

## Ski Nordisch – Könner

# Seitenwechsel der Schubrichtung beim Skating

### *Beschreibung*

Bei den Schlittschuhschritttechniken, die mit einem Doppelstockschub (DSS) auf jeden zweiten Beinabstoß kombiniert sind (Skating 2-1 und Skating 2-1 mit aktivem Armschwung), ändert sich bei wechselnden Geländebedingungen die Richtung des DSS. Beim Halbschlittschuhschritt wechselt die Seite des Beinabstoßes.

Beim indirekten Wechsel verzichtet der Läufer nach Beendigung des DSS in die alte Richtung so lange auf einen Stockeinsatz, bis die neue DSS-Seite erreicht ist. In dieser Phase werden die Arme bei fortlaufender Beinbewegung verzögert nach vorn gebracht und in neuer Schubrichtung eingesetzt.

Beim direkten Wechsel deutet der Läufer den DSS auf die alte Schubseite durch einmaliges Auftippen der Stöcke an, der DSS folgt am Ende der Gleitphase in die neue Schubrichtung und wird durch den nächsten Beinabstoß unterstützt.

Übungen zum indirekten Seitenwechsel:

- Starte mit Skating 2-1 mit aktivem Armschwung (m. a. A.) auf einer Seite. Lass dann beliebig viele Stockschübe aus und versuch, auf die andere Seite zu wechseln.
- Wiederhole die Übung, aber lass maximal zwei Armabstöße aus.
- Bau nur einen Schlittschuhschritt ohne Armbewegung ein.
- Starte bewusst mit deiner „schlechteren“ Seite und führ den indirekten Seitenwechsel durch.

Übungen zum direkten Seitenwechsel beim Skating 2-1 mit aktivem Armschwung (m. a. A.):

- Beginne mit Skating 2-1 m. a. A. zu einer Seite. Wechsle zum Skating 1-1. Wechsle auf die andere Seite zum Skating 2-1 m. a. A.
- Laufe die Übung wie eben, aber reduziere die 1-1-Zyklen so weit, bis nur noch 1x ein 1-1-Zyklus zwischen der einen und der anderen Schubrichtung des Skating 2-1 m. a. A. liegt.

Übungen zum direkten Seitenwechsel beim Skating 2-1:

- Bewege aus stabilem Stand in Schlittschuhschritt-Position beide Arme und ein Bein synchron nach oben und nach unten. Wechsle dabei die Belastung von einem Bein auf das andere.
- Wiederhole die Übung in Bewegung, aber ohne Stöcke.

- Wiederhole die Übung, diesmal mit Stöcken. Setz die Stöcke nur kurz ein und kippe den Körper sofort zur anderen Seite.

### **Variationen**

- vollziehe den Seitenwechsel auf ein akustisches oder optisches Signal hin.
- Schattenlaufen hinter einem Partner, der häufig die Schubrichtung wechselt

### **Hilfsmittel**

- Hütchen

### **Voraussetzungen**

Folgende Techniken müssen für die oben beschriebene Sequenz mindestens in Grobform beherrscht werden: Schlittschuhschritt, Skating 2-1, Skating 2-1 mit aktivem Armschwung, Skating 1-1.

### **Lernziele**

Sie SuS sollen den Seitenwechsel der Schubrichtung beim Skating als Bereicherung erfahren, als körperliche Entlastung gegenüber der Einseitigkeit und als Möglichkeit für die ökonomische Anpassung der Lauftechnik an das Gelände.

### **Hinweise**

Es ist sinnvoll, den Seitenwechsel anfangs häufiger zu üben und mit der „schlechteren“ Seite zu beginnen.

Durch den direkten Wechsel verliert man keine Laufgeschwindigkeit und durch regelmäßiges Wechseln der Seite wird die Muskulatur gleichmäßiger belastet.

### **Organisation**

Die 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](#)