

Übungspool „NORDIC KIDS“



ausgewählte Übungen für Langlauf-
Begleit-LehrerInnen, Jänner 2011

zusammengestellt von
Sabine und Kurt Ungersbäck



Schigewöhnung – Einstieg

- * Tragen, an- und abschnallen der Schi
- * Hinsetzen und aufstehen
- * Seitwärts nach links/rechts treten mit variierenden Schrittgrößen
- * Aus Stand (ev. mit Stöcke) abwechselnd Schispitze und –ende nach oben/links/rechts bewegen
- * Auf der Stelle wippen/hüpfen/springen (beidbeinig/einbeinig, ohne/mit Armen)
- * Sterntreten mit Schispitzen, Scheibenwischer-/Pflugspringen
- * Uhrzeigersprünge, 180° und 360°
- * Hampelmann oder Wedeln
- * Gleichgewicht: ein Bein stehen, Schi heben u. wegstrecken, Augen schließen
- * eventuell Standwaage (schwierig!)

Spielerischer Einstieg

Gänge 1-2-3-L-R

Auf Zuruf werden wie bei Gangschaltung unterschiedlich schnelle Geschwindigkeiten gelaufen (1 = langsam, 3=schnell, L=Leerlauf, R=rückwärts)

Front- und Heckantrieb

Läufer A zieht/schiebt Läufer B mit Stöcken durch das Gelände

Roboter und Ingenieur

Ingenieur hat zwei Roboter, die durch Tippen auf Brust (vorwärts), Rücken (rückwärts), Schultern (li/re) gesteuert werden müssen.

Frauchen/Herrchen und Hund

Hund darf linke Seite des Frauchen/Herrchen nicht verlassen

Schattenlauf

Im freien Gelände zu zweit hintereinander laufen. Der Vordere gibt vor, was der Hintere kopieren soll (schnelle/langsame Schritte, Kurvenlaufen, akrobatische Einlagen). Variante - Partnerübung: Partner mit geschlossenen Augen laufen lassen

Abfahren – Bremsen

- * richtig in die Knie gehen (Knie nach vorne) und volle Sohle spüren
- * Im Stand/während Fahrt Knie und Sprunggelenke nach innen beugen und Kantendruck spüren mit Zielbremsen
- * Fahren/Pflug/Bremsen/Stillstand und die Handposition im Augenfeld behalten
- * Bogenfahren durch Gewichtsverlagerung/Stemmbogen (Carven Grundstufe)/Umtreten
- * Abschwingen nach links/rechts und Oberkörper muss dabei ins Tal zeigen

Slalomfahren

Parallelslalom

Beinabdruck

- * Imitationsübungen der Abdruckbewegung im Stand ohne/mit einem/mit zwei Schier

Partnerverschieben

Partner steht ohne/mit Schi gegenüber, nun gegen Partner lehnen, Sohle durchdrücken und Druck auf Ballen spüren.

Rollerfahren

Beinabdruck mit einem Schi in Loipe, anderes Bein (ohne Schi) drückt kräftig außerhalb der Loipe ab.

Sprungschritte/Gleitschritte bergauf

Zuerst explosives Springen, danach kaum Abdruck bergauf, Unterschied erfahren.

Römisches Wagenrennen

2 Personen ziehen/schieben dritte Person – auch als Staffel möglich.

Figurspringen

Auf Kommando Wechsel-, V-, Telemark, Dreh- oder Hockesprünge springen

Schwarz-Weiß

2 Personen stehen sich jeweils gegenüber, bei Zuruf „weiß“ verfolgt Läufer A Läufer B und muss diesen vor vorgegebener Linie fangen – bei „schwarz“ umgekehrt.

Bergziege

In dynamischen Lauf- bzw. Sprungschritten, ohne zurückrutschen, ein mittelsteiles Gelände erobern und nach dem Wendepunkt in Hocke zurückfahren. Als Zeitlauf, Verfolgungslauf o. Staffel.

Raketenstart

In Parallelstart wird durch opt./akust. Signal eine kurze Strecke in maximaler Geschwindigkeit durchlaufen, Ziel wird in Sprinter-Finish Foto Manier (langer Unterschenkel) durchlaufen.

Armbewegung/Stockarbeit

- * Schlaufen richtig einstellen.
- * Im Gehen imitieren u. Arme (ohne Stöcke) mitschwingen.

- * Laufen mit Armschwung dynamisch/kraftlos, gestreckt/locker, besonders breit/nah am Körper.
- * Stöcke am Griff fassen und bei jedem Schritt locker einsetzen.
- * Stöcke waagrecht in der Mitte nehmen und locker Mitschwingen beim Laufen.

Stockschleudern

Stöcke am Griffen halten und in der Armstreckung nach hinten beschleunigen. Bei kompletter Armstreckung nach hinten werden Hände geöffnet und so weit wie möglich nach hinten geworfen.

- * Einüben des richtigen Stock-Einstechwinkels im Stand/Lauf
- * Aktives Vorschwingen bis Augenhöhe und Abbremsen der Schwungbewegung im Stand/Lauf

Parallellaufen

Verbunden mit Slalomstöcke hintereinander diagonal laufen/Rhythmus vom Vordermann aufnehmen.

Diagonalschritt

- * Schrittsprünge mit diagonalem Armschwung ohne/mit Stöcke.
- * Arme geben Schrittlänge vor, zunächst ohne Stockeinsatz weglaufen und erst später Stöcke einsetzen.
- * Bewusst mit kurzem/langem Armschwung laufen.
- * Stöcke waagrecht in der Mitte halten und locker mitschwingen
- * Stöcke in Schlaufen fassen und beim diagonalen Schwingen der Arme schleifen lassen. Einsatz hinter Bindung und Abstoßbewegung betonen.
- * Differenzieren: wie Zwerg/Riese, mit Vor-/Rückenlage, wie Katze/Pferd laufen.
- * Rhythmisches Laufen durch akustisches Signal oder Rhythmus vom Vordermann aufnehmen.

Tempowechsellauf

Gruppe läuft dicht hintereinander und sehr langsam. Die letzten Läufer überholen jeweils in Diagonalschritt die Gruppe und reihen sich vorne ein und verlangsamen sofort Tempo.

Stangen-/Stockziehen

Stock/Stange/Seil wird links und rechts von Läufern waagrecht in Hüfthöhe gehalten und ziehen/schieben damit einen dritten Partner.

Schlangenlauf bergauf

Gruppe ist mit Seil/Stöcken links und rechts verbunden und steigt hintereinander im gleichen Schrittrhythmus bergauf. Variationen von Schrittlänge und Geschwindigkeit.

Kopfbalancieren

Beim Laufen Handschuh auf Kopf balancieren, ohne dass dieser runterfällt. Auch Staffel möglich.

Gleiten

- * Leicht bergab fahren links/rechts heben/überkreuzen vorne hinten

Einbein-Abfahrt

Partnerweise auf einem Bein leichten Hang nach unten gleiten, wer kommt am weitesten?

Spektakel

Wer macht beim langsamen Abfahren alleine/in Gruppe die spektakulärste Figur?

Donner - Wetter - Blitz

Gruppe läuft von Startlinie aus auf Mitspieler zu, der mit Rücken zur Gruppe steht. Wenn dieser „Donner-Wetter-Blitz“ ruft, darf er sich umdrehen. Sieht er einen Mitspieler der sich bewegt, muss dieser zurück zur Startlinie. Ziel ist es den Ansager als erster zu erreichen.

Gleitvergleich

Wer kann mit Anlauf im Diagonalschritt auf einem Bein am weitesten gleiten?

Zusätzlich

- * Mit geschlossenen Augen fahren, rückwärts gleiten, Hochspringen während der Fahrt, Akrobatische Figuren fahren
- * vorwärts/rückwärts Gleiten bei gleichzeitigem Fassen der Schispitzen

Diagonalschritt bergauf

- * Aus der Ebene in den Anstieg laufen, Oberkörper im Anstieg aufrichten – Blick zum Anstiegsende richten
- * Diagonalschritt mit unterschiedlichem Krafteinsatz bis hin zu Schrittsprüngen
- * Unterschiedliche Frequenz
- * Diagonalschritt mit raumgreifenden Schritten
- * Diagonalschritte und Sprungschritte im Wechsel (ohne/mit Stöcke)
- * Diagonalschritt ohne Stöcke, dabei das Schwungbein aktiv nach vorne bringen
- * „Katzenhaftes“ dynamisches Bergauflaufen (Zehen krallen sich bergauf in den Schnee)

Bis zum „Ausrutscher“

Sprungschritte mit „spitzen“ Schi im Anstieg, auf deutliches Zeichen des Schwungbeins im Anstieg achten. Wer kommt am weitesten bis zum ersten „Ausrutscher“?

Halbgrätenschritt – Grätenschritt

- * Für Kanteneinsatz im Diagonalschritt schräg Hang nach oben laufen.
- * Mittleren Anstieg schräg anlaufen, dann den Talschi ausscheren und in Falllinie mit jeweils links oder rechts ausgeschertem Schi nach oben laufen.
- * Christbäume in der Ebene und in den Hang treten (auch in Tiefschnee)

- * Bergauflaufen im Grätenschritt mit aufrechter Oberkörperposition
- * Gesprungener Grätenschritt mit bewusstem Vorschleudern des Schwungbeinunterschenkels

Tauziehen zu zweit

Zwei Partner stehen sich mit dem Rücken und mit ausgescherten Schiern gegenüber. Wer schafft es, den Gegner als erster über die Mittellinie zu ziehen.

Doppelstockschub

- * Schwerpunkte auf Teilbewegung legen: Arme nahe/weit weg vom Körper, steif/tief in Knie
- * Oberkörperbeugung beim Armabstoß
- * Spitzer Einstechwinkel der Stockspitzen
- * Arme raumgreifend nach vorne bringen
- * Durchgestreckte Beine
- * Arme in Kniehöhe durchschieben
- * Unterschenkel werden aktiv nach vorne geschoben, Körperschwerpunkt nach hinten verlagert.
- * Wer kann mit einem Doppelstockschub am weitesten gleiten?
- * Staffelläufe in Doppelstocktechnik - eventuell mit 1 Stock

Doppelstockschub mit Zwischenschritt

- * Imitieren am Stand

Tretroller

Im leicht fallenden/später leicht steigenden Gelände ohne Stöcke wie mit Tretroller mit Abdruck nach unten/oben fahren. Nach Abstoß möglichst weit gleiten. Auf vollständige Körperstreckung beim Vorschwingen der Arme achten. Erhöhen der Geschwindigkeit bis hin zu kurzen Sprints (mit angedeutetem Zwischenschritt)

- * Wechsel zwischen Doppelstock/Diagonalschritt auf Doppelstock mit Zwischenschritt

Spurwechsel

- * Aus Spur fahren, einen Schi heben zweiten dazu stellen und parallel weiterfahren/genauso wieder in Spur fahren.
- * In Spur fahren im steilen Winkel mit beiden Schiern die Spur kreuzen und Innenschi in die Spur stellen, Außenschi nachstellen.

Zickzack

Zwei Parallelsuren per Stockeinsatz von einer auf die andere in kurzen Abständen wechseln.

Überholen – Einordnen

Gruppe läuft hintereinander, letzter Läufer überholt im Doppelstock außerhalb der Spur und reiht sich irgendwo ohne zu fragen zwischen zwei Läufern mit Spurwechsel wieder ein.



Nordic Freeride/New School

- * alles erlaubt was Spaß/Lust macht
- * Schanzen springen, Wellenbahnen
- * Kopfstände und Purzelbäume mit Schi
- * Schanzen mit kleinen Tricks zB. mit 180 Grad Landung, auf Lauffläche greifen, in Telemark landen, eventuell Salto in Tiefschnee,...

Wer hat den besten Style?

Gruppe springt einfach unterschiedliche Sprünge und versucht einen guten Style in der Luft/Landung zu erreichen.

QUELLEN:

EHRLICHER/NITZSCHE, Skilanglauf – Technik und Lehrweise, DVD, DSV, Leipzig 2008
HOTTENROTT/URBAN, Große Buch Skilanglauf, 2004
Lübbe GmbH & Co.KG, Bergisch-Gladbach 2003
SCHWARZ Werner, Skriptum Skilanglauf, 2010
SCHWIRZ Ansgar, DSV Lehrplan Skilanglauf, 2006