

Skitouren – Gehtechnik: Rhythmus

Schrittrhythmus und -länge hängen davon ab, wie steil der Hang ist. Je steiler der Hang, desto schneller der Rhythmus und desto kürzer die Schritte. Mit dem Verändern dieser beiden Parameter lässt sich Energie sparen und monotones Bewegungen vermeiden.

Übungsformen

- Im Aufstieg: in 2er-Teams, vordere Person gibt Rhythmus vor und variiert ständig, hintere kopiert sie. (Variation: Tempo soll konstant bleiben, Rhythmus passt sich Gelände an)
- Im Aufstieg: Abschnitt markieren (ca. 10 m): im ersten Durchgang die Strecke mit ganz vielen extrem kurzen Schritten durchlaufen. Im zweiten Durchgang versuchen, die Strecke mit so wenig Schritten wie möglich zu absolvieren. Im dritten Durchgang einen bequemen Rhythmus wählen, der sich zur Steigung anfühlt.
- Im Aufstieg: Abschnitt markieren (ca. 10 m): Wie viele Schritte sind für mich «normal»? Bei jedem Durchgang mit zwei Schritten weniger durchkommen.
- Durch klatschen oder Musik den Rhythmus vorgeben. In ganzer Gruppe oder in 2er-Gruppen: Eine Person gibt Takt akustisch vor, die andere übernimmt ihn.
- Schrittlänge vorgeben: Neben Spur mit Gegenständen die Fussposition/Schrittlänge vorgeben.
- Auf Skitour: Im Aufstieg immer wieder 10 Sekunden so schnell wie möglich laufen, danach wieder normal weiterlaufen (geeignete Aufgabe, um stärkere Teilnehmende herauszufordern).

Rahmenbedingungen

Gelände: wenig bis sehr steiles Gelände

Material: –

Gruppengrösse: ohne Einschränkung

Organisationsform: allein, zu zweit oder in der Gruppe

Dauer: 10'

Phasen: F3-T1

Quelle: Christian Haug, J+S-Ausbildungsverantwortlicher Bergsteigen und Skitouren beim Schweizer Alpen-Club SAC und Bergführer; Malik Fatnassi, Chef Leistungssport Nachwuchs- und Elite-Kader Swiss Ski Mountaineering, SAC und J+S-Experte Skitouren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO