

# Best Practice Nordic – Skating: Diagonalschritt – 1:1-Schlittschuhschritt: Hip-Hop F2

Ein guter Rhythmus ist das A und O beim Skilanglauf. Bei dieser Skating-Übung versuchen die Kinder, diese Technik auf spielerische Weise zu erlernen.

Jeweils 20 x wiederholen:

- Ohne Stöcke: bei jedem Schritt das Knie-/Fussgelenk während dem Gleiten wie ein «Gangster» beugen
- Gangster läuft nun aufrecht und stolz
- Bei jedem Schritt während dem Gleiten beide Arme wie ein Hip-Hopper auf und ab bewegen und danach auf den anderen Ski kippen (die Arme auf Schulterhöhe bewegen sich ganz kurz nach unten und sofort wieder zurück)
- Ebenso Arme maximal bis zu den Hüften senken und sofort wieder anheben
- Mit Stöcken: bei jedem Gangsterschritt während dem Gleiten einen kurzen Stockeinsatz (antippen)
- Ebenso Stockeinsatz verlängern, Armarbeit geht maximal bis zur Hüfte und sofort wieder zurück

## Variationen

- Rhythmus: kurz – kurz – lang, kurz – kurz – lang
- Hohe/tiefe Kadenz
- Krafteinsatz verstärken
- Leicht fallende Loipe
- Stockeinsatz bis hinter die Hüfte ausführen
- Ski bei jedem Schritt kreuzen
- Bei jedem Schritt den Knöchel berühren

## Bemerkungen

- Fokus Rhythmus: Stockeinsatz – Ski links aufsetzen – Stockeinsatz – Ski rechts aufsetzen
- Akustisch unterstützen: Stock – Ski – Stock – Ski usw.
- Die Länge des Stockeinsatzes muss der Schrittlänge des Läufers angepasst werden

- Oberkörper immer in Richtung Gleitski orientieren
- Mit Armen vorne auf Schulterhöhe starten

## Wettkampfformen

- Wer schafft es, eine leicht coupierte Strecke im 1:1 Rhythmus zu laufen?
- Américaine im 1:1 Schlittschuhschritt
- Wer schafft zwei Stockstösse pro Schritt?

**Gelände:** Flach bis steigend

---

Quelle: Pia Alchenberger, Verantwortliche Ausbildung Kindersport und Clubtrainer/in Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**