

Ski Nordisch – Könnler

Technikverbesserung Gleichgewicht im Skating

Beschreibung

Der Gleichgewichtssinn ist für alle Skating-Techniken elementar, da der Läufer eine Zeitlang auf einem Bein gleitet.

Übungen im Schlittschuhschritt mit Bewegungsaufgaben:

- Heb die Ski über Hindernisse.
- Balanciere Gegenstände oder wirf Gegenstände hoch und fange sie wieder auf.
- Sorg für Beinschluss am Ende der Gleitphase.
- Lauf mit geschlossenen Augen.
- Beweg deine Arme wie beim Brustschwimmen.
- Beweg dich wie beim Wasserschöpfen aus fast hockender Haltung von weit unten bis zur Körperstreckung mit den Armen auf Augenhöhe.
- Tippe mit einer Skispitze auf die Skispitze des Gleitskis.

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
- Tennisbälle
- Sandsäckchen

Voraussetzungen

Der Schlittschuhschritt sollte gelernt sein, die einzelnen anderen Skating-Techniken müssen noch nicht beherrscht werden.

Lernziele

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

Hinweise

Bevorzugtes Üben ohne Stöcke. Zur Verbesserung des Gleichgewichts beim Skating eignet sich der Schlittschuhschritt am besten.

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](#)