

Ski Nordisch – Könnler

Stabiles Einbeingleiten beim Skating

Beschreibung

Ein stabiles Einbeingleiten ermöglicht ein ökonomisches Laufen. Dabei befindet sich der Körperschwerpunkt sowie Nase, Knie und Schuhspitze in einer senkrechten Achse über dem Ski. Der Belastungswechsel von einem auf den anderen Ski erfolgt vollständig.

Übungen:

- Schlittschuhschritt mit den Händen auf dem Rücken (Pinguin).
- Beinschluss: Ferse an Ferse.
- "La Ola"-Doppelarmkreise: Während des Schlittschuhschritts wird ein Doppelarmkreis nach hinten durchgeführt.
- Po-Lifting: Zur Unterstützung der Gleitbeinstreckung werden beide Stöcke quer unter dem Gesäß gehalten.
- Schweizer Kreuz: Mit dem rückwärtigen Überkreuzen der Ski während der Gleitphase wird die Gleitbeinstreckung bei nach vorne ausgerichtetem Körper muskulär stabilisiert.
- 1-1 mit Knicks: Während der Gleitphase wird aus der hohen Position eine einbeinige Kniebeuge ausgeführt.
- 1-1 mit Sprung: Aus der hohen Position wird ein einbeiniger Sprung ausgeführt.
- 1-1 Hoch 2: In der Gleitposition erfolgt nicht nur ein Doppelstockschieb. Pro Gleitbein werden zwei Doppelstockschiebe durchgeführt.
- Schlittschuhschritte »auf und nieder«: Mit Schlittschuhschritten abwechselnd in hoher und tiefer Körperposition.

Variationen

- Übungen können auch als Partnerübung durchgeführt werden. Bälle während Übung hin und herwerfen.
- Auch allein möglich. Ball während des Gleitens hochwerfen und fangen.

Hilfsmittel

- Stöcke
- Bälle

Voraussetzungen

Der SuS beherrscht die Inhalte der Lernebene Blau. Das Zusammenspiel von Armarbeit und Beinbewegung funktioniert und der Schlittschuhschritt ist

optimiert. Die Grundlagen des Gleitens mit sicherer Balance und Stabilität wurden vermittelt.

Lernziele

Sportlicher Skilanglauf ist Ziel dieser Lernebene. Dies gelingt durch die Feinabstimmung einer stabilen Gleichgewichtsregulation auf einem Bein und eine möglichst lange Gleitphase bei allen Skating Techniken. Die Abstimmung der Bewegungsausführungen an wechselnde Bedingungen steht hier im Vordergrund.

Hinweise

Bei allen Aufgaben darauf achten, dass die Fußsohle des Gleitbeins vollständig und gleichmäßig belastet ist und es zu keiner Rücklage kommt. Die Hüftachse bleibt weiterhin stabil.

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](#)