

Skifahren – Agieren: Hubstapler

Die Hebetchnik dient in dieser Übung als Bild für einen aktiven und bewussten Druckaufbau auf den Skiern. Sie vermittelt den Kindern die aktive Streckbewegung. Das Bild des Hubstaplers dient dem aktiven und bewussten Druckaufbau in den verschiedenen Fahrformen.



Illustration: Leo Kühne

Den Kindern wird die Vorrichtung erklärt. Dabei stellt der Hubstapler einen (fiktiven) Hebel dar, der an den Füßen oder am Gesäss angebracht ist.

Variationen

- An Stelle des Hubstaplers eine Feder vorstellen, die die von unten nach oben drückt.
- Metaphern: «Leicht und schwer» (wenig Druck / viel Druck); «Spuren im Schnee» (feine / tiefe Spuren hinterlassen).

einfacher

- Im Stand in der Ebene und in der Fahrt im einfachen Gelände.

schwieriger

- Im Neuschnee oder in der Buckelpiste.
- Angewandt und übertragen in verschiedenen Formen (Kombiformen, Sprungformen).

Agieren – Ein proaktiver Umgang mit den Kernbewegungen erleichtert den Kindern das Schwingen und Springen. Dabei ermöglicht ein aktives Beugen und Strecken in den Fuss-, Knie- und Hüftgelenken den Druck sinnvoll zu dosieren. Grundsätzlich können sich die Kinder mit einer aktiven Fahrweise besser an die verschiedenen Geländeformen anpassen und lernen spielerisch innere Kräfte zu erzeugen und äussere Kräfte zu nutzen und dosieren.

Quelle: Domenic Dannenberger, J+S-Fachleiter Skifahren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO