



S 12
Skating
Technik
bewertung
2010/2011

1:1er Technik mit 2 Stockschüben

Aufgabe:

- Gleiten auf einem Bein
mit 2 Stockschüben
– im Wechsel mind. 3x
links und 3x rechts
gleiten



Was versteht man darunter?

- Diese Technikstation ist eine Übung zb.für die 1:1er Technik (Gleichgewicht) und wird im Wettkampf nicht gelaufen

Ablauf:

Auf das Gleitbein stellen und 2x

Doppelstock schieben – dann Wechsel auf das andere Gleitbein und wiederum 2x Doppelstock schieben...

Wichtige Anhaltspunkte für die Bewertung

- 1. Gleichgewicht:
Kann das Kind
ohne zu wackeln
und zu korrigieren
auf dem Ski gleiten



2. Körperposition übern Ski

- Steht das Kind beim Stockeinsatz mit dem ganzen Körper über dem Ski (eine Linie)

dh. eine Linie von Fuß bis Kopf (kein einknicken in der Hüfte, kein verdrehen des Körpers..)



Negativ – Beispiele Körperposition



linkes Bild: Körperschwerpunkt liegt in der Mitte,
nicht auf dem linken Ski (keine Linie)

Bild Mitte: Der Körper ist verdreht (Hüfte)

Bild rechts: Knickt in der Hüfte ab (keine Linie)

3. Hüfte strecken

Die Hüfte sollte „hoch“
/ gestreckt sein.

Dh. die Hüfte sollte
nicht hinten stehen
sondern ganz
aufrichten und mit der
Hüfte den Schwung
mitnehmen und die
richtige Position über
dem Ski finden.



Bild links: gut



Bild rechts: Hüfte hinten

4. Ski/Roller gerade aufsetzen

Ski/Roller gerade aufsetzen und nicht verkanten



5. Stockführung



- Die Stöcke/Arme sollten gleichzeitig und parallel zum Körper und nahe am Körper geführt werden

6. Arme hinten rausstrecken

- Armarbeit nach vorne/hinten
(Schulter, offene Hand, Arm nach vorne)

Es sollen 2
Doppelstockschübe
hintereinander
ohne Hecktik und
sauber ausgeführt
werden.



7. Beinabstoß

- - Beinabstoß (Expoliv)
 , Vorwärtsbewegung
- - Beinabstoß
(Ort/Zeitpunkt) dh.
seitlicher Abstoß –
nicht nach hinten



8. Beinstreckung

- Beinstreckungen
(Gleitbein u.
Schwungbein)

dh. kein Anwinkeln des
Schwunbeins –
Streckung (fast) des
Gleitbeins



9. Beinschluss

- Beim Beinschluss nähern sich die Fersen einander
Das Bein setzt vor dem anderen Bein auf



10. Flüssiger Ablauf/Gesamteindruck

- Die Technik sollte flüssig/zügig/dynamisch absolviert werden.

Die
Gleichgewichtssicherheit
ist hier wichtig



Danke....

