

2.4 Steine entdecken und spielen

Intro

Auf Steinen kann man sich abstützen. Steine werden mangels Abstosstempo aus dem Hack gestossen und Steine werden nach dem Abstoss in die Zielrichtung korrigiert. Sobald das Element «Stein» dazu kommt, häufen sich die Fehler bei der Abgabe.

Basics

Ein Ungleichgewicht beim Slidings sollte zu Beginn auf die Seite des Besens ausgeglichen werden. Wird es auf der Steinseite ausgeglichen, ist dieser nicht mehr «frei spielbar». Das bedeutet, das Eindrehen und die Rotation werden dadurch eingeschränkt.

Um eine möglichst optimale Haltung bei der Steinabgabe zu erreichen sind einige Punkte im Sliding Delivery Ablauf zu beachten. Diese sind mit den Kindern immer wieder in spielerischer Weise zu üben.



Prinzipien

Die Länge wird immer mittels Abstosses aus dem Hack und nie durch Stossen des Steins erreicht. Setze dafür die Technik der «Backward- und Forward-Motion» ein.

Aufbau

- Fuss, Stein und Besen bilden im Hack ein Dreieck. Dieses ermöglicht eine stabile Körperhaltung beim anschliessenden Sliding.
- Der Stein im Hack wird immer korrekt auf 10- resp-14 Uhr ausgerichtet.
- Beim «Schwung holen», wird der Körper aus dem Stand nach hinten und über den Hüftbeuger leicht nach oben bewegt. Dabei wird der Slidingfuss bis Maximum auf die Höhe des Hacks versetzt (Parallell zum Abstossfuss).
- Bei der Vorwärtsbewegung ist darauf zu achten, dass der Stein leicht nach vorne bewegt wird. Dies bevor der Fuss diesem folgt und durch die Abstossbewegung endet. Durch das leichte Anheben des Körpers bei der Rückwärtsbewegung ist dieser bereits weit unten und gibt somit dem Kind bei Beginn des Slidings Stabilität.
- Versuchen möglichst lange zu sliden und den Stein während der Slidingphase von 10- resp. 14-Uhr einzudrehen sowie auf 12-Uhr loszulassen.
- Die gesamte Bewegung erfolgt ohne zusätzliches Stossen des Steins aus dem Arm.

Beobachtungspunkte

- Lockere und korrekte Haltung im Hack (Ausrichtung, Schultern gerade).
- Besenhaltung unter dem Arm.

- Stein auf 10-/14-Uhr Position.
- Kein «spitzeln», Fuss bleibt während der gesamten Bewegungsphase platt auf dem Eis.
- Abfolgen bei der Vorwärtsbewegung: Stein – Fuss – Abstoss.
- Kein Stossen des Steins.

Sicherheit

- Steine nie anheben
- Steine nur im Hack, zum Reinigen, umdrehen. Bei Kindern braucht dies eine spezielle Technik, da der Stein zu schwer ist.
- Steine immer komplett versorgen, bevor du mit der nächsten Übung beginnst
- Das nächste Kind slidet erst, wenn das Vorherige zur Seite getreten ist.
- Entferne zu kurz gespielte Steine aus dem Rink (Unfallgefahr).
- Stoppe zu schnell gespielte Steine, bevor sie das Rinkende erreichen
- Achte darauf, dass der Slidingfuss immer platt auf dem Eis aufliegt (Verletzungsprävention).
- Bei einem Sturz des Kindes nach dessen Befinden erkundigen.

Zusammenfassung

Das Spiel mit den Steinen erfordert eine gute Organisation auf und neben dem Eis. Achte darauf, dass die Sicherheitsaspekte gebührend berücksichtigt werden.

Im jungen Alter ist es wichtig, auf ein paar grundlegende Komponenten des Slidings und der Abgabe zu achten. Setze diese permanent durch. (Was Hänschen nicht lernt...)

Bei der Ausführung nur einen Punkt beobachten, bewerten und gegebenenfalls korrigieren lassen. Zu viele Inputs an die Kinder vermeiden (Aufnahmefähigkeit und Spassfaktor berücksichtigen)

Beobachtungsblatt 5-Phasen-Sliding



[Zum Dokument](#)

Videosequenz zum Thema



[Zum Video](#)