

Ski Nordisch – Könnler

Flüssiges Bewegen an Anstiegen beim Skating

Beschreibung

Wird der einseitige synchrone Arm- und Beinabstoß dynamisch ausgeführt, kann viel Vortrieb mit verhältnismäßig geringem Energieaufwand erzeugt werden. Damit jedoch die Laufgeschwindigkeit aus der Ebene annähernd konstant gehalten werden kann, muss die Schrittfrequenz gesteigert werden.

Übungen:

- 1-2-Technik mit beiden Ski und einem Stock: Zum Training der beidseitig synchronen Arm- und Stockarbeit wird die 1-2-Technik mit nur einem Stock in der Innen- beziehungsweise Außenhand gelaufen.
- 1-2 Technik am Anstieg ohne Stöcke, dabei beide Hände über dem Gleitbein nach vorne oben führen.
- 1-2 Technik am Anstieg mit Stöcken mit deutlicher Streckbewegung auf dem Gleitbein.
- 1-2 Technik am Anstieg angesprungen, dabei deutlich nach vorne oben bewegen.
- 1-2-Technik mit indirektem und direktem Seitenwechsel:
 - Beim indirekten Seitenwechsel lässt der Läufer so lange den Doppelstockschub aus, bis die Bewegungsseite gewechselt ist.
 - Beim direkten Seitenwechsel wird durch ein Auftippen der Stöcke auf der alten Bewegungsseite der Wechsel zur anderen Seite initiiert.
- Schlange wechsele dich: Die Gruppe läuft langsam hintereinander in der 1-2-Technik auf einer festgelegten Bewegungsseite. Auf Kommando des vordersten Läufers (Kopf der Schlange) werden die Bewegungsseiten gewechselt.
- Laufen mit Wechselmarkierung.
- Laufen in Slalomgassen mit Seitenwechsel.

Variationen

Gruppenlauf: Durch das hintereinander Laufen und Anpassen an die Technik des Vordermannes lernt der SuS durch von außen vorgegebene Rhythmen das Zusammenspiel von Arm- und Beinbewegungen

Hilfsmittel

- Hütchen
- Kegel

Voraussetzungen

Die 1:2 Technik wurde bereits in der Ebene erarbeitet und trainiert. Folglich muss sie lediglich im Hinblick auf die Bewegungsspielräume situativ so angepasst werden, dass auch steile Anstiege möglichst effizient bewältigt werden können.

Lernziele

Anstiege schnell und mit wenig Kraftaufwand bewältigen. Eine optimale Arm- und Beinarbeit und das reibungslose Zusammenspiel beider Bewegungen.

Hinweise

Es muss darauf geachtet werden, dass der Fuß nur so weit nach vorne gesetzt wird, dass ein spitzer Winkel zwischen Unterschenkel und Schneeoberfläche erhalten bleibt. Nur so kann gewährleistet werden, dass der Läufer mit dem Körperschwerpunkt schnell wieder über den Ski kommt.

Organisation

Beide Seiten üben!

Weiterführende Literatur

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