen ohne Stöcke: Diagonalschritte am Anstieg in der Spur.
- Laufen ohne Stöcke: Diagonalschritte im leichten Tiefschnee.
- Sprungschritte mit Stöcken bergauf – mit deutlichem Vorschieben des Unterschenkels.
- Diagonalschritt im mittleren Anstieg – der Unterschenkel wird deutlich und schwungvoll nach vorne gesetzt.
- Laufen mit Armarbeit: Beidbeingleiten in leicht fallendem Gelände
 - maximaler Kraftimpuls beim Stockeinsatz; diagonal und Doppelstock
 - unterschiedlicher Einsatzwinkel des Stocks; Diagonalschieben und Doppelstock.

Hilfsmittel

- Stangen
- Stöcke

Voraussetzungen

In der Ebene und im leicht steigenden Gelände beherrscht der SuS den Diagonalschritt.

Lernziele

Um Anstiege flüssig bewältigen zu können, ist ein effektiver Abstoß unabdingbar. Ein explosiver, effektiver Abstoß ist die Grundvoraussetzung für ein stabiles Einbeingleiten.

Hinweise

Für einen optimalen Abstoß ist es wichtig, dass der SuS sein Körpergewicht für die Abstoßstreckung ausnutzt. Dies gelingt nur durch ein Beugen in Sprung-, Knie-, und Hüftgelenk des Abstoßbeins und einer Körperschwerpunktverlagerung nach vorne. Somit kann sich ein großer Druck auf dem Fußballen aufbauen.

Organisation

Übungen in unterschiedlichen Schneesverhältnissen durchführen!

Weiterführende Literatur

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