

Ski Nordisch – Könner

Technikverbesserung Rhythmus im Skating

Beschreibung

Der Rhythmus im Skilanglauf beschreibt das optimale Zusammenspiel von Arm- und Beinarbeit. Deren zeitliche Koordination verlangt eine gute Bewegungsvorstellung.

Übungen:

- Imitiere die Techniken Schlittschuhschritt, Skating 2-1, Skating 2-1 m. a. A. und Skating 1-1 im Stand erst ohne Ski, dann mit Ski, mit Stöcken und ohne Stöcke.
- Lauf mit kurzen Gleitphasen. Setz die Stöcke zunehmend stärker ein bis zum betonten Stockeinsatz.
- Unterstütze die Armarbeit mit rhythmischem Sprechen, Klatschen, Singen.
- Lauft zu zweit hintereinander wie eine Eisenbahn. Der Hintermann gibt über Stangen dem Vordermann den Rhythmus der Arme vor.
- Bau Rhythmuswechsel ins Laufen ein, z. B. vier kurze Schritte, vier lange Schritte usw.
- Übe Geländeübergänge (von der Ebene in den Anstieg, vom Anstieg in die Ebene oder Abfahrt) und achte dabei bewusst auf die Länge des Bewegungszyklus.

Variationen

Die Rhythmusvorgabe/-unterstützung wird von außen gegeben: vom Laufpartner, vom LuL, ...

Hilfsmittel

- Hütchen
- Stangen

Voraussetzungen

Die einzelnen Skating-Techniken sollen in Grobform beherrscht werden.

Lernziele

Die SuS sollen ihre Skating-Techniken verbessern, indem sie lernen, das Zusammenspiel von Arm- und Beinarbeit zeitlich noch besser zu koordinieren.

Hinweise

Diese allgemeinen beschriebenen Übungen lassen sich für nahezu jede Skating-Technik anwenden.

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](#)