Skifahren – Stabilisieren: Das Spiel mit dem Gummiseil

Jedes Kind erhält für diese Übung ein Gummiseil, das primär unnötige Armbewegungen verhindern soll. Das trägt zur Stabilisation des Oberkörpers bei.

Illustration: Leo Kühne

Ein ca. 1.5m langes Gummiseil wird um die Hüfte gelegt und mit den Händen vor dem Körper gehalten. Das Seil muss immer gespannt bleiben. Zu Beginn wird es in Verbindung mit den Schwungformen eingesetzt. Auf höherem Fahrniveau kann es auch in den Sprungformen genutzt werden.

Variationen

- Das Gummiseil unter den Kniekehlen platzieren und mit den Händen festhalten.
- Gas geben durch spannen, abbremsen durch lockern des Gummiseils.

einfacher

- Seil im einfachen und mittleren Gelände in den Schwungformen;

schwieriger

- im Neuschnee oder in der Buckelpiste;
- in Verbindung mit Sprüngen verwenden.

Stabilisieren – Armbewegungen werden beim Springen oder ausführen von Tricks bewusst eingesetzt um dem Style gerecht zu werden. Oft werden sie auch zum ausgleichen und stabilisieren benötigt. Je weniger sie allerdings dazu gebraucht werden um so präziser ist die Bewegungsausführung. Ein bewusster Umgang mit der Körperspannung ist dabei zentral.

Quelle: Domenic Dannenberger, J+S-Fachleiter Skifahren

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO