Beispiellektion

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 11

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Einbewegen beim Skifahren

Jean-Pierre Sudan, Fachleiter Ski ETS
Zeichnungen: Françoise Huguenin

Findest Du oder finden Deine Schüler auch immer Ausreden, um auf das Einbewegen zu verzichten: schlechtes Wetter, ungeeignetes Gelände, die Höhe usw.?

Hier zwei Beispiele zum Einbewegen
- bei guten Verhältnissen
- bei schlechtem Wetter

Variante «gutes Wetter»

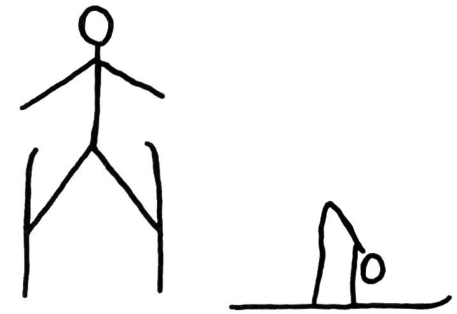
Ein Stück flaches Gelände mit getretenem Schnee; vor Beginn Skijacke ausziehen.

Spiel «Schnappball»

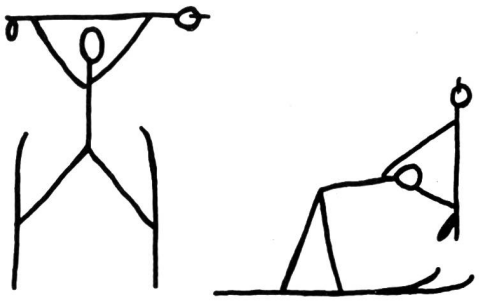
- Alle tragen nur einen Ski und stellen den zweiten abseits in den Schnee. Als Ball dient ein Handschuh oder eine Mütze.

Gymnastik (auf beiden Ski)

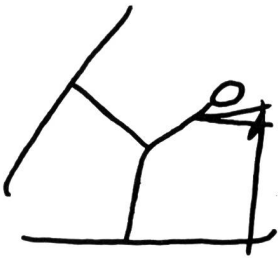
- Bei gegrätschten und gestreckten Beinen dreimal Rumpfbeugen vorwärts, dann Entspannung (8 bis 10 Wiederholungen). Zeichnung 1
- Aus kleiner Grätschstellung und aufrechter Haltung mit der linken Hand dem linken Bein entlang nach unten ziehen so weit es geht, dann rechts (8 bis 10 Wiederholungen). Zeichnung 2
- Grätschstellung und einen Stock zwischen den ausgestreckten Armen in der Hochhalte: Rumpfbeuge vorwärts, dann Oberkörper dreimal nach links und dreimal nach rechts drehen, aufrichten (6 bis 8 Wiederholungen). Zeichnung 3
- Leichte Grätschstellung, Arme gestreckt in Vorhalte halten einen Skistock: soweit wie möglich hinunter in die Sitzhalte gehen und wieder aufrichten (10 bis 12 Wiederholungen). Zeichnung 4
- In beiden Händen einen Skistock halten und bei den Skispitzen abstützen. Linker Ski hinten hoch nehmen und dreimal wippen, dann Beinwechsel. Zeichnung 5
Um die Bewegungen zu unterstützen kann der Leiter den Rhythmus mit seinen Händen oder mit den Stöcken angeben. Die Bewegungen sollten nie brüsk ausgeführt werden.

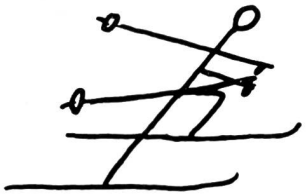

1

2


3

4


5


6

Einfahren

- In leichter Fahrt hinten auf die Ski absitzen und wieder aufstehen (4- bis 5mal).
- Von einem Ski auf den andern springen (6- bis 8mal).
- Schrägfahrt: Ganzes Gewicht auf den Bergski mit gebeugten Knien, Talski entlastet und Bein gestreckt. In normale Schrägfahrtstellung gehen und wieder zurück in die Klammerstellung. Seitenwechsel. Zeichnung 6
- In Schrägfahrtstellung mit geschlossenen Ski seitwärts hinunter springen (6- bis 8mal).

Dieses Programm führt vom Spiel (Kreislaufanregung) über die Gymnastik (Dehnung) zu technischen Elementen.

Variante «Schlechtwetter»

Kreislauf anregen

Wenn er nicht schon vom Marsch von der Bergstation zum Abfahrtsplatz angeregt worden ist, sollten sich die Skischüler mit Schritten bergwärts und talwärts einbewegen.

Dehnungsübungen (Stretching)

Wenn möglich an etwas geschützter Stelle. Die Übungen werden etwa 20 Sekunden lang ausgeführt, dann entspannen. Mit und ohne Ski möglich.

- Halbe Hocke: Knie nach vorne drücken, Rücken gerade halten. Zeichnung 7
- Dieselbe Übung aber Arme in Hochhalte. Zeichnung 8
- Leichte Grätschstellung, Rumpfbeugen seitwärts mit Aussenarm in der Hochhalte. Zeichnung 9
- Den Kopf nach hinten, nach vorn und auf die Seite ziehen.
- Rumpfbeugen vorwärts mit gestreckten Beinen. Zeichnung 10
- Leichte Grätschstellung: Hocke und Arme zwischen die Knie. Zeichnung 11
- Einen Skistock hinter dem Rücken in beide Hände nehmen, nach oben ziehen. Zeichnung 12
- Abwechslungsweise linker und rechter Fuss mit der Hand nach vorne ziehen. Gegenarm kann auf den Skistock abstützen. Zeichnung 13

Einfahren

- Schlittschuhschritt mit und ohne die Stöcke.
- Zu zweit: Einer macht vor, was der andere nachmachen muss (an Ort und in Bewegung).
- Umtreten auf beide Seiten.
- Im ersten steileren Stück: Kurzschwingen.

Ein gutes Einbewegen lohnt sich immer!

«Stretching»

7

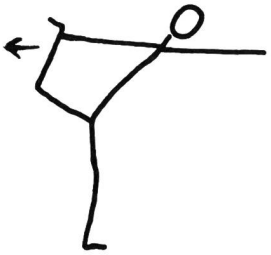
8

9

10

11

12



13

Einfahren