

2.3 Sliding, Spass für Anfänger

Intro

Das Sliding ist die Grundvoraussetzung für das Curlingspiel. Wichtig dabei ist die richtige Technik. Deren Umsetzung sollte schrittweise und mittels Hilfsübungen erfolgen. Überlege dir, welche Komponenten beim Sliding eine Hauptrolle spielen.

Basics

Neben dem *Gleichgewicht* sind *Kraft*, *Körperhaltung*, *Rhythmus*, *Differenzierung* und *Orientierung* wichtige Komponenten. Es geht daher in erster Linie darum, diese Komponenten zu trainieren und sich so Schritt für Schritt dem «perfekten Sliding Delivery» zu nähern. Im Weiteren ist eine «Automatisierung des Bewegungsablaufs» vom Einstieg ins Hack bis zum Loslassen des Steins anzustreben.



Prinzipien

Benutze Hilfsmittel und -übungen um die verschiedenen Komponenten des Slidings zu schulen und gehe dabei schrittweise vor.

Aufbau

In ersten Schritten ist es sinnvoll, die wichtigsten Punkte eines Slidings punktuell zu üben. Es sind dies:

- «Einsteigen» von hinten ins Hack.
- Ausrichten des Fusses zum Skipbesen (Hütchen).
- Bei der ersten Bewegung geht der Slidingfuss nach hinten, die Hüfte wird dabei leicht angehoben.
- Der Abstoss erfolgt möglichst gerade aus Hack.
- Beim Sliding ist das Bein möglichst gestreckt nach hinten zu halten. Dies bei gleichzeitiger Haltung des Gleichgewichts.
- Sliden nur mit Besen oder Hilfsmittel, jedoch ohne Stein (Wird zu einem späteren Zeitpunkt hinzugefügt).
- Richtung und Längen des Slidings variieren (Hütchen).

In einer weiteren Phase ist im Hack eine korrekte Körperhaltung (Set Up) zu schulen:

- Ausrichten des Fusses im Hack gegenüber dem Skipbesen (Hütchen).
- Stein vor Abstossfuss.
- Fuss, Besen und Stein bilden ein Dreieck.

- Besenhaltung immer unter dem Arm.
- Blick immer Richtung Ziel.

Danach beginnst Du mit beweglichen Punkten, analog der Beschreibung oben (inkl. Stein).

Variiere die Übungsanlagen. Optimal sind Übungen, welche die Kinder vom Bewegungsablauf des Slidings ablenken. Beispielweise, wenn sie während des Slidings Rechenaufgaben lösen oder Gegenstände erkennen müssen. So erfolgt der Bewegungsablauf aus dem Gefühl heraus. Die Haltung ist lockerer und die Bewegung wird nicht über das Gehirn gesteuert (Automatisierung).

Mögliche Hilfsmittel



Manual 5-Phasen-Sliding-Delivery-Modell



[Zum Dokument](#)

Beobachtungspunkte

- Immer in gleicher Abfolge ins Hack sitzen.
- Korrekte Ausrichtung und Besenhaltung.
- Automatisierung der Bewegungen, halten des Gleichgewichts, zusammenhängender rhythmischer Bewegungsablauf.
- Fuss liegt immer flach auf dem Eis.

Sicherheit

- Das nächste Kind slidet erst, wenn das Vorherige zur Seite getreten ist.
- Achte auf eine lockere, aber möglichst korrekte Körperhaltung.
- Bei einem Sturz des Kindes nach dessen Befinden erkundigen.

Zusammenfassung

- Gehe schrittweise vor, um die einzelnen Punkte zu vermitteln und umzusetzen.
- Fordere aber überfordere die Jugendlichen nicht. Ein Schritt zurück ist oft wertvoller.
- Übungen sollten nicht zu lange dauern (Konzentrationsfähigkeit).
- Der Einstieg ins Hack soll immer mit dem gleichen Ritual erfolgen.
- Versuche eine «Automatisierung» der Bewegungsabläufe zu erreichen. Dies gelingt am besten, wenn die Konzentration auf etwas anderes gerichtet ist.

Bewegungs- und Spielgrundformen



[Zum Dokument](#)

J+S LBS: «Taktik und Technik»



[Zur Webseite](#)

Video zum Thema



[Zum Video](#)