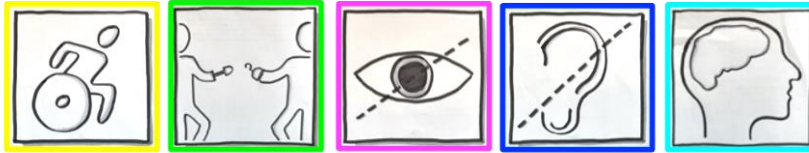


Para Ski nordisch



**

Legende:

* = weniger geeignet

** = geeignet

*** = sehr gut geeignet

Ski nordisch umfasst die Wintersportdisziplinen Skilanglauf, Skispringen und die nordische Kombination als Verbund aus beidem. Im Bereich des Behindertensports liegt der Fokus vor allem auf Skilanglauf und Biathlon. Dabei werden die Wettkämpfe anhand der zurückzulegenden Strecke und ihrer Startform unterschieden. Um im Wettkampf für Chancengleichheit zu sorgen, gibt es im Behindertensport ein Faktorsystem, das den Sportler*innen, je nach Art ihrer Beeinträchtigung, einen Zeitvorteil verschafft.

So macht's allen Spaß

Auf der Loipe werden sehbehinderte und blinde Sportler*innen sowie auch Trainingsanfänger*innen von einem Guide unterstützt. Dieser befindet sich etwa zwei bis drei Meter vor den sehbehinderten und blinden Sportler*innen und damit in Hördistanz, um über verschiedene Kommandos Fahrhinweise geben zu können und auf nahende Kurven, Anstiege oder Abfahrten vorzubereiten.

Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität im Bereich der unteren Extremitäten sowie Personen mit Querschnittslähmung oder Amputation bieten Langlaufschlitten eine gute Alternative zu den klassischen Skiern. Allerdings erfordert das Handling eine gute Rumpfstabilität und Beweglichkeit im oberen Rücken. Bei dieser Zielgruppe spielt zusätzlich die Wahl der richtigen Loipe eine Rolle, da mit dem Langlaufschlitten nicht jede Loipe gleichermaßen gut befahren werden kann. In der Regel eignen sich besonders blaue Loipen mit wenig Anstieg und Gefälle.

Weitere Informationen rund um das Thema Para Ski nordisch finden Sie auch im [Handbuch Behindertensport des Deutschen Behindertensportverbandes](#).

Material:

- Instabilen Untergrund (Teppich, Matten etc.)
- Gummiband (Widerstand)

Spielform Kreislaufen:

Beschreibung:

Die Sportler*innen bilden einen großen Kreis. Die Gesichter sind zur Kreismitte gerichtet. Ein*e Sportler*in läuft außerhalb des Kreises, um die anderen herum. Irgendwann wird einem*einer Sportler*in auf den Rücken getippt und entweder „Komm mit“ oder „Lauf weg“

gerufen. Der*Die Angetippte muss bei der Ansage „Komm mit“ hinterher laufen, bei „Lauf weg“ in die entgegengesetzte Richtung. Der*Die Erste, welcher wieder am ehemaligen Platz (freier Platz) ankommt, darf dort stehen bleiben.

Der*Die Zweite wird zum Läufer.

Erschweren: Bewegungsformern vorgeben (hüpfen/rückwärts etc.)

Spielform Bockspringen:

Bei dieser Spielform soll die aktive Absprungbewegung aus den Beinen geschult werden.

Beschreibung:

Zwei Sportler*innen bilden ein Team. Ziel ist es so schnell wie möglich von einem Teil der Halle zum anderen Teil der Halle zu kommen. Die Vorwärtsbewegung darf nur durch einen beidbeinigen Sprung über den Partner, der sich in der Hockposition befindet, erfolgen.

Übungsform stabiler Einbeinstand:

Mit dieser Übungsform soll der stabile Einbeinstand im Skilanglauf geschult werden.

Ausführung:

Einbeinstand annehmen und das andere Bein knapp über dem Boden an das Standbein heranführen. Auf dem Standbein 10 Kniebeugen absolvieren. Im Anschluss wird das andere Bein zum Standbein und es werden 10 Kniebeugen absolviert.

Erschweren: Übung auf instabilen Untergrund (Teppich, Matten etc.) / Sprung vor der Kniebeuge



(© Michael Huhn)

Übungsform Positionieren:

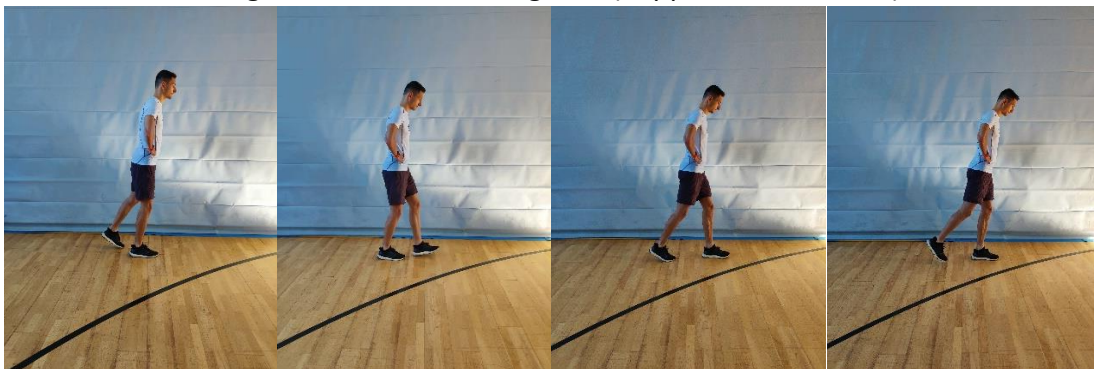
Mit dieser Übungsform lernen die Sportler*innen die Grundposition des Skilanglaufens stabil und sicher einzunehmen. Zu Beginn wird die Übung im Stand ausgeführt. Sobald diese Position sicher und stabil gehalten werden kann, können mehrere Bewegungen aneinandergereiht werden.

Ausführung:

Die Hände werden bei dieser Übung auf die Hüfte gesetzt, um die Aufmerksamkeit und den Fokus auf den Unterkörper richten zu können. Der Körperschwerpunkt wird hierbei auf den Vorderfuß gelegt, indem mit dem Knie und den Hüften Druck ausgeübt wird. Diese Stellung soll für ein paar Sekunden stabil gehalten werden. Aus dieser stabilen Position dann einen Schritt vorwärts gehen, den Druck direkt wieder auf den Vorfuß verlagern und die stabile Position wieder einnehmen.

Gestartet wird mit einem Schritt, danach wird die Position aufgelöst und neu aufgebaut. Sobald stabil, können mehrere Schritte aneinandergereiht werden.

Erschweren: Übung auf instabilen Untergrund (Teppich, Matten etc.)



Übungsform Schrittsprünge:

Schrittsprüngen dienen als Trainingsform für den stabilen und aktiven Abstoß bei der Skilanglaufbewegung.

Ausführung:

Der Sprung wird aktiv und dynamisch ausgeführt, die Flugphase ist stabil und die Landung kontrolliert. Hierbei werden mehrere Sprünge aneinandergereiht. Arm und Beinbewegung sind aufeinander abgestimmt, sodass der linke Arm mit rechtem Bein und umgekehrt agiert. Dabei sollten der Absprungimpuls und die Landung immer auf den Vorderfuß gerichtet sein.

Variation:

Ab sprung nach vorne – seitlich – vorne.

Spielform:

- Wer schafft es mit den wenigsten Sprüngen von der einen Hallenseite zur anderen Hallenseite.
- Wer schafft es als Team synchron zu springen.



Übungsform Doppelstocksprung mit Zwischenschritt:

Bei dieser Übungsform wird der Doppelstocksprung mit Zwischenschritt gezielter bearbeitet. Ziel der Übung ist es, die Abstoß- und Gleitphase gezielt zu differenzieren.

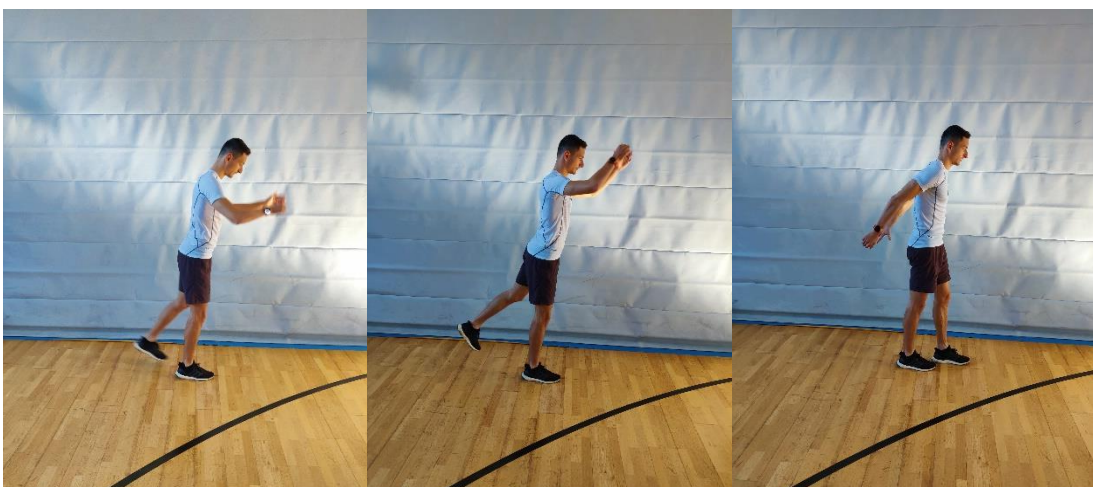
Ausführung:

Zu Beginn wird die Übung im Stand ausgeführt, dabei werden die Arme gleichzeitig vorbewegt und eines der Beine nach hinten abgehoben. Diese Grundstellung kurz beibehalten und stabilisieren. Anschließend gleichzeitig die Arme zurückführen, das Bein nach vorne führen und dann mit dem anderen Bein wiederholen.

Als nächsten Übung dann aus der Grundstellung mit einem kleinen Sprung nach vorne kippen, so dass eine Vorwärtsbewegung entsteht.

Erschweren:

- Vergrößerung der Vorwärtsbewegung
- Schnellere Ausführung der Bewegung.



Übungsform seitliche Gewichtsverlagerung:

Diese Übungsform dient zur Erarbeitung der Grundstellung im Bereich der Skatingtechnik.

Ausführung:

Die Hände werden an die Hüften gelegt und es wird ein hüftbreiter Stand eingenommen. Aus dieser Position wird die Grundstellung im Skating eingenommen, in dem ein Bein angehoben wird und mit leichtem Abstand zum Boden an das andere Bein herangeführt wird. Sobald die Stellung stabil ist, erfolgt ein seitlicher Sprung auf das andere Bein. Auf diesem Bein wird dann die Grundstellung eingenommen und das andere Bein wird an das Standbein herangeführt. Sprung wird erst ausgeführt, sobald die Grundstellung stabil eingenommen wurde.

Erschweren:

- Auf instabilen Untergrund (Teppich, Matten etc.)
- Sprünge explosiver/schneller



Übungsform seitliche Gewichtverlagerung mit Gummiband:

Bei dieser Übungsform wird die Gewichtverlagerung durch ein Gummiband (Widerstand) erschwert. Die Sportler*innen müssen einen größeren Widerstand überwinden, um die Grundstellung einnehmen zu können.

Ausführung:

Das Gummiband wird mit leichter Spannung auf Kniehöhe fixiert. Im Anschluss wird die Grundstellung im Skating auf dem Standbein eingenommen. Die Hände werden an den Hüften positioniert. Sobald die Stellung stabil ist, einen Schritt seitwärts machen. Den neuen Schritt erst einleiten, sobald die Position auf dem Standbein stabil eingenommen wurde.

Erschweren:

- Sprung anstatt Schritt
- Schrittweite erhöhen



Übungsform Überkreuzsprünge:

Diese Übungsform schult die Streckung des Körpers in die optimale Richtung, um Vortrieb erzeugen zu können. Der Impuls muss dynamisch sein.

Ausführung:

Die Hände werden überkreuz auf die Brust gelegt, um den Oberkörper in eine stabile Lage bringen zu können. Aus der stabilen Grundposition im Skating wird eine schnelle Seitwärtssprung ausgeführt und der Oberkörper dabei gerade und stabil gehalten. Nach dem Sprung wird auf dem anderen Bein gelandet und eine stabile Position eingenommen. Nach der Landung die Füße kreuzen, um wieder dasselbe Standbein zu haben. Die stabilen Grundposition wird wieder eingenommen und die Übung wiederholt. Dann Wechsel auf das andere Bein. Der Sprung wird hierbei dynamisch ausgeführt und das Heranführen des Beines kontrolliert und langsam.

Schwieriger: Schrittweite oder Frequenz erhöhen



Weitere hilfreiche Infos, auch zu allen weiteren Paralympischen Sportarten finden Sie unter Parasport.de.