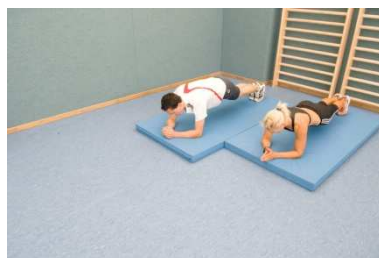


## Anhang

# 1 Übungsauswahl für das Allgemeine Krafttraining

## Übungen für den Oberkörper und den Rumpf











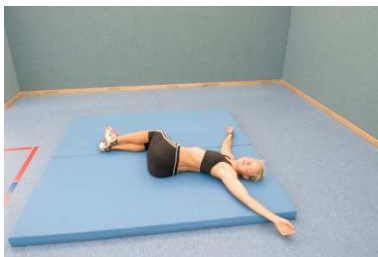
## Übungen für die Beine



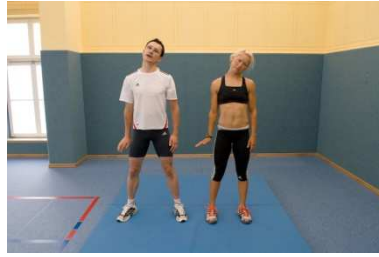




## Dehnungsübungen







## Partnerübungen





## **2 Übungssammlung zur skiläuferischen Ausbildung**

### *2.1 Übungssammlung für die Erlernung und Vervollkommnung der Skilanglauftechniken in der Klassischen und der Skatingtechnik*

#### *Skigewöhnung*

Im Mittelpunkt steht ein freudvolles und angstfreies Aneignen skiläuferischer Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Gewöhnung an den Schnee und seine spezifischen Eigenschaften, das Erarbeiten neuer Bewegungserfahrungen, sowie das Ausprägen und Verbessern der koordinativen Fähigkeiten.

#### **Übungen und Übungsformen zur Skigewöhnung in der Ebene**

##### Einzelübungen:

- Wechselseitiges vor- und zurückschieben der Ski
- wechselseitiges Anheben der Ski im Stand
- Ski vorn und hinten im Wechsel anheben
- Seitwärtsschritt nach links und rechts im Wechsel
- Wechsel zwischen gestreckter und tief gehockter Position
- Wechsel zwischen Vor- und Rücklageposition
- Traben am Ort (Variation der Körperlage)
- Schlusssprünge am Ort (360°)
- Schlusssprünge in breitere Skistellung und wieder zurück
- Schlusssprünge mit leichter Richtungsänderung in der Luft
- Schlusssprünge (nur Skispitzen heben ab)
- Schlusssprünge (nur Skienden heben ab)
- Schlusssprünge mit Anhocken der Beine
- Schlusssprünge mit halber Drehung
- wechselseitiges Springen auf einem Bein
- Hochspringen und landen wie ein Skispringer (Telemark andeuten)
- angeschnallte Ski nach links und rechts aufkanten
- wechselseitiges Ausstellen des linken und rechten Ski mit deutlichem Einsetzen der Kante in den Schnee
- O- und X- Beinposition einnehmen, Außen- und Innenkante wird belastet
- seitliches Springen vom linken auf das rechte Bein, auf Kanteneinsatz achten
- Sterntreten auf der Stelle (um die Skispitzen, um die Skienden)
- Sterntreten variieren (weite, schnelle, wenige und viele Nachstellschritte)
- Rotation des Oberkörpers nach links und rechts
- Gewicht auf ein Bein verlagern und den anderen Ski nur leicht anheben, Skispitzen über den Schnee schieben (immer Schneekontakt beibehalten)
- sich vom Partner schieben lassen
- sich vom Partner ziehen lassen
- Trittrollerfahren links und rechts

- paarweise Trittrollerfahren, Partner fassen sich an den Schultern
- Trittrollerfahren mit langen Gleitphasen
- leichtes Anschieben mit den Skistöcken und Ausgleiten
- Doppelstockschub variieren (kurz und schnell, lang und kräftig)
- Fortbewegen mit Stöcken in der Ebene
- Kajakfahren: in tiefer Hockposition mit vor dem Körper zusammengekommenen Stöcken links und rechts paddeln
- Fortbewegen im Treppenschritt
- Treppenschritt mit starkem Abdruck von den Kanten
- Treppenschritt mit Abspringen vom Talski
- Aufsteigen im Grätenschritt

#### Partner- und Gruppenübungen/ Staffelspiele:

- Roller fahren
- paarweise Roller fahren
- Gleiten mit Doppelstockschub
- Schlittschuhschritt
- Schlittschuhschritt rückwärts
- Tandem fahren (Ein Skifahrer hat den rechten Ski, der andere den linken Ski angeschnallt. Sie stehen hintereinander so, dass die beiden "skilos" Füße vorn und hinten auf dem Ski des Partners zu stehen kommen, dann Diagonalschritt oder Doppelstockschub)
- paarweise ziehen (einer mit Ski, einer ohne Ski)
- ein Schüler zieht den anderen durch einen festgelegten Parcours
- Hasche-Spiele mit Ski
- Schwarz-Weiß
- Hahnenkampf: Partner stehen einbeinig mit verschränkten Armen nebeneinander und versuchen sich durch Druck der Schultern aus dem Gleichgewicht zu bringen

### **Übungen und Übungsformen zur Skigewöhnung in leichtfallendem Gelände**

#### Schussfahrt - Einzelübungen:

- Schussfahrt bis zum Anhalten (wer fährt am weitesten?)
- Schussfahrt mit verschiedenen Zusatzaufgaben:
- Beugen und Strecken der Knie (Hoch/Tief)
- in den Knien wippen
- Armkreisen vorwärts, rückwärts, entgegengesetzt
- vor- und zurückschieben der Ski
- Armpendelbewegungen mit Beugen und Strecken der Beine
- Neigung des Oberkörpers vor und zurück
- Neigung des Oberkörpers nach links und rechts
- (breitbeinig) mit Neigung zur Seite (links und rechts)
- Rumpfdrehen nach links und rechts
- Anheben der Skispitze/ des Skiendes



- wechselseitiges Anheben der Ski
- starker Druck am Schienbein
- Spannung im Gesäß
- Augen geschlossen
- Überfahren von Bodenwellen
- wechselweise Berühren der Skibindung und Strecken mit nach oben ausgestreckten Armen
- Fangen eines zugeworfenen Handschuhes
- Aufheben eines Handschuhes
- Aufnehmen von Schnee, Formen eines Schneeballs und Werfen auf ein Ziel
- leichte Sprünge (beidbeinig)
- Abspringen (nur die Skienden heben ab)
- einbeiniges Gleiten (wer fährt am weitesten?)
- einbeiniges Gleiten im Wechsel (links - rechts)
- mit den Armen verschiedene Tätigkeiten darstellen
- mit wechselseitig rhythmischem Stockeinsatz
- mit gleichzeitigem beidseitigem Stockeinsatz
- Wechsel von gestreckter und stark gehockter Position
- Schussfahrt und einnehmen der Telemarkposition

#### Schussfahrt - Partnerübungen:

- Schussfahrt paarweise mit Handfassung
- Schussfahrt paarweise mit gegenseitigem Zuwerfen eines Handschuhes oder Balles
- Schattenfahren: der vorausfahrende Skifahrer macht verschiedene Bewegungen vor, der andere macht diese nach
- Schussfahrt einbeinig mit eingehängkeltem Partner
- Schussfahrt in der Gruppe mit Kniebeuge

#### Pflug - Vorübungen an Ort:

- Imitation der Pflugposition (auf richtige Körperposition achten)
- Wechsel zwischen weniger und stark aufgekanteter Skistellung
- Wechsel zwischen weniger und stark ausgeprägter Pflugstellung
- aus paralleler Skistellung kraftvolles Schieben der Ski in eine ausgeprägte Pflugstellung (mit bewusstem Tiefgehen)
- im Stand ohne Ski und Stöcke in offener Beinstellung langsame, aber im Umfang große Hochtiefbewegungen durchführen
- wie eben, aber die Hochtiefbewegungen schneller und dynamischer ausführen, Wahrnehmen von Muskelspannung und Entspannung
- alle genannten Übungen im Stand mit Ski durchführen

#### Pflug - Übungen in leicht abfallenden Gelände:

- Einnahme der Pflugposition, Skispitzen zeigen in die Falllinie, Ski sind so stark aufgekantet, dass man sicher steht (beide Knie sind leicht nach innen gedrückt),

nun beide Knie langsam nach außen drücken, bis man ins Rutschen kommt, in dieser Pflugposition langsam abfahren

- in Pflugposition möglichst gleichmäßig über den Schnee gleiten (Gleitpflug)
- Gleitpflug mit kräftiger Hochtiefbewegung
- Gleitpflug mit Vor- und Rücklageposition
- Schussfahrt - mit Schneepflug anhalten
- Schussfahrt - mit Schneepflug anhalten und dabei groß werden
- Schussfahrt - mit Schneepflug anhalten und dabei klein werden
- Schussfahrt - Schneepflug im Wechsel
- im Wechsel Schussfahrt mit gestreckter Körperposition und Schneepflug mit Tiefgehen
- im Wechsel Schussfahrt mit tiefer Körperposition und Schneepflug mit Hochgehen (Strecken der Kniegelenke) - (Was geht besser?)
- Wechsel zwischen starker und weniger starker Pflugposition
- Schussfahrt und Schneepflug im Wechsel, in Schussfahrt wechselweise einen Ski anheben und einbeinig Gleiten
- Schussfahrt mit Schneepflug im schnellen Wechsel (Variation des Bewegungsausmaßes, Pflugstellung groß/klein, Kantendruck stark/schwach)
- Halbpflug wechselseitig
- Halbpflug wechselseitig (deutlicher Druck auf ausgepflügten Ski)
- Halbpflug wechselseitig mit unterschiedlichen Aufkantwinkeln bzw. Pflugstellung
- Halbpflug in verschiedenen Körperpositionen (hoch/tief)
- Halbpflug mit sehr spitzer und stumpfer Pflugstellung im Wechsel

#### Pflug - Partnerübungen:

- Pflugschuss mit Handfassung
- Schussfahrt und Pflug im Wechsel mit Handfassung (wichtig: gleicher Rhythmus)
- Halbpflug paarweise (Partner fahren nebeneinander, fassen sich an den Händen, jeweiliger Außenski in Pflugposition, Fahrt in Falllinie)
- wie oben, aber Zick-Zack-Fahrt (Partner belasten den jeweiligen Außenski wechselweise unterschiedlich stark)
- wie oben, aber Halbpflug - Schussfahrt im Wechsel
- hintereinander aufstellen, Vordermann fährt Schneepflug und bremst den Hintermann ab (verstärkter Kantendruck soll bewusst werden)

#### Pflugbogen - Einzelübungen:

- Abfahren in Pflugstellung, Körpergewicht auf bogenäußeren Ski verlagern, äußeres Knie nach vorn-innen drücken
- Arme in Seithalte (wie Flugzeug), ganzer Oberkörper neigt sich zur Talseite (Belastung auf Außenski, Kurvenfahrt)
- Abfahren in Pflugstellung, mit beiden Händen das äußere Knie nach innen drücken (Unterstützung des Beindrehens)



- Abfahren in Pflugposition, Pflugbogen - Außenhand berührt das Knie des Außenbeines
- Abfahren in Pflugposition, Pflugbogen - Außenhand berührt den Skischuh des Außenbeines
- Abfahren in Pflugposition, Pflugbogen, bogenäußerer Stock wird vom Körper wie eine Armverlängerung weggestreckt, Stockspitze schleift im Schnee, innerer Stock zeigt schräg nach oben
- Pflugbögen mit Variation der Kurvenradien (klein, mittel, groß)

#### Pflugbogen - Partnerübungen:

- paarweise nebeneinander/hintereinander Abfahren in Pflugposition, wechselweise das Knie nach vorn innen drücken, sodass immer kleine Richtungswechsel entstehen, einer der beiden gibt den Rhythmus vor (auch in der Gruppe möglich)
- paarweise hintereinander in Pflugposition abfahren und die Bogenradien variieren, Hintermann versucht synchron zum Vordermann zu fahren (Spiegelbild)
- Pflugbögen mit Handfassung, Skifahrer fahren nebeneinander, kurveninnerer Fahrer muss jeweils mehr Pflügen als der Äußere (Variation der Pflugstellung an der entsprechenden Position, auch mit mehreren Personen möglich)

#### Bogentreten:

- aus der leichten Schrägfahrt Bogentreten bergwärts, beide Seiten
- etappenweise Annäherung an die Falllinie - Bogentreten bergwärts, beide Seiten
- Bogentreten in der Falllinie
- Bogentreten über die Falllinie - links und rechts - mit großen Radien
- Bogentreten bergwärts mit kleinen raschen Schritten
- Bogentreten bergwärts mit großen, dynamischen Schritten
- Bogentreten über die Falllinie - links und rechts - mit kleinen Radien
- Bewältigen eines Kurses ausschließlich durch Bogentreten
- Bogentreten auf ein Ziel zu
- auf Trainer zufahren, Trainer gibt durch Handzeichen Ausweichrichtung bekannt, Richtungswechsel durch Bogentreten
- Bogentreten mit langer Gleitphase
- sprunghaftes Bogentreten (explosiver Abdruck)

### **Klassische Lauftechnik - Teilbewegungen**

#### **1. Beinabstoß**

Voraussetzung für einen funktionellen Beinabstoß ist eine angepasste Abstoßposition.

#### Merkmale – Beinabstoß:

- Abstoßposition beginnt in einer aufrechten Position, ermöglicht ein Beugen im Sprung-, Knie-, und Hüftgelenk im gleichen Umfang

- Vorverlagern des Körperschwerpunktes (Druckpunktnehmen) ermöglicht den Abstoß in Bewegungsrichtung innerhalb des Reibungskegels
- Abstoßstreckung
- Arm bzw. Arme locker gestreckt nach vorn Schwingen
- Stöcke im spitzen Winkel einsetzen
- dosiert Stöcke belasten
- Arme beugen und strecken

### Übungsformen – Beinabstoß:

- Abstoß im Stand durch Beugen und Strecken der Gelenke
- Abstoß-Imitation im Stand, Körperschwerpunkt nach vorn verlagern
- Abstoß-Imitation, Gelenke beugen, Körperschwerpunkt nach vorn verlagern, Abstoß
- Abstoß-Imitation, in Bewegungsrichtung explosiver Abstoß
- Abstoß-Imitation, beim Abstoß Zehen spüren und Zehen im Schnee verkrallen
- Abstoß-Imitation, aus dem Startblock abstoßen
- Abstoß-Imitation mit einem Ski, Abstoßrichtung und Abstoßzeitpunkt beachten
- Abstoß-Imitation mit einem Ski aus dem Startblock abstoßen
- durch explosiven Beinabstoß nach vorn springen
- Zuckeltrab, kurze schnelle Schritte in leicht steigendem Gelände
- Zuckeltrab, beidbeiniges Ausgleiten
- Diagonalschritt im Anstieg
- Grätenschritt
- Sprungschritte bergauf ohne und mit Stöcke

## **2. Gleiten**

Voraussetzung für ein langes und sicheres Gleiten ist eine angepasste Gleitposition.

### Merkmale – Gleiten:

- Körperschwerpunkt befindet sich senkrecht über der Standfläche
- vollständige Gewichtsverlagerung über den Gleitski
- hohe Hüftposition
- ganze Fußsohle ist beim Gleiten gleichmäßig belastet
- leicht gebeugtes Kniegelenk sichert Regulationsmöglichkeiten
- Oberkörper in der Gleitphase in Verlängerung des Schwungbeines

### Übungsformen - Gleiten:

- Gleitposition im Stand ohne Ski imitieren
- Gleitposition im Stand nach Abstoß schnell einnehmen und stabil halten
- Imitation der Gleitposition in der Vorwärtsbewegung
- Imitation der Gleitposition mit einem Ski, Schwerpunkt "vollständige Gewichtsverlagerung"
- Imitation der Gleitposition mit einem Ski, Schwerpunkt "hohe Hüftposition"
- einbeiniges Balancieren im Stand mit offenen und geschlossenen Augen



- einbeiniges Gleiten in der leichten Abfahrt (wechselseitig)
- Gleiten in verschiedenen Körperpositionen
- kurze Anlaufschritte, Impuls, in der angepassten Gleitposition ausgleiten
- Diagonalschritt mit längeren Gleitphasen
- Diagonalschritt mit Rhythmuswechsel (kurz - kurz - lang...)
- Übungen zur Schulung des Gleichgewichts in der Gleitphase:
  - leichte Kniebeuge
  - Überkreuzen der Skienden
  - Balancieren eines Gegenstandes
  - Gleiten mit geschlossenen Augen

### **3. Bein-Schwungphase**

#### Übungsformen – Bein-Schwungphase:

- Im Stand: das Bein vor- und zurückschwingen
- Diagonalschritt ohne Stöcke, dabei Schwungbein aktiv nach vorn bringen
- Schrittsprünge bergaufwärts, das Schwungbein weit vorsetzen

### **4. Arm-Schwungphase**

#### Übungsformen – Arm-Schwungphase:

- Diagonales Schwingen der Arme am Ort, Arme sind nahezu gestreckt, Vorschwingen bis in Augenhöhe, beim Rückschwung Hand in Hüftnähe öffnen
- diagonales Schwingen der Arme am Ort, Arme sind nahezu gestreckt, Stöcke im Schwerpunkt fassen
- diagonales Schwingen der Arme mit Stöcken am Ort, Arme sind nahezu gestreckt, beim Rückschwung Hand in Hüftnähe öffnen und Stöcke loslassen, beim Vorschwingen Griff wieder umgreifen
- Gehen und Laufen ohne Stöcke mit Imitation der diagonalen Arm-Schwungbewegung
- Gehen und Laufen mit Stöcken im Schwerpunkt, Imitation der diagonalen Arm-Schwungbewegung
- Gehen und Laufen mit Stöcken, Imitation der diagonalen Arm-Schwungbewegung
- beidbeiniges Gleiten mit diagonalen Armabstoßbewegung (Variation: schnell, langsam)

## **Klassische Technik - Grundtechniken**

### **1. Diagonalschritt**

#### Übungsformen – Diagonalschritt:

- Imitation im Stand ohne Stöcke
- Zuckeltrab (kurze schnelle Schritte) ohne Stöcke
- Zuckeltrab im leichten Anstieg ohne Stöcke
- Zuckeltrab mit Ausgleiten

- Zuckeltrab mit aktivem Armschwingen - Schrittlänge vergrößern
- Diagonalschritt ohne Stöcke (kurz beginnen und immer länger werden)
- Diagonalschritt ohne Stöcke mit langem Gleiten
- Diagonalschritt mit Stöcken im Schwerpunkt
- Diagonalschritt mit kurz gefassten Stöcken
- Diagonalschritt mit einem Stock
- Diagonalschritt mit offener Hand
- Diagonalschritt mit Rhythmuswechsel (kurz - kurz - lang...)
- Diagonalschritt mit möglichst langen Schritten
- Diagonalschritt paarweise, synchron laufen
- Diagonalschritt paarweise, synchron laufen mit Rhythmuswechsel
- Schnelles Beschleunigen im Diagonalschritt
- Diagonalschritt mit beidseitigem Vorschwingen der Arme

## **2. Doppelstockschub**

### Übungsformen - Doppelstockschub

- Imitation des Doppelstockschubes im Stand (ohne und mit Stöcke)
- Imitation des Doppelstockschubes im Stand mit Partner (beide sind mit zwei Stöcken verbunden)
- im Gehen Doppelstockschub durchführen
- Doppelstockschub und Variation des Stockeinsatzes (vor, auf Höhe und hinter der Bindung; breit, schmal, spitz, stumpf)
- bewusstes Durchschieben der Stöcke bis hinter den Körper
- Beschleunigung am Ende des Armabstoßes
- Doppelstockschub leicht bergauf
- Doppelstockschub mit Variation der Oberkörperneigung (aufrecht, waagrecht, stark abgebückt)
- Doppelstockschub mit Frequenzwechsel
- Doppelstockschub mit explosiver Streckung beim Vorschwingen der Arme
- Doppelstockschub mit Streckung im Sprunggelenk (Abheben der Ferse)
- Doppelstockschub mit Jetbewegung
- Wechsel zwischen Diagonalschritt und Doppelstockschub (vorn - links, rechts und hinten - links, rechts)

## **3. Doppelstockschub mit Zwischenschritt**

### Übungsformen – Doppelstockschub mit Zwischenschritt:

- Imitation Doppelstockschub mit Zwischenschritt im Stand ohne Ski
- Imitation Doppelstockschub mit Zwischenschritt im Stand mit Ski
- Imitation Doppelstockschub mit Zwischenschritt im Stand mit einem Ski (Abstoß vom Fuß, Ausgleiten auf dem Ski)
- Doppelstockschub mit Zwischenschritt ohne Stockeinsatz im leichtem Gefälle
- Doppelstockschub mit Zwischenschritt, Stöcke im Schwerpunkt
- Doppelstockschub mit Zwischenschritt, Stöcke kurz gefasst

- Doppelstockschub mit Zwischenschritt, bewusster Beinabstoß, langes Gleiten
- Doppelstockschub mit Zwischenschritt in leichtem Anstieg
- Doppelstockschub mit Zwischenschritt, vollständige Körperstreckung beim Vorschwingen der Arme
- Erhöhung der Geschwindigkeit bis hin zu kurzen Sprints
- Wechsel zwischen Doppelstockschub und Doppelstockschub mit Zwischenschritt

#### **4. Spurwechsel**

##### Übungsformen - Spurwechsel:

- Spurwechsel in leichter Abfahrt ohne Stockeinsatz
- Spurwechsel in der Ebene mit Stockeinsatz
- Festsetzen von zu beherrschenden Fähigkeiten und Fertigkeiten (z.B. Beherrschen aller Einzeltechniken KT + FT beiderseits,

##### Skatingtechnik - Teilbewegungen

#### **1. Beinabstoß**

Voraussetzung für einen funktionellen Beinabstoß ist eine angepasste Abstoßposition.

##### Merkmale - Beinabstoß:

- Abstoßposition beginnt aus einer hohen Position
- hohe Position ermöglicht ein Beugen in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk in gleichem Umfang
- Abstoßski wird aufgekantet
- Körperschwerpunkt wird vorverlagert (ermöglicht Abstoß in Bewegungsrichtung)
- Arme schwingen locker nach vorn
- Stockeinsatz in spitzem Winkel

##### Übungsformen - Beinabstoß:

- Abstoß im Stand durch Beugen und Strecken der Gelenke
- Abstoß-Imitation im Stand ohne Ski, Körperschwerpunkt nach links und rechts verlagern
- Abstoß-Imitation mit einem Ski, vom aufgekanteten Schuh abstoßen, auf Ski ausgleiten
- Abstoß-Imitation mit Ski, Körperschwerpunkt nach links und rechts verlagern
- Halbschlittschuhschritt ohne Stöcke, kräftiger Abdruck vom gekanteten Ski
- Halbschlittschuhschritt mit Stöcken
- aus pendelndem Stehen mit leichtem Schlittschuhschritt fortbewegen
- Schlittschuhschritt ohne Stöcke, Gewichtsverlagerung wechselseitig
- Schlittschuhschritt ohne Stöcke mit langem Gleiten
- Partnerschieben: Hintermann schiebt im Schlittschuhschritt den Vordermann

## **2. Gleiten**

Voraussetzung für ein langes, sicheres Gleiten ist eine angepasste Gleitposition.

### Merkmale - Gleiten:

- Körperschwerpunkt befindet sich senkrecht über der Standfläche
- vollständige Gewichtsverlagerung über den Gleitski
- hohe Hüftposition
- ganze Fußsohle ist beim Gleiten gleichmäßig belastet
- leicht gebeugtes Kniegelenk sichert Regulationsmöglichkeiten
- aufrechte Oberkörperposition

### Übungsformen - Gleiten:

- Imitation der Gleitposition ohne Ski im Stand
- Gleitposition im Stand nach Abstoß schnell einnehmen und stabil halten
- Imitation der Gleitposition in der Vorwärtsbewegung
- Imitation der Gleitposition mit einem Ski, Schwerpunkt "vollständige Gewichtsverlagerung"
- Imitation der Gleitposition mit einem Ski, Schwerpunkt "hohe Hüftposition, Gleitbeinstreckung"
- einbeiniges Balancieren im Stand mit offenen und geschlossenen Augen
- einbeiniges Gleiten in der leichten Abfahrt (wechselseitig)
- Gleiten in verschiedenen Körperpositionen
- kurze Anlaufschritte, Impuls, in der angepassten Gleitposition ausgleiten
- Schlittschuhschritt mit langen Gleitphasen
- Übungen zur Schulung des Gleichgewichts in der Gleitphase
- leichte Kniebeuge
- Überkreuzen der Skienden
- Balancieren eines Gegenstandes
- Gleiten mit geschlossenen Augen

## **3. Bein-Schwungphase**

### Übungsformen – Bein-Schwungphase:

- im Stand Bein ausgeschert vor- und zurückschwingen
- Halbschlittschuhschritt ohne Stöcke, auf Beinschluss konzentrieren
- Schlittschuhschritt ohne Stöcke mit Konzentration auf Beinschluss

## **4. Arm-Schwungphase**

### Übungsformen – Armschwungphase:

- paralleles Schwingen der Arme am Ort, Arme sind nahezu gestreckt, Stöcke im Schwerpunkt fassen
- paralleles Schwingen der Arme mit Stöcken am Ort, Arme sind nahezu gestreckt, beim Rückschwung Hand in Hüftnähe öffnen und Stöcke loslassen, beim Vorschwingen Griff wieder umgreifen



- Gehen und Laufen ohne Stöcke mit Imitation der parallelen Arm-Schwungbewegung
- Gehen und Laufen mit Stöcken im Schwerpunkt, Imitation der parallelen Arm-Schwungbewegung
- Gehen und Laufen mit Stöcken, Imitation der parallelen Arm-Schwungbewegung
- Schlittschuhschritt mit paralleler Arm-Schwungbewegung
- Schlittschuhschritt mit diagonalen Arm-Schwungbewegung

## **5. Schlittschuhschritt**

### Übungsformen - Schlittschuhschritt:

- Imitation ohne und mit Ski im Stand
- Aus pendelndem Stehen mit leichtem Schlittschuhschritt fortbewegen
- langsamer Schlittschuhschritt, Konzentration auf Abstoß von der Kante, Gewichtsverlagerung auf das Gleitbein oder Beinschluss
- Schlittschuhschritt mit diagonalem Armschwung
- Schlittschuhschritt mit parallelem Armschwung
- Schlittschuhschritt mit Schwimmbewegung der Arme
- Schlittschuhschritt mit Armkreisen
- Schlittschuhschritt mit Variation der Körperposition (hoch, mittel, tief)
- Schlittschuhschritt mit Variation des Scherwinkels
- Schlittschuhschritt mit Variation der Bewegungsfrequenz
- Spiele mit Schlittschuhschrittanwendungen
- Schlittschuhschritt in vorgegebenem Rhythmus laufen
- Schlittschuhschritt synchron zum Partner

### *Grundtechniken Skating*

#### Übungsformen Skating 1-2:

- Laufen/Gehen mit Imitation der Skating-1-2-Bewegung
  - Imitation im Stand ohne Stöcke
  - Imitation Führarmwechsel
  - Skating 1-2 ohne Stöcke
- Skating 1-2 mit Stöcken im Schwerpunkt
- Skating 1-2 Stöcke kurzgefasst
- Skating 1-2, Variation des Stockeinsatzes (breit, schmal, weit vorn oder hinten...)
- Skating 1-2 synchron zum Partner
- Skating 1-2 im Anstieg
- Skating 1-2 im Anstieg, besonders den Ballen belasten, Fersen berühren den Ski selten bis gar nicht
- Skating 1-2 mit Variation des Scherwinkels
- Skating 1-2 mit maximalem Sprinttempo
- Skating 1-2 gesprungen

- Skating 1-2 im hängenden Gelände

#### Übungsformen - Skating 1-2 mit aktivem Armschwung:

- Imitation Skating 1-2 mit aktivem Armschwung ohne Ski im Stand
- Übungen des Doppelstockschubes (siehe Klassische Technik, Doppelstockschub)
- Übungen des Schlittschuhschritts (siehe Skatingtechnik, Schlittschuhschritt)
- Schlittschuhschritt mit einarmigem, diagonalem Pendeln (wie Eisschnellläufer), anderer Arm ist auf dem Rücken
- Schlittschuhschritt mit beidarmigem, diagonalem Pendeln ohne Stöcke
- Schlittschuhschritt mit Brustschwimmbewegung der Arme
- Skating 1-2 mit aktivem Armschwung auf einer Seite ohne Stöcke
- Skating 1-2 mit aktivem Armschwung Stöcke waagerecht in der Vorhalte
- Skating 1-2 mit aktivem Armschwung, Variation der Länge der Gleitphase
- Skating 1-2 mit aktivem Armschwung, Stöcke im Schwerpunkt
- Skating 1-2 mit aktivem Armschwung, Stöcke kurz gefasst
- Skating 1-2 mit aktivem Armschwung, beim Vorschwingen der Arme auf dem Ballen größer werden
- Skating 1-2 mit aktivem Armschwung, betonte Körperstreckung nach vorn oben
- Skating 1-2 mit aktivem Armschwung, synchron zum Partner
- Skating 1-2 mit aktivem Armschwung, Variation des Scherwinkels

#### Übungsformen - Skating 1-1:

- Imitation Skating 1-1 mit ohne Ski im Stand
- Übungen des Doppelstockschubes (siehe Klassische Technik, Doppelstockschub)
- Übungen des Schlittschuhschritts (siehe Skatingtechnik, Schlittschuhschritt)
- Skating 1-1 synchron zum Partner
- Skating 1-1 mit betonter Körperstreckung nach vorn oben
- Skating 1-1 mit Variation des Scherwinkels
- Skating 1-1 mit Rhythmuswechsel
- Skating 1-1 mit verlängerter Gleitphase
- Skating 1-1 Gesamt

## *2.2 Spiele zur Erwärmung sowie technikorientierte Spiele*

### **Stockraub:**

Die Trainingsgruppe steht ohne Stöcke an einer Startlinie. In größerer Entfernung werden [n-1 (2)] Stöcke abgelegt. Auf Kommando versuchen die Sportler einen dieser Stöcke zu erreichen und mit ihm zurück zur Startlinie zu kommen. Die Sportler die keinen Stock erhalten haben, scheiden aus.

Funktion: Erwärmung, Schnelligkeit, Kanten, Gleiten optimieren

Parteiball:

Die Trainingsgruppe in zwei Mannschaften aufteilen. Ziel ist es, sich in der Mannschaft den Ball oder Handschuh 10mal zuzuspielen. Dazu können verschiedene Fortbewegungsarten vorgeschrieben werden. Bsp. Schlittschuhschritt, Diagonalschritt, Trittröller mit einem Ski

Funktion: Erwärmung, Schnelligkeit, Gewandtheit, Kanten, Gleiten...

### **Fußball:**

Die Trainingsgruppe in zwei Mannschaften aufteilen. Das Schussbein ist ohne Ski. Normales Fußballspiel auf zwei Tore (Handschuhe oder Kegel). Ein Schaumgummiball eignet sich hierzu ideal.

Funktion: Erwärmung, Schnelligkeit, einbeiniges Gleiten

### **Basketball:**

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Die Basketballkörbe sind in diesem Fall jeweils ein Skistock, der in den Schnee gesteckt wird. Ein möglichst großer Handschuh dient als Basketball. Ziel ist es, den Handschuh über den Skistock zu stülpen. Es gelten die Basketballregeln. Es dürfen nur drei Schritte gemacht werden.

Funktion: Erwärmung, Zusammenspiel

### **Mützenrugby:**

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Ziel ist es eine Mütze die sich zugespielt wird, in die gegnerische Endzone zu bringen.

Funktion: Erwärmung, Zusammenspiel

### **Rechenkönig:**

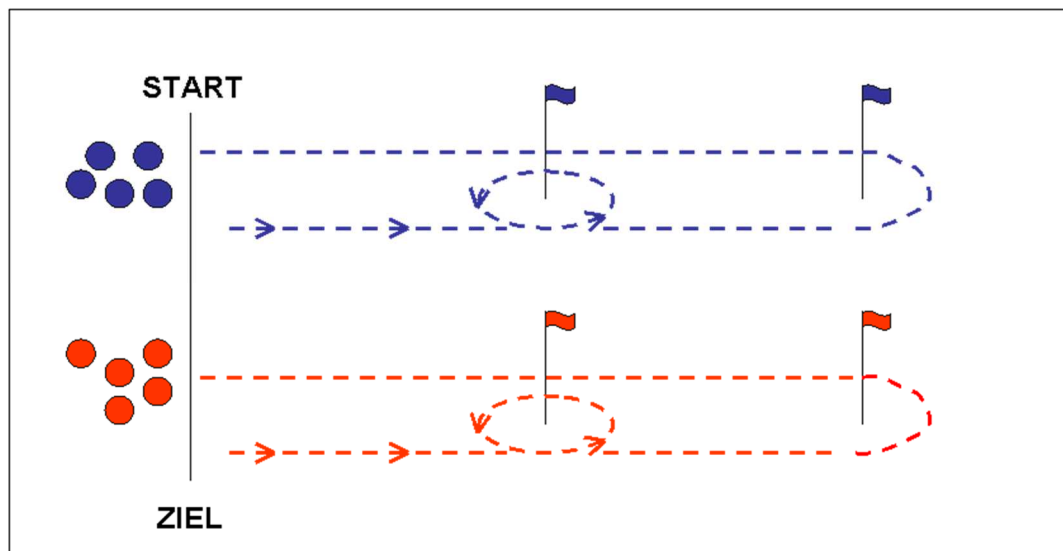
Zwei Mannschaften stehen sich im Abstand von 20-40 m hinter einer Markierung in einer Linie gegenüber. In der Mitte liegt ein Ball oder eine Mütze. Jeder Spieler einer Mannschaft erhält eine Nummer. Der Trainer stellt eine Rechenaufgabe bei der eine Zahl herauskommt, die einer Ziffer der Mitspieler entspricht. Von jeder Mannschaft startet nun das Ergebnis (der Spieler mit der entsprechenden Nummer) in Richtung Mitte, um sich die Mütze zu schnappen. Den Punkt erhält die Mannschaft deren Spieler die Mütze als erstes erreicht. Verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten sind möglich.

Funktion: Erwärmung, Schnelligkeit, Reaktion

### **Pendelstaffel:**

Sportler stehen in zwei Mannschaften hinter der Startlinie. Es werden verschiedenen Fortbewegungsarten vorgegeben:

- Roller fahren, - Roller fahren paarweise, - Gleiten mit Doppelstockschub
- Schlittschuhschritt, - ohne Ski laufen (vorwärts, rückwärts, springen, Hopserlauf)
- Tandem fahren (Ein Skifahrer hat den rechten Ski, der andere den linken Ski angeschnallt. Sie stehen hintereinander so, dass die beiden "skilosen" Füße vorn und hinten auf dem Ski des Partners zu stehen kommen, dann Diagonalschritt oder Doppelstockschub)
- paarweise ziehen einer mit Ski, einer ohne Ski
- ein Schüler zieht den anderen durch einen festgelegten Parcours



### **Schwanz ab:**

Ein aus der Hose hängendes Seil oder Tuch gilt es sich gegenseitig wegzunehmen. Wer erwischt die meisten?

Funktion: Erwärmung, Schnelligkeit, Reaktion

### **Hasche Spiele:**



Videobeispiel

Funktion: Erwärmung, Schnelligkeit, Reaktion, Skigewöhnung

### **Schwarz - Weiß:**



Videobeispiel



Zwei Gruppen (Gruppe Schwarz und Gruppe Weiß) stehen sich in einer Linie gegenüber. Der Spielführer ruft eine der beiden Mannschaften, diese muss nun die andere Mannschaft fangen.

Funktion: Erwärmung, Schnelligkeit, Reaktion, Skigewöhnung