

Ski Nordisch – Könnler

Technikverbesserung Gleichgewicht in klassischer Technik

Beschreibung

Der Gleichgewichtssinn spielt besonders beim Diagonalschritt und beim Doppelstock mit Zwischenschritt eine große Rolle, da der Läufer kurze Zeit auf einem Bein gleiten muss.

Trockenübungen:

- Balanciere auf einer Slackline oder auf einem Holzbalken.
- Imitiere den Diagonalschritt und Doppelstockschub mit Zwischenschritt ohne Ski und Stöcke, auch mit geschlossenen Augen.

Übungen auf dem Schnee:

- Erspüre im Stand die richtige Körperhaltung für die Gleitphase im Diagonalschritt, auch mit geschlossenen Augen.
- Nimm einige Schritte Anlauf und gleite in der diagonalen Einbeinstellung aus. Wechsle die Gleitbeinseite.
- Wechsle beim Diagonalschritt kurze mit langen Gleitphasen ab.
- Lauft zu dritt nebeneinander, durch eine Querstange verbunden. Der mittlere Läufer macht verschiedene Übungen: Standwaage, Gleitbein beugen und strecken, Ski kreuzen.
- Springe in einer leichten Abfahrt beidbeinig nach oben und lande auf einem Bein.
- Baue in einer verlängerten Gleitphase des Diagonalschritts folgende Übungen ein: Skienden überkreuzen, Kniebeuge mit dem Standbein, Gegenstand balancieren.
- Versuche, drei Doppelstockschübe in einer Einbeingleitphase auszuführen. Wechsle die Gleitbeinphase.

Variationen

- Übe mit zusätzlicher Variation des Geländes: gleite in leicht/stark fallendem Gelände; teste Bewegungsspielräume aus (vor-zurück, rechts-links, hoch-tief);
- Übe mit Störgrößen: auf verschiedenen Schneearten, in unterschiedlichem bzw. wechselndem Gelände, fasst zu zweit einen Stock und bringt Euch durch Ziehen/Schieben aus dem Gleichgewicht

Hilfsmittel

- Hütchen

- Stange
- Tennisball

Voraussetzungen

Der Diagonalschritt sollte beherrscht werden und leichte Abfahrten sollten bewältigt werden.

Lernziele

Die SuS sollen ihre Klassik-Techniken verbessern, indem sie lernen, Arm- und Beinaktionen auf Klassikskiern so auszuprägen, dass der Körper dabei in Balance bleibt.

Hinweise

Bevorzugtes Üben ohne Stöcke.

Manche Übungen können einzelne Läufer überfordern. Angst oder Unsicherheit sind oft an einer Gewichtsverlagerung nach hinten zu erkennen.

Organisation

Die Parallel- oder Skatingspur zum Lernen und Üben sollte mindestens 50m lang sein, besser noch länger, dazu geradeaus verlaufend und für den Anfang in der Ebene. Die SuS laufen nacheinander mit Abstand die mit Hütchen markierte (Start und Ende) Strecke mit der gegebenen Aufgabe.

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](#)