

Best Practice Nordic – Downhill: Parallelschwingen – Hockeystopp F2

Die Kinder erlernen die Grundlagen des gerutschten Parallelschwingens und stoppen am Ende der Fahrt. Der Stockeinsatz erleichtert dabei die Arbeit.

- Durch Beugen der Beine aus leichter Schrägfahrt heraus stoppen
- In der Falllinie anfahren und danach die Skier quer zum Hang stellen (Metapher: Stoppen wie ein Eishockeyspieler)
- Anfahrt verlängern
- Aneinandergereihte gerutschte Schwünge

Variationen

- Breite der Skistellung
- Steileres Gelände

Bemerkungen

- Den Stockeinsatz als Rhythmisierungs- und/oder Drehhilfe verwenden
- Eine hüftbreite Skistellung erleichtert die stabile Fahrweise

Wettkampfformen

- Wer stoppt auf ein Signal am schnellsten?
- Wer schafft es, um rhythmisch gesetzte Markierungen in paralleler Skistellung zu fahren?
- Wer fährt den Parcours am schnellsten?
- Menschlalom

Gelände: Einfache Abfahrt

Quelle: Pia Alchenberger, Verantwortliche Ausbildung Kindersport und Clubtrainer/in Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO