



Gleiten & Fahren Winter **Rodeln**



Rodeln erfreut sich immer größerer Beliebtheit! Mit der richtigen Technik könnt ihr sicher, mit möglichst viel Spaß und Rennsportfeeling den Berg hinunterfahren.

Zu beachten ist beim Aufstieg zu einer Rodeltour das sichere Gehen hintereinander am rechten Rand der Rodelbahn, dasselbe gilt für die Abfahrt. Sprich ins Tal wird am rechten Rand geflitzt, so können Kollisionen vermieden werden. Beim Aufstieg wird der Rodel hinter sich nachgezogen und eine Rodelbahn wird nur an übersichtlichen Stellen gequert.



Die Beachtung der Rodelregeln ist wichtig für einen sicheren Rodelspaß.

1 Basics 1/5

Ausrüstung

Wichtig ist die richtige Ausrüstung für Rodler und die passende Rodel.



Knotenpunkte Rodel

- » Richtige Größe
- » Lenkriemen zum sicheren Lenken der Rodel
- » Flexible Lagerung
- » Beweglich gelagerte Kufen
- » Schrägstellung der Kufen



Knotenpunkte Rodler

- » Helm zum Schützen des Kopfes
- » Skibrille
- » Handschuhe zum sicheren Greifen des Riemens
- » Wetterangepasstes Outfit
- » Festes Schuhwerk
- » Gamaschen zum Schutz vor Schnee
- » Eventuell Bremshilfen zum sicheren und leichten Bremsen



2 Basics 2/5

Sitzposition

Die richtige Sitzposition stellt die Grundlage für die Lenkbarkeit der Rodel dar.



Knotenpunkte

- » Immer mit dem Gesäß auf der Sitzfläche des Rodels
- » Blick nach vorne
- » Eine Hand am Lenkriemen
- » Beide Beine in der Luft
- » Unterschenkel haben Kontakt zu den Hörnern

Notiz

3 Basics 3/5

Liegen

Auf geraden Streckenteilen legt man sich auf den Rücken, die Beine liegen an der Rodel seitlich an den *Hörnern* an. Das Liegen auf einer Rodel fordert die Bauchmuskeln, Hüftbeuger und Nackenmuskulatur, hilft aber, die Rodel leichter geradeaus fahren zu lassen.



Knotenpunkte

- » Am Rücken liegend
- » Kopf möglichst weit unten
- » Immer eine Hand am Lenkriemen
- » Zweite Hand liegt am Seitenteil an
- » Beide Beine haben losen Kontakt zum Horn

Hinweis: Rennfahrer, die windschnittig fahren möchten nehmen den Kopf noch weiter runter und drücken die Zehen leicht nach vorne unten



4 Basics 4/5

Bremsen

Kontrolliert das Tempo verringern oder zum Halten kommen, setzen einen sicheren und unfallfreien Ausflug in den Schnee voraus. Muss man sehr schnell und plötzlich abstoppen, dann kommt die Notbremse zum Einsatz.



Knotenpunkte Bremsen:

- » Unterschenkel und Oberkörper sind parallel
- » Beide Beine flächig auf der Außenseite der Rodel am Boden aufsetzen
- » Eine Hand mit Kontakt am Lenkriemen



Knotenpunkte Notbremse:

- » Rodel an den Lenkholmen fassen
- » An den Lenkholmen die Rodel nach oben Richtung Oberkörper ziehen

5 Basics 5/5

Kurven

Kurven nicht zu eng fahren sondern schön in einem großen Radius von außen. Vor der Kurve anbremsen und kontrolliert in die Kurve lenken.



Knotenpunkt Lenktechnik:

Beispiel anhand einer Rechtskurve

- » Linkes Bein drückt gegen das linke Horn
- » Inneres Bein ist in der Luft und hat losen Kontakt zum Horn
- » Innere Hand auf die Kurveninnenseite geben
- » Äußere Hand zieht den Lenkriemen nach innen
- » Leichte Gewichtsverlagerung auf die Kurveninnenseite



Knotenpunkte Lenktechnik mit Armeinsatz:

- » Rechte Hand auf die Kurveninnenseite geben
- » Gewichtsverlagerung auf die Kurveninnenseite

Hinweis: Vor der Kurve die Geschwindigkeit reduzieren und anbremsen

Spielerischer Ansatz

Aufwärmen

Der goldene Bremsgrödel: 3-4 Spieler stehen in einer Linie. Ca. 2m davor ein Schlitten mit einem Bremsgrödel darauf. Ziel ist es den Bremsgrödel zu erobern, ohne dabei den Schnee zwischen Linie und Schlitten zu berühren. Aufgabe ist ohne Hilfsmittel zu lösen, nur durch Teamwork.

Zielwerfen mit Schneebällen

Ein Rodel steht in bestimmter Entfernung. Ziel ist es den Rodel, die Sitzfläche, die Lenkriemen, die Schienen etc. zu treffen. Wer schafft es alle Bauteile zu treffen?

Reise nach Jerusalem

Im Spielfeld befindet sich ein Rodel weniger als Kinder. Die Kinder laufen durcheinander, auf ein bestimmtes akustisches Signal (Stopp der Musik, Pfiff, Klatschen etc.) sucht sich jedes Kind so schnell wie möglich einen Rodel. Das letzte Kind scheidet aus und muss eine Aufgabe machen. Es wird ein Rodel entfernt und das Spiel geht weiter. Wer bleibt am Schluss übrig?

Staffeln mit Schlitten in der Ebene

- Schlitten ziehen (mit oder ohne Partner darauf)
- Schlitten schieben (mit oder ohne Partner darauf)
- Schlitten zu zweit / zu viert tragen (mit oder ohne Partner darauf)
- Schlittenrollern: ein Bein kniet auf Schlitten, das andere schiebt an
- Wer schiebt den Schlitten am weitesten an? (mit oder ohne Partner darauf / mit oder ohne Anlauf)

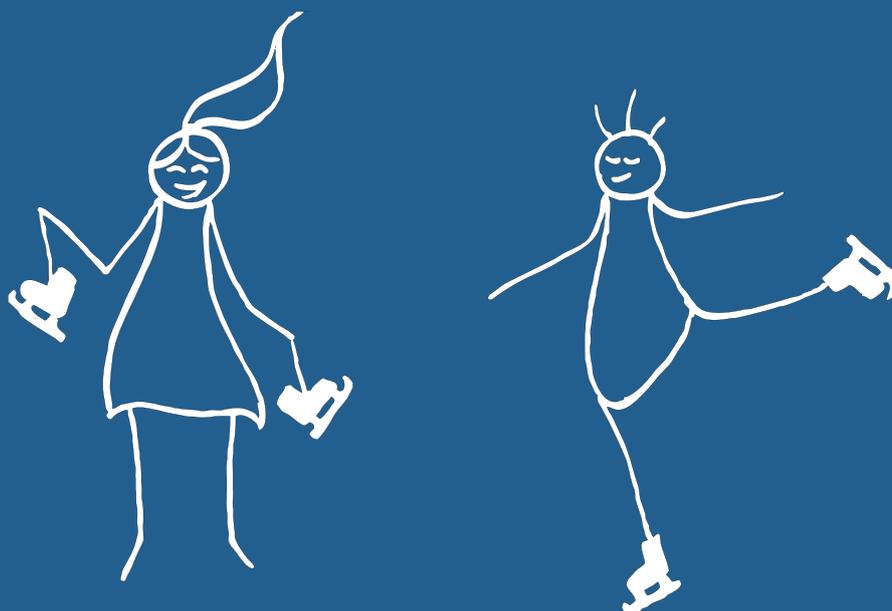
Bremsen und Lenken

- Bremsen in bestimmten Bereichen
- Bremsen an bestimmtem Platz (Hütchen, Seil, Schneefigur)
- Kurven fahren
- Slalom

„Lass dich nicht aufs Glatteis führen!“

Gleiten & Fahren Winter

Eislaufen



Eislaufen ist cool und macht Spaß. Kinder können neue und einzigartige Bewegungserfahrungen sammeln. Damit der Traum von dem Eisprinzen/der Eisprinzessin, dem/der Eishockeyspieler/-in oder dem/der Eisschnellläufer/-in nicht gleich beim ersten Kontakt mit der glatten Fläche zerplatzt, erlernen wir hier die ersten Schritte. Bei den first steps auf Eis geht es darum, sich angstfrei auf das Eis zu wagen, zu lernen was jeder selbst kann und das Gefühl des Gleitens freudvoll zu erleben.

1 Basics 1/6

Gewöhnung an das Material



Video-QR

Übung 1 Ausrüstung



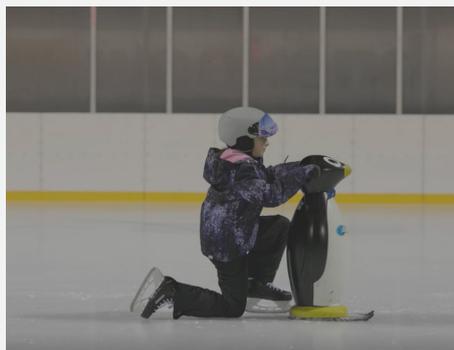
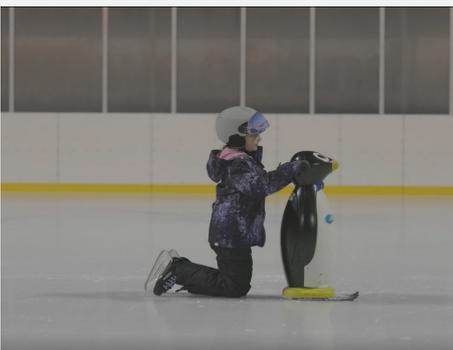
Knotenpunkte

- » Handschuhe
- » Helm und event. Protektoren sind zu empfehlen
- » Schuhe gebunden



Video-QR

Übung 2 Hinsetzen und Aufstehen mit Schlittschuhen



Knotenpunkte

- » Immer zuerst auf die Knie
- » Hände auf die Oberschenkel
- » Einen Fuß vorwärts schieben, sodass die Kufe auf dem Eis steht
- » Zweites Bein nachziehen

Hinweis:

- Schuhe: Über dem Spann sollte der Schuh fest, an den Zehen locker geschnürt sein. Im oberen Teil reicht es aus, den Schuh locker zu schnüren.

2 Basics 2/6

Gewöhnung an das Eis

Diese Übungen dienen der Gewöhnung an die Schlittschuhe und das Eis. Je nach Eifer und Vertrauen des Kindes kann hier variiert werden. An der Bande festhalten / mit Hilfsfigur / Frei



Video-QR

Übung 1 Das erste Mal aufs Eis



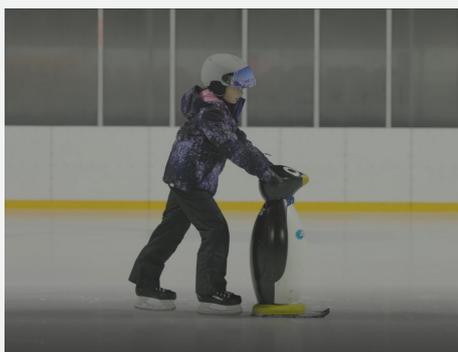
Knotenpunkte

- » Oberkörper aufrecht lassen
- » Blick in Fahrtrichtung (nach oben)
- » Grundspannung
- » Blick nach vorne
- » an der Bande festhalten bzw. Hilfsfigur mit beiden Händen greifen



Video-QR

Übung 2 Gleichgewichtsübungen mit Hilfsfigur



Beispiele

- » Füße vor und zurück schieben
- » Füße zur Seite schieben / übersteigen
- » Füße nach innen und nach außen drehen
- » Hinsetzen und Aufstehen
- » Auf einem Bein stehen
- » Kleiner Sprung, mit festhalten Sidesteps
- » In die Hocke und auf die Zehenspitzen gehen
- » Mit den Füßen einen Kreis zeichnen, V – Stellung dann A- Stellung

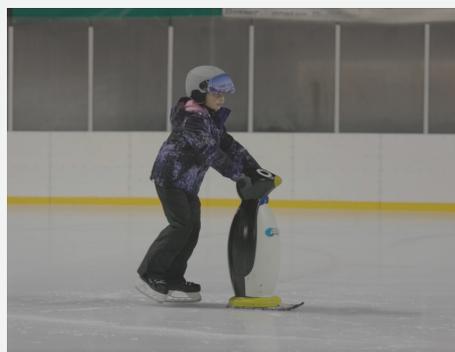
Achtung: Hilfsfigur bietet keine Sturzsicherheit, ist lediglich eine Unterstützung
Langsames anschieben der Hilfsfigur durch kleine Schritte nach vorne, die Zehen sollten nach vorne/außen zeigen, anschließendes Gleiten auf einem Bein

3 Basics
3/6**Fahren vorwärts**

Das Eislaufen ist durch den ständigen Wechsel von Abstoßen und Gleiten geprägt. Um einen Bewegungsfluss zu erzielen, muss das Timing zwischen den beiden Bewegungen erreicht werden.



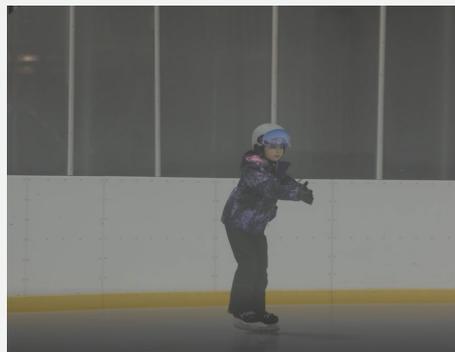
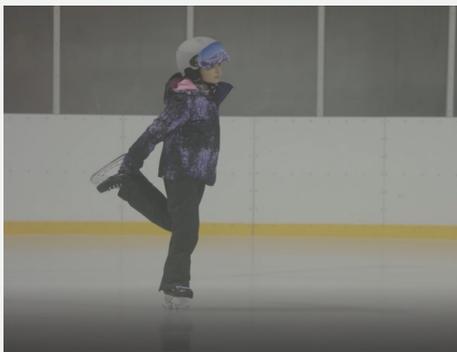
Video-QR

Übung 1
Ausgangsposition**Knotenpunkte:**

- » Füße in V-Position (Fersen geschlossen, Fußspitzen auseinander)
- » Völlige Beinstreckung
- » Arme seitlich nach vorne ausgestreckt
- » Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt
- » Gewichtsverlagerung
- » Blick in Fahrtrichtung (nach oben)



Video-QR

Übung 2
Gleichgewichtsübungen**Beispiele:**

- » Während des Fahrens versuchen zu klatschen
- » Hinter dem Rücken klatschen
- » Schuhplattler: im Stand ein Bein heben und die Kufen berühren (vorne/hinten)
- » Während des Fahrens in die Hocke gehen
- » Nur mit rechtem/linken Bein abstoßen
- » Langer Schritt mit Widerstand (Partner ziehen oder schieben)

Ablauf vorwärts:

- » Fuß-, Knie- und Hüftgelenke beugen
- » Gewicht auf den linken Fuß verlagern und mit dem rechten Fuß (Innenkante Eisen) gegen die Eisfläche drücken und in Fahrtrichtung (links vorne) wegstoßen
- » Auf dem linken Fuß gleiten, dabei die Beingelenke leicht strecken und rechten Fuß Richtung Ferse des linken Fuß bringen
- » Gewicht verlagern, von dem linken Fuß abstoßen und auf dem rechten Fuß gleiten
- » Beim Abstoßen müssen die Beingelenke gebeugt sein
- » Am Anfang weniger gleiten, dann länger gleiten ausprobieren

**Basics**
4/6**Bremsen vorwärts**

Es gibt mehrere, unterschiedlich schwierige Varianten des Bremsens bzw. Stoppens.



Video-QR

Übung 1
Schneepflug beidbeinig**Knotenpunkte**

Schneepflug beidbeinig:

- » Vorwärts gleiten mit Schlittschuhen schulterbreit
- » Fersen nach außen drehen
- » Knie leicht beugen
- » Schuhspitzen zeigen zueinander
- » Oberkörper bleibt in Laufrichtung



Video-QR

Übung 2
Schneepflug einbeinig**Knotenpunkte**

- » Schneepflug einbeinig:
- » Auf einem Schlittschuh vorwärts gleiten
- » Zweites Bein hinter dem Standbein über das Eis schleifen



Video-QR

Übung 3
Bremsen seitlich (Parallelstopp)**Knotenpunkte:**

- » Auf beiden Füßen Richtung Stoppunkt gleiten
- » Kopf hoch/Knie beugen/Rücken gerade/Beine schulterbreit
- » Körper seitwärts im rechten Winkel zur Bewegungsrichtung drehen
- » Stopp wird durch die Drehung der Schultern-Hüfte-Beine eingeleitet
- » Beine energisch strecken

5 Basics 5/6

Fahren rückwärts mit und ohne Schubhilfe

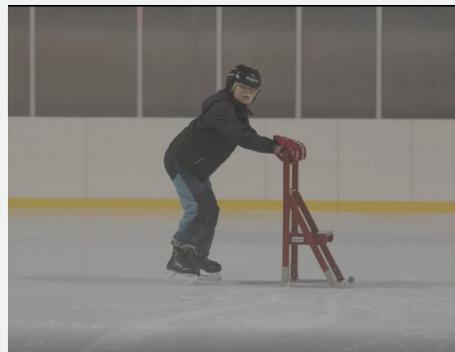
Die Grundposition beim Rückwärtsfahren ähnelt sehr der Position des Vorwärtsfahrens:

- Arme seitlich ausgestreckt
- Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt
- Blick entgegen der Fahrtrichtung



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Anfangs durch kleine Gewichtsverlagerungen von rechts nach links ins Gleiten kommen (parallel re/li)
- » Zweites Kind leistet leichte Schubhilfe, in dem es sich gegenüber von Kind A hinstellt, Kind A anschiebt und zum Anfahren etwas mithilft, Sobald Kind B in Bewegung kommt, soll es versuchen selbstständig weiterzufahren

Notiz



Basics
6/6

Kurven laufen



Video-QR

Übung 1



Hinweis: Kleine und große Kurven fahren

Knotenpunkte

Kurvenlaufen

- » Schlittschuhe schulterbreit
- » Seitliche Körperneigung ins Kurveninnere
- » Kurveninnerer Schuh wird belastet, fahren auf Außenkante (innerer Schuh führt)
- » Hände nach vorne, seitlich ausgestreckt
- » Gerade aus fahren, dann beidbeinig gleiten und eine Kurve in eine Richtung fahren, dann die andere Richtung üben

Notiz

Spielerischer Ansatz

Curling

Es wird eine Zielzone festgelegt (z.B. Mittelpunkt) und eine Startlinie markiert, die Kinder nehmen vor der Startlinie etwas Anlauf und stellen dann bei der Startlinie die Füße parallel um zu gleiten. Wer schafft es, ohne zu bremsen oder erneut anzuschieben, am nächsten ans Ziel heran?

Ballspiele

Während des Fahrens einen Ball festhalten, hochwerfen und wieder fangen, von einer in die andere Hand geben, hinter dem Rücken übergeben, einhändig fangen und werfen, einem anderen, auch fahrendem Kind zuwerfen, zwischen den Beinen übergeben...

Parcours

Ein Parcours aus Slalom, Bremsmarkierungen etc. wird auf dem Eis aufgebaut. Die Kinder durchfahren diesen Parcours.

Variation: Als Staffelspiel: Mehrere Parcours aufbauen und Teams gegeneinander antreten lassen

Schere, Stein, Papier

Zwei Kinder stehen sich mit einem Abstand von ca. 2 Metern gegenüber. Sie spielen eine Runde Schere, Stein, Papier. Anschließend muss der Verlierer nach hinten weg flüchten und sich in eine Safezone bringen, der Gewinner versucht den Verlierer zu fangen. Wird der Verlierer gefangen, bekommt der Gewinner einen Punkt, kann er fliehen so bekommt niemand einen Punkt. Wer hat zuerst 3 Punkte?

Variation: Das Spiel mit Mannschaften werten: Mannschaft A gegen Mannschaft B

Baustelle

Ein Korb mit Bauklötzen wird auf eine Seite der Eisfläche gestellt (es muss möglich sein, von allen Seiten an den Korb heranzufahren). Es werden dreier Teams gebildet, das erste Kind jedes Teams fährt nun zum Korb, bremst am Korb ab, nimmt sich einen Bauklotz und fährt wieder zurück, anschließend darf das nächste Kind des Teams starten. Die Teams haben 10 Minuten Zeit. Wer baut das coolste Gebäude?

Variation: Als ein Team spielen: Alle spielen miteinander und fahren gleichzeitig, auch hier darf jedes Kind nur einen Bauklotz mitnehmen. Wir bauen uns gemeinsam eine großartige Stadt!

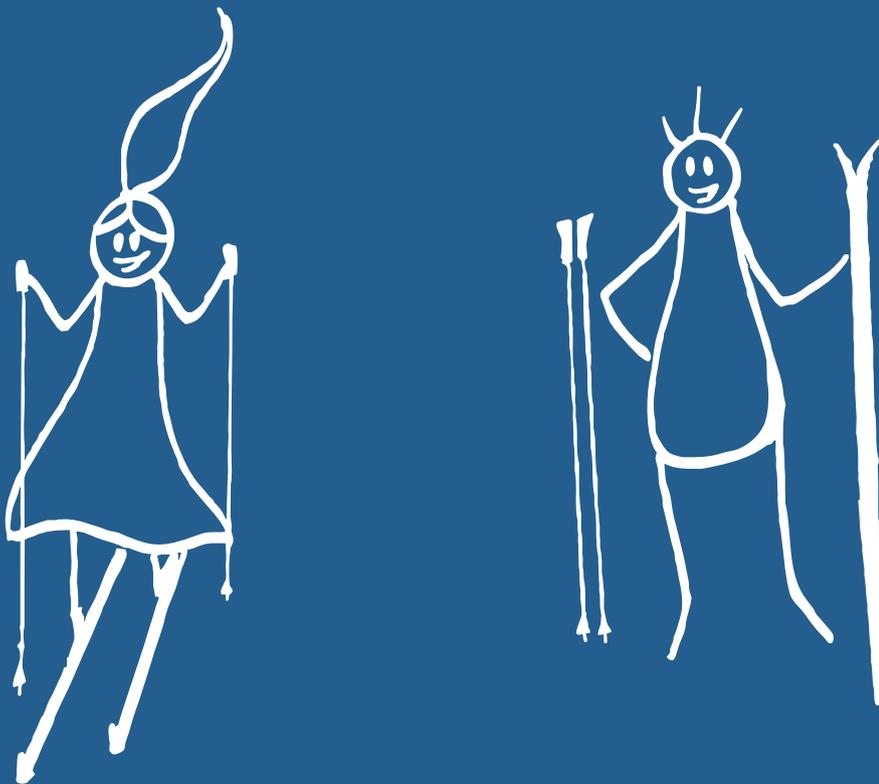
Böser Mann

Die gesamte Gruppe muss durch die neutrale Zone laufen, ohne vom Fänger abgeschlagen zu werden. Abgeschlagene Spieler werden zu Fängern, der letzte freie Spieler hat gewonnen.

„ Mit dem Lift kann es jeder! “



Gleiten & Fahren Winter **Langlaufen**



Dieses nordische Skierlebnis liegt seit Jahren mehr und mehr im Trend und man trifft inzwischen viele Kinder auf den schmalen Latten an. Am Anfang müssen einige wichtige Basics bei der Auswahl des richtigen Materials und der Gewöhnung an die neue Ausrüstung beachtet werden. Diese Übungen schulen das Gleichgewicht, dadurch soll die Zahl der Stürze minimiert und die Freude am Gleiten maximiert werden.

**1** Basics
1/4**Erster Material-Kontakt**

Je nach Technik variieren die Ski. Es gibt verschiedene Arten von Langlaufski für Klassisch / Skating. Weiters wird zwischen Wachsski / Schuppenski / Ski mit Felleinsatz unterschieden. Auch bei den Langlaufstöcken gibt es Unterschiede. Hier richtet sich die Stocklänge nach Disziplin und Können: Skating bis unters Kinn und klassisch mindestens bis zur Achselhöhe



Video-QR

**Übung 1
Material****Knotenpunkte**

- » Langlaufski und Stöcke - Klassisch
- » Langlaufski und Stöcke - Skating



Video-QR

**Übung 2
Ski und Stöcke anziehen****Knotenpunkte**

- » Bindung öffnen
- » Schnee aus den Schuhen entfernen
- » In die Bindung einsteigen
- » Bindung schließen
- » Richtig in die Stockschlaufen gehen

Notiz



1 Basics 1/4

Weitere Übungen



Video-QR

Übung 1 Aufstehen üben mit Stöcken



Knotenpunkte

- » Hinsetzen seitlich
- » Ski sind auf einer Seite
- » Diese Hand greift unterstützend in den Schnee
- » Äußeren Ski in den Schnee drücken
- » Mit der Hand vom Boden abdrücken, gleichzeitig inneren Ski nach außen setzen
- » Äußeren Stock in den Schnee setzen und innere Hand vom Boden lösen
- » Aufstehen



Video-QR

Übung 2 Erster Kontakt



Knotenpunkte

- » Im Stehen mit den Ski an den Füßen vor / zurück bewegen
- » Sidesteps nach Links und Rechts
- » um 360° drehen
- » In die Telemarkpositionen rutschen (1x Li Bein vorne & 1x Re Bein vorne - immer abwechselnd)
- » Mit den Ski in die V- und A-Position springen
- » Kleine Sprünge um die eigene Achse (45°/90°/180°/360°)



Hinweis: Übung kann zuerst ohne Stöcke dann mit Stöcken ausgeführt werden



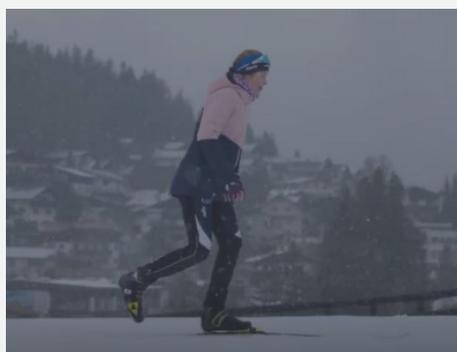
2 Basics
/4

Erstes Gleiten



Video-QR

Übung 1 Mit 1 Ski – ohne Stöcke



Knotenpunkte

- » Ein Ski in der Spur, der freie Fuß daneben
- » Mit dem freien Fuß anschieben und auf dem Ski gleiten
- » Rhythmusvariationen: schnell anschieben (keine Gleitphase) – verzögert anschieben (kurze Gleitphase)



Hinweis:

Leichter: mit einem 5er Rhythmus

Schwerer: beim Gleiten Kniebeuge, Klatschen..., Rechts und links üben

2 Basics
2/4

Weitere Übung



Video-QR

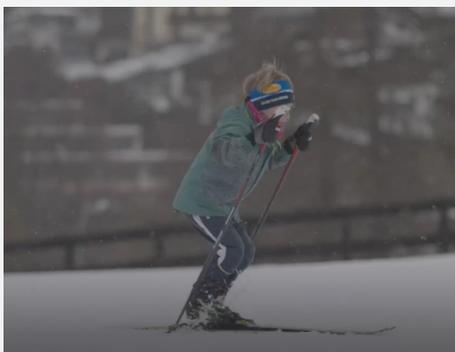
Übung 1

Mit 2 Ski – Stöcke: Doppelstockschübe



Knotenpunkte

- » Beide Ski in der Spur
- » Stöcke rechts und links, immer etwas vor der Fußspitze, in den Schnee setzen
- » Bis ganz hinten durchziehen
- » Ausleiten lassen
- » Beim Wiedervorführen der Stöcke leicht nach vorne auf die Zehenspitzen gehen



Hinweis I: Durchziehen der Stöcke erfolgt aus der Bauchmuskulatur

Hinweis II: Geländevariationen:

- Steil = Stöcke hinter den Füßen
- Flach = Stöcke weiter vorne in den Schnee

2 Stufe
/4

Kontrastübungen

Übung 1 Mit 2 Ski – Stöcke



Knotenpunkte

- » A- und V-Position mit den Stöcken
- » Breite und schmale Skiführung
- » Weit vorne und hinten anschieben
- » Beine und Oberkörper bleiben komplett gestreckt (nur die Arme arbeiten)
- » Bei jedem Schub "auf das WC setzen" → mit Beine tief in die Hocke gehen
- » extreme Rücklage (Hohlkreuz)

Hinweis: bei den Kontrastübungen alles übertrieben versuchen und ausführen.

Notiz

3 Basics
3/4

Gleichgewicht



Knotenpunkte

- » Auf einem Bein stehen
- » Kleine Sprünge im Stand
- » Frequenz üben: mit kleinen Schritten anfangen, dass der Ski greift und langsam länger werden
- » Tretrollerfahren: Ein Ski bleibt fix in der Spur und macht nichts, das andere Bein stößt ab
- » Rhythmus: Kurz - Kurz - Lang (gleiten)



Notiz



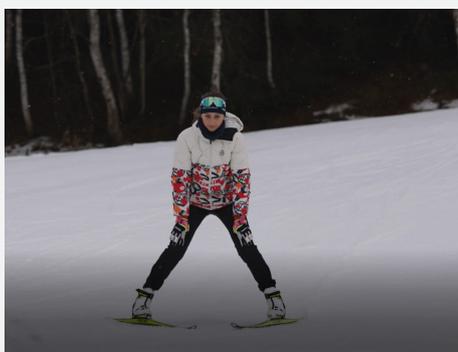
Basics
4/4

Bremsen



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Einen Ski aus der Spur nehmen
- » Ski auf die Kante stellen (Skispitzen zusammen, „Schneepflug“ bilden)
- » In der Abfahrt, Hände auf die Knie → dass man nicht so schnell nach hinten fällt

Hinweis:

- Zuerst langsames Tempo im Flachen (ein Doppelstockschub, dann etwas gleiten und bremsen)
- Steigerung: kleine Hügel herunterfahren und im Auslauf bremsen
- Mit / ohne Stöcke üben

Notiz

Spielerischer Ansatz - Basics

Zonenbremsen

Mit etwas Schwung fährt man in Richtung der Zonen und muss dann z.B. in der gelben Zone stehen bleiben

Parcours

Es werden z.B. Strecken markiert, auf denen nur auf einem Bein gefahren werden darf, ein Slalom, wo von einer in die andere Spur hin und her gewechselt werden muss oder ein Tor aufgebaut, unter dem in der Hocke durchgefahren werden muss. Die Kinder absolvieren diesen Parcours.
Variation: Staffel

Stoptanz

Alle Kinder fahren beliebig herum, es läuft Musik, geht die Musik aus, müssen alle Kinder so schnell wie möglich stehen bleiben/bremsen, Wer steht als erstes? Wer als letztes?
Variation: Immer das Kind, das als letztes gebremst hat scheidet aus. Wer kann am besten bremsen?

Fangen spielen (ohne Stöcke)

Um sich an das Material zu gewöhnen, kann in einem abgetrennten Bereich fangen gespielt werden
Variationen: Mit einem Ski, mit zwei Ski

Staffel

Es werden zwei Teams gebildet- Die Kinder fahren nacheinander so schnell wie möglich eine bestimmte Strecke und übergeben anschließend an das nächste Teammitglied. Welches Team war schneller?

Merkball (ohne Stöcke)

Spielfeld mit Hütchen etc. markieren. Mit einem Softball versuchen die anderen Kinder abzuschießen. Wer getroffen wird, muss sich im diagonalen Langlaufschritt so lange um das Spielfeld bewegen, bis das Kind abgeschossen wird, von dem man getroffen wurde.

Parteiball (ohne Stöcke)

Spielfeld mit Hütchen etc. markieren. Zwei Gruppen bilden. Die Kinder einer Gruppe versuchen den Ball innerhalb ihrer Mannschaft 10mal zu passen. Fällt der Ball auf den Boden, muss man wieder bei 0 anfangen zu zählen. Rückpass zählt nicht als Punkt.

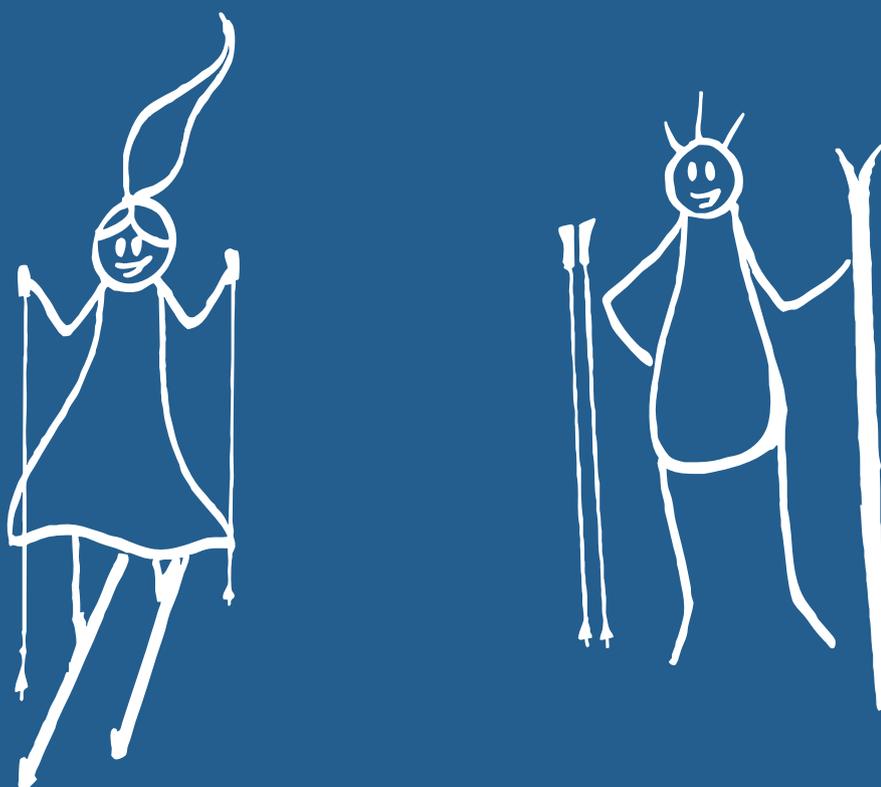
Zweier-Paare

Ein Kind schließt die Augen und ein Kind muss das andere leiten, durch Befehle oder Tippen.



Gleiten & Fahren Winter

Langlaufen - Skating



Das Skating ist eine sehr beliebte Langlauftechnik. Der Gleichgewichtssinn wird dabei stark gefordert, die Koordination ausgebaut und das Gleiten vertieft. Beim Skating kommt jeder schnell ins Schwitzen! Mit kleinen Kindern nicht gleich auf eine lange Tour gehen, sondern vielmehr das Erlebnis im Schnee abwechslungsreich gestalten.



1 Basics
1/6

Vom Gehen zum Gleiten



Video-QR

Übung 1 Ohne Stöcke ausführen



Knotenpunkte

- » Ski sind in V-Stellung (Skispitzen auseinander)
- » Gehen, mit verschiedenen großen V-Stellungen
- » Ein paar Schritte gehen und dann auf einem Ski „ausgleiten“
- » Beide Richtungen üben
Kontrastübungen



Video-QR

Übung 2 Kontrastübungen



Knotenpunkte

- » Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene:
Groß/Klein
“Steife Beine”
- » Extrem nach unten gehen bei jedem Abdruck
- » Oberkörper weit vorne/hinten (fast Hohlkreuz)
- » Abdruck seitlich/hinten
- » Frequenz schnell/langsam
- » Groß/Klein

2 Basics
2/6

Halbschrittschuh Schritt
Siitonen Schritt



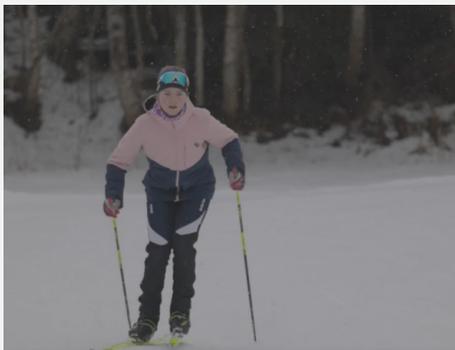
Video-QR

Übung 1
Ohne/mit Stöcken



Knotenpunkte

- » Ein Ski befindet sich in der klassischen Langlauf-Spur
- » Der zweite Ski wird nun für den Abdruck benutzt, er zeigt nach außen
- » Abdruck von der Innenkante des Skis
- » Langes Gleiten auf dem Ski in der Spur
- » Beidseitig üben



Hinweis: bietet sich sehr gut als Einstiegsübung an

Notiz

3 Basics
3/6

Schlittschuhschritt



Video-QR

Übung 1 Ohne Stöcke



Hinweis:

- gerade Beinachse
- keine X-Beine
- Ski flach über dem Schnee führen
- nicht arg in die Luft heben

Knotenpunkte

- » Aus leichter V-Stellung der Ski, durch wechselseitigen Beinabdruck und wechselseitiges Gleiten nach vorne
- » Gewichtsverlagerung immer von einem auf das andere Bein, nicht in der Mitte „hängen“
- » Arme pendeln von rechts nach links mit und sorgen für Gleichgewicht

Notiz



Basics 4/6

Eins - Eins - Technik

Schlittschuhschritt mit Doppelstockschub auf jedem Beinabstoß



Video-QR

Übung 1 Zielbewegung



Knotenpunkte

- » Stockeinsatz erfolgt kurz vor der Fußspitze
- » Beim Vorführen der Arme aufrichten
- » Beinschluss: Beim Verlagern des Gewichts von einem auf den anderen Fuß befinden sich die Füße möglichst nah beieinander, nach außen gleite



Methodischer Aufbau

- » Um zum Eins-Eins zu gelangen (immer Links & Rechts, die Ski bleiben parallel) →
 1. Auf einem Bein stehen und Doppelstock schieben, ohne das andere Bein abzusetzen
 2. 3x anschieben und dann Beinwechsel
 3. 2x anschieben und dann Beinwechsel
 4. 1x anschieben und dann Beinwechsel → wenn die Beine jetzt dazugenommen werden hat man die Eins - Eins Technik
- » Schwerer: Super 1/1 → 2x Stockeinsatz pro Bein



5 Basics
5/6

Zwei – Eins – Technik - Symmetrisch



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Sehr ähnlich der Eins – Eins – Technik, aber nur auf jeden zweiten Schritt erfolgt ein Doppelstockschub

Hinweis:

- Diese Technik wird angewendet, wenn man für 1:1 zu schnell wird, sie ist ökonomischer und daher länger durchhaltbar
- Anstiege können so bewältigt werden
- Beidseitig üben – gut wäre wenn man beide kann.
Gerade zu Beginn kann man den Fokus aber auch auf die Lieblingsseite setzen.

Notiz

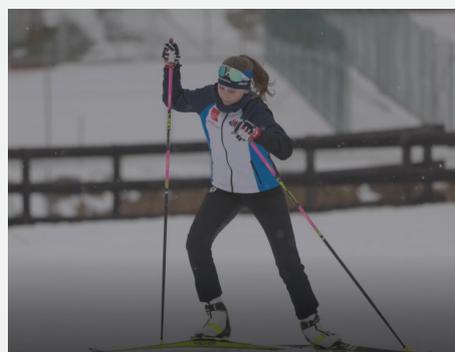
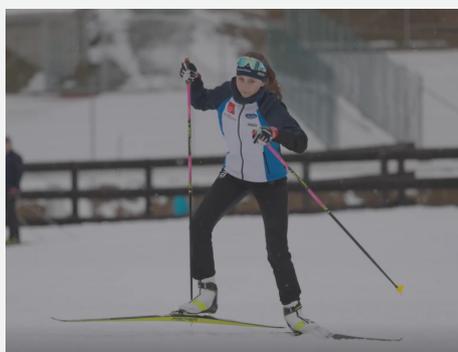
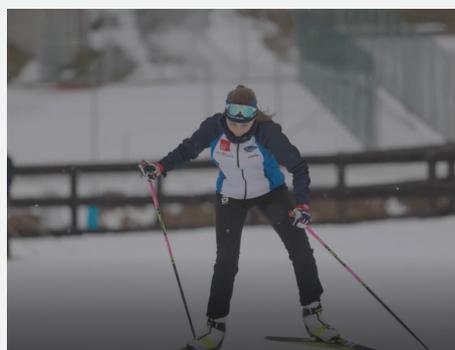
Basics
6/6

Zwei - Eins - Technik - Asymmetrisch



Video-QR

Übung 1 Zielbewegung



Knotenpunkte

- » Symbolbild "Hammer":
 1. In der Führungshand hält man einen Stock (Nagel), die andere Hand ist der Hammer → der Hammer klopft den Nagel in den Schnee
 2. Bei jedem Schlag auf den Nagel wird gleichzeitig das Führungsbein in den Schnee gestampft
 3. Das andere Bein wird jetzt gegengleich zum Führungsbein gehoben
→ der Rhythmus kann jetzt in Bewegung gemacht werden
- » Zu Beginn einen Stock weglegen und nur mit der Führungshand (die vordere Hand) üben

Hinweis:

- Technik zum Bergauflaufen bzw. um Tempo aufzunehmen
- Wie der erste Gang beim Auto, wird dieser Schritt fast ausschließlich verwendet, wenn es bergauf geht. Die Stöcke werden bei jedem zweiten Beinabstoß gleichzeitig eingesetzt. Ein Arm führt und greift ein Stück weiter nach vorne.

Spielerischer Ansatz - Skating

Atomspiel

Durcheinanderlaufen, Lehrkraft ruft z.B. die Zahl 3, Kinder müssen sich zu dritt zusammenfinden → noch lustiger :D es werden zwei Zahlen gesagt, z.B. 3 & 6 → die Kinder müssen zu dritt zusammenfinden und dürfen zusammen 6 Bodenkontakte haben.

Ballfangis

Es wird ein Fänger/eine Fängerin bestimmt, es ist ein Ball im Spiel. Wer den Ball hat, darf nicht gefangen werden. Der Ball wird von den Kindern so zugepasst, dass kein Kind gefangen wird.

Seilziehen

Gruppen stehen sich rückwärts in V – Stellung gegenüber, auf Kommando wird am Seil gezogen

Fußball

Es wird mit einem Ski am Fuß Fußball gespielt, der Ball darf nur mit dem freien Fuß geschossen werden.

Ochs am Berg

Der Ochs am Berg steht in einigen Metern Entfernung mit dem Rücken zur Gruppe; während er oder sie „1,2,3 Ochs am Berg ruft“ darf die Gruppe in seine Richtung laufen. Dreht er oder sie sich um, müssen alle auf einem Bein gleiten. Wer umfällt muss wieder zum Start zurück. Wer als erstes den Ochs erreicht hat, hat gewonnen.

Slalomstaffel

Slalomkurs setzen; Übergabe mit Tennisball; falls der Ball nicht gefangen wird, muss der Werfer den Ball holen
Variation: Mit einem Ski, Technik festgelegt, ohne/ mit Stecken und abschlagen

Synchronlaufen

Immer zwei Kinder fahren hintereinander der/die Vordere gibt eine Technik und einen Rhythmus vor, das hintere Kind passt sich an und läuft im Gleichschritt hinterher
Variation: Gruppen vergrößern. Wie viele Kinder schaffen es, im Gleichschritt zu laufen?

„ Der Berg ruft! “



Gleiten & Fahren Winter

Ski alpin



Kaiserwetter, wundervolle Pisten und Bewegung in schönster Natur machen den alpinen Skisport zu einer der beliebtesten Wintersportarten für Groß und Klein. Bereits in jungen Jahren lernen Kinder die Basics der Fahrtechniken in der Skischule. Im Gegensatz zum Langlaufen wird nicht in der Loipe mit eigenem Kraftantrieb gelaufen, sondern die Piste möglichst schnell und ökonomisch heruntergefahren. Die Abfahrten kombinieren Geschwindigkeit und perfekte Ski- und Körperbeherrschung bei vorausschauendem Fahren. Dabei können Höchstgeschwindigkeiten von über 100 km/h erreicht werden, wodurch ein hohes Maß an Technik, Kraft und Ausdauer erforderlich ist.

1 Basics 1/11

Gewöhnen an den Schnee und die Ausrüstung

Um sich an die Eigenschaften vom Schnee zu gewöhnen und die Ausrüstung kennenzulernen, werden am Anfang einige Übungen durchgeführt. Diese Übungen schulen zusätzlich das Gleichgewicht, welches später von großer Bedeutung ist.



Video-QR

Übung 1 Ausrüstung überprüfen



Knotenpunkte

- » Funktionstüchtig
- » Sicherheitsbindung
- » Schuhe richtig angezogen und richtig zu
- » Helm geschlossen
- » Skibrille
- » Handschuhe



Video-QR

Übung 2 Bindung ein- und aussteigen



Knotenpunkte

- » Zuerst Fußspitze in vordere Bindungsbacke
- » Anschließend mit der Ferse in die hintere Bindungsbacke steigen
- » Ferse fest in die Bindung drücken

Hinweis: Skischuhsohle von Schnee säubern

1 Basics
1/11

Weitere Übungen



Video-QR

Übung 3

Gewöhnen an die Ski (Übung mit einem Ski)



Knotenpunkte

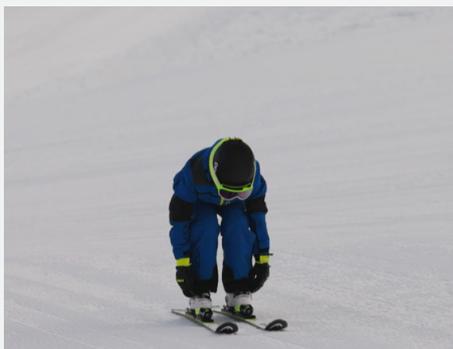
- » Trittroller fahren
 - ein Ski am Fuß
 - mit dem freien Fuß immer anschieben
 - beide Seiten üben



Video-QR

Übung 4

Gewöhnen an die Ski (Übung mit zwei Ski)



Knotenpunkte

- » Umtreten
 - ein Ski leicht anheben
 - etwas, in der Richtung versetzt wieder auf den Schnee stellen (leichte V-Stellung)
 - anderen Ski anheben und auch leicht gedreht wieder in den Schnee setzen (leichte A-Stellung),
- » Gehen mit den Ski:
 - schleichen wie ein Indianer
 - stampfen wie ein Elefant
- » Gleichgewichtsübung im Stand
 - groß und klein machen
 - nach rechts und links lehnen

Hinweis: beide Richtungen üben

1 Basics
1/11

Weitere Übungen



Video-QR

Übung 5 Hinfallen und aufstehen



Knotenpunkte

- » Nach dem Hinfallen, beide Ski auf eine Seite des Körpers bringen (Talseite), parallel zueinander, in eine Richtung zeigend
- » Nun das Gesäß so nah wie möglich zu den Ski bringen und hochdrücken
- » Gleichgewicht aufbauen

Notiz

1 Basics
1/11

Weitere Übungen



Video-QR

Übung 6

Aufsteigen (mit und ohne Stöcke)



Knotenpunkte

- » Treppenschritt:
 - Ski sind parallel zueinander, zeigen in die gleiche Richtung, auf den bergseitigen Kanten
 - Nun zuerst den oberen Fuß nach oben weitersetzen
 - Anschließend den unteren nachsetzen
 - Auf den Kanten gehen, damit wegrutschen vermieden wird

- » Grätenschritt:
 - Skienden sind zusammen, vorne auseinander (V-Stellung)
 - Es wird auf den Innenkanten gegangen
 - Der Blick geht den Hang hinauf
 - Auf den Innenkanten jetzt einen Fuß nach dem anderen den Hang hinaufsetzen

Hinweis: Immer Kanteneinsatz, sonst rutschen die Kinder rückwärts den Hang hinunter.

Notiz

2 Stufe
2/11

Gleiten und Schussfahren - "Flitzen"

Ein leicht geneigtes Gelände mit weitem Auslauf, im besten Fall einen leichten Gegenhang wählen - Anhalten ohne Bremsen muss möglich sein.



Video-QR

Übung 1 Schussfahren üben



Knotenpunkte

- » Ski sind leicht geöffnet und parallel
- » Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt
- » Für eine stabile Position die Hände auf die Knie legen



Video-QR

Übung 2 Gleichgewichtsübungen



Knotenpunkte

- » Hände über Kopf nach rechts - links
- » Groß - Klein machen
- » kleine Sprünge

3 Basics 3/11

Bremsen

Sicheres Bremsen und Temporegulieren ist in allen Situationen am Hang wichtig und muss von Anfang an gefestigt und geübt werden.



Video-QR

Übung 1 Bremsen



Knotenpunkte

- » In leicht geneigtem Gefälle parallel starten
- » Fersen nach außen drücken
- » Skienden gehen auseinander, Skispitzen sollen zusammen bleiben
- » Die Ski auf die Innenkanten kippen („Pizza“)



Video-QR

Übung 2 Aufbau Bremsen (im Stehen üben)



Knotenpunkte

- » In die Pizza steigen: zuerst ein Bein, dann das andere Bein in Position bringen
- » In die Pizza springen: hochhüpfen und dann in der Pizza landen
- » In die Pizza schieben: die Ski bleiben die ganze Zeit im Schnee, mit drücken und drehen der Füße in die Pizza rutschen

3 Basics 3/11

Im Fahren üben

Aufbau:

- » Die Kinder flitzen den Hang hinunter, im Flachen, versuchen sie die Pizza zu machen und zu bremsen (mit wenig Tempo anfangen, dann immer schneller „flitzen“)
- » Während der Fahrt:
Die Kinder versuchen im Hang, während der Fahrt die Pizza zu machen und zu bremsen, anschließend wieder losfahren
- » Auf Kommando:
Es wird z.B. mit einem Seil eine Markierung gesetzt, bei der sie anhalten müssen oder es wird auf Zuruf gebremst.
Weitere Möglichkeiten: es werden rote und grüne Hütchen hochgehalten, bei Rot bremsen die Kinder, bei grün fahren sie weiter
- » Durchgehende Tempokontrolle:
Kleine Pizza – große Pizza. Die Kinder „flitzen“ nicht mehr, sondern gleiten auf ihren Innenkanten den Hang hinunter, ist die Pizzastellung kleiner, fahren sie schneller, ist sie größer, fahren sie langsamer.

Notiz

4 Basics 4/11

Pflugdrehen – Erste Kurven fahren

Es wird zwischen Rechts- und Linkskurve unterschieden. Für eine Rechtskurve muss der linke Ski mehr belastet werden und für eine Linkskurve mehr der rechte Ski.



Video-QR

Übung 1 Halbe Kurve



Knotenpunkte

- » Belasten, Drehen und Kanten des äußeren Skis (beim nach links fahren der rechte Ski, beim nach rechts fahren der linke Ski)
- » Mit der Position tief gehen
- » Aus der Kurve ausfahren und zum erneuten in die Kurve einfahren, die Position wieder erhöhen



Video-QR

Übung 2 Kurven aneinander reihen



Knotenpunkte

- » Hütchenslalom
- » Parcours aus Figuren
- » Nachfahren des Skilehrers

5 Basics
5/11

Alpines Fahrverhalten



Video-QR

Übung 1 Alpines Fahrverhalten – Kanten



Variationen:

- » Vorzeigen im Stehen
- » Schrägfahren: Quer über den Hang, im Alpinen Fahrverhalten fahren (beide Richtungen üben)
- » Hockeystopp: seitliches bergab rutschen, Ski aufkanten zum Stopp

Knotenpunkte

- » Ski sind parallel, der Bergski ist leicht nach vorne versetzt
- » Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt
- » Mit dem Schultergelenk achsenparallel
- » Beine und Hüfte sind kurven einwärts geneigt
- » Der Oberkörper ist in Vor- und Seitbeuge Kurven auswärts (Hangausgleich)
- » Der Talski ist mehr belastet, Arme zum Ausgleichen vorne seitlich halten

Notiz

6 Basics
6/11

Alpines Fahrverhalten



Video-QR

Übung 2

Alpines Fahrverhalten – Rutschen aus dem Stand



Knotenpunkte

- » Im Alpines Fahrverhalten durch angepasstes Fahrverhalten und angepassten Kantenhalt die Ski zum Rutschen bringen
- » Mehr aufkanten - weniger rutschen, weniger Aufkanten - mehr rutschen



Video-QR

Übung 3

Alpines Fahrverhalten – Rutschen in der Fortbewegung



Knotenpunkte

- » Seitliche Pizzastellung, talseitig belasten, Bergski umkanten und beidrehen
- » In der Pizza leicht schräg ausgerichtet stehen / rutschen, dann den Talski mehr belasten, den Bergski umkanten und beidrehen, anschließend mit parallelen Ski weiterrutschen

7 Basics
/11

Pflugsteuern



Video-QR

Übung 1 Pflugsteuern



Knotenpunkte

- » Schrägfahrt im alpinen Fahrverhalten
- » Vor- / Hochbewegung
- » Bergski gleichzeitig auswinkeln
- » In die Falllinie eindrehen
- » Innenski beidrehen
- » Aufbau des alpinen Fahrverhaltens
- » Aus der Kurve ausfahren



Hinweis:

Tür auf – Tür zu: Der Bergski ist eine Tür. Für die Kurve machen die Kinder die Tür auf (auswinkeln, der Ski wird in eine Pizzastellung gedreht), nach der Kurve machen die Kinder die Tür zu (beidrehen des Innenskis).

Step by Step die "Pizza" kleiner werden lassen, also die Tür immer weniger weit öffnen, bis die Kurve fast parallel gefahren werden kann.

8 Basics
8/11

Paralleles Skifahren



Video-QR

Übung 1

Paralleles Skifahren - Lange Radien



Knotenpunkte

- » Durch einen Druckwechsel, werden die Kurven nun parallel gefahren
- » Schrägfahrt (alpines Fahrverhalten)
- » Vor- / Hochbewegen
- » Falllinie einfahren
- » Ski rutschen um die Kurve
- » Steuern



Hinweis:

- die Pizza wird komplett abgestellt
- jüngere Kinder haben noch wenig Vertikalbewegung und brauchen deshalb ein höheres Tempo als Drehhilfe
- erst eine halbe Kurve, dann eine ganze Kurve üben, dann aneinanderreihen

9 Basics
9/11

Paralleles Skifahren



Video-QR

Übung 1

Paralleles Skifahren- Kurze Radien



Knotenpunkte

- » Schnelleres Aufkanten
- » Schnellerer Druckwechsel
- » Ski schneller freigeben



Aufbau:

- Schwungradius unbewusst immer kleiner werden lassen

- Stangengasse:

Einen Korridor mit Skistöcken, Hütchen etc. aufbauen. Zwischen diesen Begrenzungen fahren.

- Trichter:

Einen Trichter mit Skistöcken, Hütchen etc. markieren. Dieser ist oben weit und wird immer enger. Zwischen den Begrenzungen vom langen Schwungradius zum kürzeren-kurzen Radius kommen.

Basics
10/11

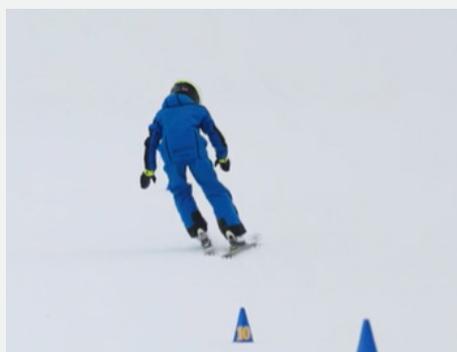
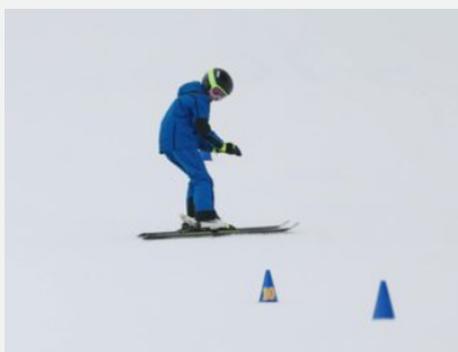
Kids Freestyle

Verschiedene Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen fördern das Vertrauen in die Ski sowie eine sichere Position am Ski.



Video-QR

Übung 1 Erster Trick Switch



Knotenpunkte

- » Anfangs in einer V-Stellung rückwärtsfahren
- » Zum Kurvenfahren den Außenski belasten
- » Blick über die Schulter

Variationen:

- » Parallele Skistellung zwischen den Kurven
- » Parallele Skistellung im Switch

Notiz

10 Basics
/11

Kids Freestyle

Begriffe im Freestyle

Switch – Fahren

Rückwärts – fahren

Natural / Unnatural

Beschreibung von der Drehrichtung: es gibt eine Drehrichtung, die sich natürlich anfühlt (Natural) und eine Drehrichtung, die nicht so leicht von der Hand geht (unnatural)

Wind – up

eine Bewegung, die für Spins, z.B. 360° oder 180° verwendet wird, der Oberkörper und die Arme vor dem Absprung leicht in die entgegengesetzte Richtung drehen (Schwung holen), die Rotation hat so mehr Drehimpuls

Sliden

90° Drehung mit den Ski, um auf einem Element quer zur Fahrtrichtung zu rutschen. Bei Absprung einen Drehimpuls geben und die Ski 90° gedreht auf das Element aufsetzen, sliden auf dem Belag der Ski, nicht auf den Kanten

Grabs

Grabs sind die Griffe an den Ski oder an die Skibindung, sie können sowohl bei Straight Jumps als auch bei Tricks gemacht werden. Grabs zuerst am Boden üben

- Safety Grab: Außenkante des Skis, hinter der hinteren Bindungsbacken
- Tail Grab: Die Innenkante des oberen Skis weit hinten greifen
- Nose Grab: Die Außenkante des Skis weit vorne greifen

Notiz

Basics
11/11

Kleine Sprünge



Video-QR

Übung 1 Kleine Sprünge



Knotenpunkte

- » Kontrollierte und konzentrierte „Anfahrt“
- » Absprung aus Sprung- und Kniegelenk
- » Abgefederte Landung



Video-QR

Übung 2 Kleine Sprünge



Knotenpunkte

- » Neutrale Position
- » Ski flach am Boden
- » Beidbeiniger Absprung
- » Hochziehen der Arme in der Luft
- » Die Beine Anziehen (kompakte Flugphase)
- » Beidbeinig und mit einer Tiefbewegung landen (nachgeben/abfedern)
- » Weich landen

Hinweis:

- Basistechnik Jump aus Freestyle wiederholen
- Zuerst während der Fahrt im flachen Gelände üben
- Über kleine Rampen fahren, zuerst überfahren, dann mit Absprung
- Während der Schrägfahrt von den Kanten abspringen und wieder landen
- Erste „Grabs“ ausprobieren
- Auf erste Butterbox fahren/springen und anschließend von der Box runterspringen

Spielerischer Ansatz

Gewöhnen an den Ski

Mit den Skischuhen gehen, laufen, springen, auf einem Bein stehen oder hüpfen

Stopptanz

Alle bewegen sich zu der Musik, wenn die Musik stoppt, müssen alle Kinder aufhören sich zu bewegen, wer sich bewegt, macht eine Zusatzaufgabe (z.B. 5 Hampelmänner)

Staffelspiele

2 Gruppen bilden. Eine Strecke markieren und mit einem oder zwei Ski verschiedene Gewöhnungs- und Geschicklichkeitsübungen durchführen.

Sprungcompetition

Wer springt in der Querfahrt am höchsten/am öftesten...?
Über Stäbe/Skistöcke im Fahren springen.

Flieger

Die Kinder nehmen beide Hände seitlich raus, dies sind die Tragflächen, nun fliegen sie um die Kurven.

Zwerg und Riese

Vor der Kurve machen sich die Kinder so groß wie möglich, nach der Kurve so klein wie möglich.

Motorrad – Fahren

Die Arme vor dem Körper strecken als ob ein Motorradlenkrad gehalten wird.

Basketball – spielen

Die Kinder haben beide Hände auf der Talseite und dribbeln einen imaginären Ball, kurz vor der Kurve werfen sie den Ball in die Höhe, anschließend wird wieder talseitig weiter gedribbelt.

Winken

Es wird mit beiden Händen immer Richtung Tal gewunken.

Supermann

Die Talhand ist seitlich an der Hüfte eingestützt, die Berghand ist über dem Talski.

Rudern

Mit einem Stock oder Stabi wird talseitig gerudert, vor der Kurve wird das Ruder hochgehalten, nach der Kurve, in paralleler Skistellung wieder weiterrudern.

Applaus

Nach jedem Schwung klatschen. Bei kurzen Radien muss das Klatschen schneller erfolgen.

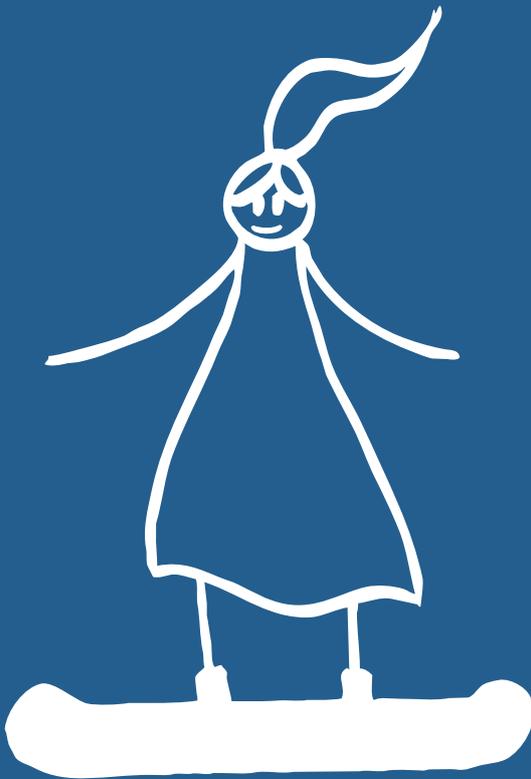
Pilze fangen

Markierhütchen willkürlich in einem Spielfeld verteilen, die Kinder versuchen so viele Hütchen wie möglich mit dem Ski zu berühren. Wer schafft die meisten Berührungen?

„ Wer bremst, verliert! “



Gleiten & Fahren Winter **Snowboard**



Surfen im Schnee? Das Snowboard ermöglicht es! Der Fahrer steht dabei seitlich zur Fahrtrichtung auf dem Brett und gleitet über den Schnee. Durch Gewichtsverlagerung, Belastungsverteilung der Beine und bewusster Oberkörperrotation kann man sich talabwärts bewegen. Neben dem schnellen und dynamischen Gleiten auf der Piste sieht man viele Snowboarder*innen die Faszination der Sportart mit akrobatischen Sprüngen im Freestylepark ausleben.

1 Basics
1/4**Gewöhnen an die Ausrüstung**

Die ersten Schritte, Gewöhnungs- und Gleichgewichtsübungen sowie Gleitversuche mit dem Snowboard sollen in einem flachen Gelände mit genügend Auslauf erfolgen. Beim Snowboarden wird zwischen Regular und Goofy unterschieden, mit welchem Fuß man am Snowboard vorne steht. Regular = linkes Bein / Goofy = rechtes Bein



Video-QR

Übung 1
Ausrüstungskontrolle**Knotenpunkte**

- » Board: Länge, Breite, Flex
- » Boots: passend, richtig gebunden
- » Helm geschlossen
- » Skibrille
- » Handschuhe
- » Empfehlung Rückenprotektor



Video-QR

Übung 2
Board tragen und ablegen**Knotenpunkte**

- » Das Board zwischen den Bindungen greifen und seitlich vom Körper tragen
- » Immer mit der Bindung in den Schnee legen
- » Beim Abschnallen das Board festhalten
- » Stets am Rand der Piste ablegen

Hinweis: Snowboardschuhsohle von Schnee säubern

1/4 Basics

Aufwärmen: Vor jeder Snowboarderinheit ist es wichtig ein allgemeines Aufwärmen durchzuführen. Ein Schwerpunkt sollte hierbei auf den Handgelenken liegen:

- Handgelenke nach rechts und nach links kreiseln
- Handflächen aneinanderlegen, Finger Richtung Körper zeigen lassen, anschließend vom Körper wegzeigen lassen
- im Schnee sitzen/Vierfüßlerstand, Hände in den Schnee, Hände in alle Richtungen drehen und mit mehr und weniger Gewicht belasten



Video-QR



Übung 3 Board an- und abschnallen



Knotenpunkte

Flaches Gelände (in der Ebene):

- » Vorderer Fuß steigt zuerst in die Bindung
- » Main- und Toestrap schließen
- » Hinteren Fuß in die Bindung und Schnallen (Straps) schließen



Steiles Gelände (im Hang):

- » Zum Hang anschnallen (also Blick zum Hang)
- » Board mit der Bergkante in den Schnee drücken
- » Mit hinterem Fuß zwischen den Bindungen auf das Board steigen.
- » Ferse soll noch auf dem Schnee sein
- » Dann vorderen Fuß anschnallen
- » Zum Hang hinknien und Board umdrehen
- » Dann sitzend hinteren Fuß anschnallen

1 Basics
1/4

Weitere Übungen



Video-QR

Übung 4

Hinfallen und Aufstehen über die Frontside



Knotenpunkte

Hinfallen:

- » Körperschwerpunkt absenken
- » Über Knie und Unterarme abfangen



Aufstehen:

- » Auf die Knie gehen und mit den Armen nahe der Frontside – Kante hochdrücken
- » Oberkörper immer möglichst aufrecht halten

Notiz

1 Basics 1/4

Weitere Übungen



Video-QR

Übung 4 Hinfallen und Aufstehen über die Backside



Knotenpunkte

Aufstehen:

- » Mit dem Gesäß möglichst nah an die Backside-Kante rutschen
- » Körperschwerpunkt über das Board bringen, indem mit einem Arm Schwung geholt wird
- » Mit dem anderen Arm zusätzlich vom Boden abstoßen
- » Anschließend aus der tiefen Position aufstehen

Hinfallen:

- » Körperschwerpunkt absenken
- » Über Gesäß und runden Rücken nach hinten abrollen.
- » Hände vor dem Körper verschränken



Notiz

1 Basics 1/4

Weitere Übungen



Video-QR

Übung 5

Gleichgewichtsübungen im Stand (beide Füße in der Bindung)



Knotenpunkte

- » Beide Knie gleichmäßig gebeugt, Knie zeigen nach vorne Außen
- » Arme seitlich ausstrecken, vordere Hand über der Nase, hintere Hand über dem Tail
- » Schwerpunkt ist zentral und mittig über dem Board



Video-QR

Übung 6



Variationen

- » Aufkanten Frontside und Backside
- » Vor und zurück gleiten
- » Klein und groß machen
- » Nose und Tail berühren
- » Das Board drehen und rutschen
- » Springen (an der Stelle -45°/90°/180°)

Notiz

1 Basics
1/4

Weitere Übungen



Video-QR

Übung 7

Gehen und gleiten (ein Fuß in der Bindung)



Knotenpunkte geradeaus gehen

- » Der vordere Fuß ist in der Bindung
- » Belastung auf dem vorderen Fuß
- » Mit dem freien Fuß vor bzw. hinter dem Board gehen und das Board vorschieben
- » Fuß nachsitzen
- » Achtung! Freien Fuß immer zwischen den Bindungen lassen
- » Variation: Richtungsänderungen ausprobieren

Knotenpunkte bergauf gehen

- » Snowboard auf die bergnahe Kante aufstellen und quer zur Falllinie bringen
- » Den freien Fuß oberhalb des Boards stellen
- » Anschließend mit dem freien Fuß einen Schritt machen
- » Dann das Board abheben und nachsteigen
- » Zehenkante in den Schnee drücken, Board nachziehen und wieder auf die Kante stellen





2 Basics 2/4

Gleit- und Schussübungen

Nun werden die oben angeführten Übungen und somit die ersten Gleit- und Schussübungen in einem Gelände mit sicherem Auslauf durchgeführt.

Übung 1 Grundstellung



Knotenpunkte

- » Mit einem Fuß in der Bindung (Wichtig zum Lift-fahren)
- » Hinteren Fuß vor hintere Bindung auf das Board stellen
- » Fuß-, Knie und Hüftgelenk sind leicht gebeugt
- » Vordere Hand über der Nase, hintere Hand über dem Tail zum Ausbalancieren halten

Übung 2 Gleiten



Knotenpunkte

- » Mit beiden Füßen in der Bindung stehen
- » Mittellage zentral über dem Board einnehmen
- » Seitlich rutschen/gleiten

Variationen Gleichgewicht:

- » Vor- und zurücklehnen
- » Groß und Klein machen
- » Nose und Tail berühren
- » Kleine Sprünge



2 Basics 2/4

Weitere Übungen

Übung 3 J - Stopp



Hinweis: gegengleich ausprobieren d.h. hinteres Bein hinter das Board in den Schnee stellen

Knotenpunkte

- » nur das vordere Bein ist in der Bindung
- » hinteres Bein in die Boardmitte stellen
- » im Auslauf Gewichtsverlagerung auf vorderes Bein und leicht auf die Zehenspitzen steigen
- » auf Zehenkante aufkanten
- » hinteres Bein steigt vor das Board in den Schnee und zieht den Fuß langsam im Schnee mit

Notiz

3 Basics 3/4

Rutschen

Die Grundposition beim Rutschen ist mittig über dem Board. Durch anheben der Zehen kann das Board auf die Backsidekante gebracht werden und durch hinunterdrücken der Zehen und gleichzeitigem Beugen der Knie, wird das Board auf die Frontsidekante gebracht.



Video-QR

Übung 1 Im Buddy- System



Knotenpunkte Backside

- » Hilfestellung von hinten
- » Übender streckt Arme zur Seite oder verschränkt die Arme vor dem Körper
- » Helfender fährt unter den Armen durch und berührt nur wenn notwendig



Knotenpunkte Frontside

- » Frontside werden die Hände von vorne entgegengestreckt
- » Helfender steht mit dem Rücken zum Tal

Hinweis: Mit Backside rutschen anfangen und dabei nicht an der Hand nehmen, also von vorne sichern, da sonst die Gefahr besteht zu wenig Gewicht auf die Backside zu bringen und vorne überzukippen.

Notiz

3 Basics 3/4

Weitere Übungen

Durch lösen und belasten der Kanten kann gleichmäßig gerutscht werden.
Die Hände sind dabei locker vor dem Körper.



Video-QR

Übung 2 Schräg rutschen



Knotenpunkte

- » Durch Gewichtsverlagerung schräg zur Falllinie abrutschen
- » Auf rechtes Bein = rutschen nach rechts,
- » Auf linkes Bein = rutschen nach links

Hinweis: Front- und Backside üben

Notiz

4 Basics 4/4

Driftschwung

Anfängergelände mit leichter Neigung wählen, um die ersten Richtungsänderungen zu üben.



Video-QR

Übung 1 Feinform



Knotenpunkte

- » Fahrverhalten auflösen (Hochgehen)
- » Gleichzeitiges Flachlegen des Boards
- » Vor- und Einwärtsbewegung des Körperschwerpunktes
- » Orientieren in die neue Richtung
- » Umkanten und weiter orientieren Richtung Kurvenverlauf
- » Fahrverhalten aufbauen (Tiefgehen)
- » Gedriftet fertig steuern

Notiz

4 Basics 4/4

Weitere Übungen

Zuerst mit Helfer eine einzelne Kurve auf beide Seite üben (einzelner Driftschwung mit Hilfe). Danach die Richtungsänderung ohne Helfer üben. Als weiterer Step 1 1/2 Kurven üben, d.h. in der Falllinie starten und dann aus der Falllinie hinaus und wieder hinein steuern. Das Einanderreihen der Kurven bildet den Abschluss.



Video-QR

Übung 3 Einzelner Driftschwung mit Hilfe



Hinweis: Helfer kann ohne Board unterstützen oder mit Board um das Kind herumfahren

Knotenpunkte

- » Helfer nimmt das Kind an die Hand und begleitet es um die Kurve
- » Steigerung: Helfer steht unter dem Kind und gibt nur kurz die Hand



Video-QR

Übung 4 Einzelner Driftschwung ohne Hilfe



Knotenpunkte

- » Bewegungsablauf wie in der Bewegungsbeschreibung Feinform
- » Front- und Backside Kurven einzeln üben



Spielerischer Ansatz

Staffelspiel 1

Es wird eine Strecke mit Start und Endpunkt im Flachen markiert, die Kinder werden in Teams aufgeteilt und gehen/gleiten nun die markierte Strecke, anschließend wird abgeklatscht und das nächste Kind startet.

Staffelspiel 2

Bergauf, es wird eine Strecke leicht bergauf markiert, die Kinder laufen nun Bergauf und rufen „Ziel“, dann darf das nächste Kind bergauf starten.

Hindernisparcours

Mit Hütchen, Seilen etc. einen Hindernisparcours mit Slalom, Kurven Gleitpassagen bauen, die Kinder müssen diesen Parcours nun absolvieren und möglichst nicht aus dem Gleichgewicht kommen.

Wettrennen

Alle Kinder starten gleichzeitig. Wer schafft zuerst eine bestimmte Distanz?
Wer kann am längsten Gleiten? Wer ist als erstes zu einer Markierung bergauf gelaufen?

Gaspedal und Bremse

Auf der Backside die Füße nach unten drücken bedeutet man wird schneller. Bringt man die Füße nach oben wird man langsamer.

Cowboy

Die Knie aktiv nach außen drücken. In dieser Cowboyhaltung nehmen die Kinder eine tiefere Position ein.

Krallen

Auf der Frontside die Zehen in den Hang krallen.

Butter aufs Brot

Ziel ist eine gleichmäßig gerutschte Spur in den Schnee zu ziehen. Diese erinnert an ein geschmiertes Butterbrot.

Fallendes Blatt

Immer abwechselnd nach rechts und nach links rutschen.

Kellner

Die vordere Hand wischt bei der Frontside Kurve den Tisch ab = Handfläche nach unten. Leichte Bewegung Kurve einwärts. Bei der Backside Kurve serviert der Kellner, dies bedeutet Handfläche nach oben, leichte Bewegung Kurvenauswärts.

Model

Hände in die Hüften stützen / vor der Brust verschränken / hinter dem Rücken greifen

Menschenslalom

Die Gruppe steht mit etwas Abstand untereinander, das oberste Kind fährt nun Slalom, um die einzelnen Kinder und setzt sich unten wieder hin, dann startet erneut das oberste Kind.

Skateboard fahren

Belastung auf dem vorderen Fuß, mit freiem Fuß anschieben, anschließend den Fuß aufs Board stellen und gleiten.

Alles geschafft?

... weiter geht's mit zahlreichen Übungen & tollen Spielen in den folgenden Handreichungen oder auf www.meinkindimsport.at!



LAUFEN



SPRINGEN



SCHWIMMEN



BALANCIEREN



GLEITEN & FAHREN



WERFEN & FANGEN



ROLLEN & STÜTZEN



KLETTERN & HANGELN



GLEITEN & FAHREN WINTER



stay tuned ... Bewegungs-ABC 2.0 folgt in Kürze!