

Erwerben: Basics

Mit den nachfolgenden Übungen werden die «Basics» erworben und gefestigt. Sie gelten sowohl für die klassische als auch für die Skating-Technik.

Einbeiniger Bandit mit Fokus Abstoss

Positionieren

- Die Kinder nehmen alle einen Ski, versammeln sich auf dem Platz und ziehen diesen an den rechten Fuss heran.
- In aufrechter Körperhaltung machen nun alle auf ein Zeichen der Leiterperson eine Beugung im Sprung- und Kniegelenk (Metapher: Feder spannen). Ganz wichtig: Der Oberkörper bleibt gespannt und aufrecht.

Agieren

- Im Skating orientieren sich alle um 90 Grad zur Seite in Richtung des Beines ohne Ski. In der klassischen Technik orientieren sich alle nach vorne, leicht zur Seite in Richtung neues Gleitbein.
- Jetzt beginnen alle den Oberkörper in Richtung des Beines ohne Ski zu kippen und das Bein, mit dem alle auf dem Ski stehen, kommt von der Beugung in die Streckung (Metapher: Feder spicken lassen) und wir machen einen Schritt. Unbedingt zu beachten: Der Oberkörper bleibt stabil, es gibt keine Hüftbeugung. Die Metapher dafür ist die Lampe, welche wir auf Bauchnabelhöhe fixieren. Diese zündet immer geradeaus und nie zu Boden. Dies ist ein kleiner, aber ganz wichtiger Hinweis, bezüglich der Qualität eines Langlaufschritts. Wird zu diesem Zeitpunkt in der Hüfte eingeknickt – zeigt die Lampe also zu Boden – kommt der Abstoss zu spät, die Abstosszone beim Ski wird nicht optimal getroffen und kann wegrutschen. Die Kraftübertragung ist so suboptimal.

Stabilisieren

- Nun wird der ganze Schwung auf dem Bein ohne Ski aufgefangen. Wichtig dabei ist, dass wir auf dem im Sprung- und Kniegelenk gebeugten Bein landen und die Lampe des Oberkörpers wieder nach vorne zeigt. Zudem soll sich vertikal eine Kette Skispitze – Fuss – Knie – Hüfte – Nase bilden. So ist die Position optimal und der Läufer wieder ganz im Gleichgewicht.
- Wird der Ablauf aus der Sicht des Gleichgewichts betrachtet, kann das Ganze wie folgt vereinfacht dargestellt werden: Vom Gleichgewicht – ins Ungleichgewicht – wieder ins Gleichgewicht.

Bemerkung: Einige Male wiederholen lassen und bei der Ausführungsqualität einen hohen Standard halten.

Variationen

- Das Gleiche auf der anderen Seite üben lassen.
- Die gleiche Übung in 2-er-Gruppen wiederholen lassen. Einer führt aus, der zweite ist der Beobachter. Dieser schaut besonders darauf, ob die Lampe immer nach vorne und nicht zu Boden zeigt. Die Kinder geben sich gegenseitig Feedback.

Methodischer Hinweis: Mit kurzen Schritten ohne Kraftimpuls beginnen.



Einbeiniger Bandit mit Fokus Gleiten

Positionieren

- Alle Kinder stehen auf dem Bein ohne Ski. Beugung im Sprung- und Kniegelenk und damit Vorbereitung für den Abstoss.

Agieren

- Klassisch: Geradeaus (Standübung ohne Geschwindigkeit), in Richtung des neuen Gleitskis. Streckung des Abstossbeines.
- Skating: Orientieren und drehen um ca. 90 Grad. (Standübung ohne Geschwindigkeit), in Richtung des neuen Gleitskis. Streckung des Abstossbeines.

Stabilisieren

- Auf dem Bein mit Ski werden der Schritt und damit die produzierte Energie aufgefangen, was unweigerlich zum Gleiten führt. Sprung- und Kniegelenk sind gebeugt.

Variationen

- Das Gleiche auf der anderen Seite üben lassen.
- Die gleiche Übung in 2-er-Gruppen wiederholen lassen. Einer führt aus, der zweite ist der Beobachter. Dieser schaut besonders darauf, ob die Lampe immer nach vorne und nicht zu Boden zeigt. Die Kinder geben sich gegenseitig Feedback.
- Kurze Gleitphasen mit längeren Gleitphasen abwechseln
- Wer kann mit einem Schritt am längsten Gleiten?



Standardschritt

Positionieren

- Alle Kinder versammeln sich nun mit beiden Skiern. Wir beginnen auf einem Bein mit der Beugung im Sprunggelenk.
- Gleichzeitig die Körperspannung aufbauen. Oberkörperwinkel der Geschwindigkeit angepasst.

Agieren

- Der Impuls ergibt sich aus der Streckung des Abstossbeins und der vorgängigen Verzögerung des Schritts während des Orientierens und Kippens.
- Raumgreifender Schritt: in der klassischen Technik gerade nach vorne, im Skating seitwärts nach vorne. Skiwinkel der Geschwindigkeit angepasst.

Stabilisieren

- Stabilisieren mit gebeugtem Sprung- und Kniegelenk.
- Anschliessend Knie-, Sprung- und Hüftgelenk gleichzeitig nach vorne strecken.
- Die Körperposition ist stabilisiert und der Geschwindigkeit angepasst. Das ganze Gewicht auf den neuen Gleitski verlagern.

Variationen

- Das Gleiche auf der anderen Seite üben lassen.
- Die gleiche Übung in 2-er-Gruppen wiederholen lassen. Einer führt aus, der zweite ist der Beobachter. Dieser schaut besonders darauf, ob die Lampe immer nach vorne und nicht zu Boden zeigt. Die Kinder geben sich gegenseitig Feedback.

Methodischer Hinweis: Zur aufrechten Oberkörperhaltung gehört unbedingt auch die Blickrichtung. Kinder, die oft auf den Boden schauen, sollen einen Plastikteller auf die Mütze nehmen und diesen auf dem Kopf balancieren. Das hilft den Blickwinkel nach oben zu korrigieren.



Download

→ Lektion «Erwerben: Basics»