

## Ski Nordisch – Könner

# Sportliches Abfahren

### *Beschreibung*

Das Kurvenfahren mit Beindrehen ist eine effektive, aber auch koordinativ anspruchsvolle Bewegung zur Richtungsänderung. Das Außenbein wird vorwärts-einwärts gebeugt und gleichzeitig um seine Längsachse gegen die Hüfte gedreht. Auf diese Weise steuert der Ski in die neue Richtung.

### **Übungen:**

- Fahren mit möglichst langem Anheben des Innenskis.
- Fahren mit Anheben des Innenskis und gleichzeitigem Wechsel von Vorlage und Rücklage.
- Fahren mit Anheben des Innenskis und gleichzeitigem Absenken des Körperschwerpunkts.
- Fahren mit Abstützen beider Hände in der Hüfte.
- Bogentreten: Beim Bogentreten wird der Ski Schritt für Schritt in die neue Richtung gesetzt. Durch das Versetzen der Ski kann der Kurvenradius ohne Driften und damit ohne Geschwindigkeitsverlust bewältigt werden. Diese Technik kommt besonders im Rennlauf immer dann zum Einsatz, wenn eine Kurve möglichst schnell durchfahren werden soll.
- Fahren mit Nachstellschritten seitwärts (große, kleine).
- Bogentreten mit unterschiedlich großen Radien.
- Bogentreten mit kleinen raschen Schritten und großen dynamischen Schritten.
- Bogentreten und Abstoß vom bogenäußeren Ski verstärken.
- Bogentreten mit starkem Aufkanten.
- Bogentreten und Gleitphase auf dem bogeninneren Ski verlängern.
- Bogentreten mit Wechsel von Ballen- und Fersenbelastung, Vor- und Rücklage.
- Bogentreten mit Spannung im Gesäßmuskel.
- Bogentreten mit geschlossenen Augen.

### *Variationen*

Schattenlaufen

### *Voraussetzungen*

Die ersten, meist geraden Abfahrten wurden erfolgreich gemeistert. Das Abfahrtstempo kann auf blauen Loipen kontrolliert werden. Das Gleichgewicht ist stabilisiert.

**Lernziele**

Paralleles Kurvenfahren mit Beindreuen und sportliches Bogentreten.

**Hinweise**

Um Stürze zu vermeiden ist die richtige Position des Körperschwerpunkts entscheidend. Dieser sollte immer möglichst tief und zwischen den Füßen liegen. Stürzt ein SuS nach hinten, muss mit einer Vorwärtsverlagerung des KSP reagiert werden.

**Organisation**

Nur im abgesperrten Gelände üben, da gerade zu Beginn die Sturzwahrscheinlichkeit erhöht ist.

**Weiterführende Literatur**

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