

Skitouren – Gehtechnik: Gleiten

Die Bewegungsausführung ist dieselbe wie beim Gehen, aber mit einem dynamischen Stoss auf dem Standbein und einer natürlichen Wiegebewegung des gegenüberliegenden Arms/Beins. Eine grosse Amplitude und eine starke Beschleunigung im zweiten Teil der Armbewegung unterstützen den Beinabstoss zusätzlich. Dank der Gleitphase am Ende eines Schritts wird eine möglichst lange Strecke zurückgelegt. Je flacher das Gelände, desto länger die Gleitphase.

Bewegungsablauf



- Startposition: Standbein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Körpergewicht auf dem Standbein (Foto 1).
- Abstoss vorbereiten, indem das Standbein gebeugt und der Körper vorgestreckt wird. Hinteres Bein nach vorn schwingen (Foto 2).
- Standbein ganz durchstrecken (inklusive Fussgelenk). Wiegebewegung abschliessen, indem das andere Bein vorwärts geschwungen und das Körpergewicht darauf verlagert wird: Es wird nun zum Standbein (Foto 3).

Bemerkung: Aufpassen, dass man während der ganzen Schwungbewegung des hintern Beins nach vorn den Ski nicht anhebt.

Übungsformen

- Sich mit nur einem Fell unter einem der beiden Ski fortbewegen (wie auf einem Trottinett).
- Ohne Stöcke laufen (Üben des Gleichgewichts; wichtig ist, zentral auf dem Ski zu stehen) (siehe 2. Video).
- Jeden dritten Schritt verlängern («kurz-kurz-lang», beim dritten Schritt in der Position verharren).
- Eine gegebene Distanz mit möglichst wenigen Schritte zurücklegen.

schwieriger

- Zeit zum Zurücklegen einer bestimmten Strecke in Sekunden plus die Anzahl nötiger Schritte addieren. Der TN mit der kleinsten Summe hat gewonnen.

- Fortbewegung auf einem leicht abschüssigen Gelände.

Rahmenbedingungen

Gelände: flach, sehr leicht abschüssig

Material: –

Gruppengrösse: ohne Einschränkung

Organisationsformen: 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