"Wie Inline-Skating..."

Autor(en): **Welti, Urs**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 11

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992996

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

Ist es ein Fitness- oder Freizeitgerät oder nur ein kurzlebiger Pistenflitzer, dieser «Big Foot». Wer ihn selber versucht, merkt bald, dass die Lernfortschritte wesentlich grösser sind, als bei anderen Gleitsportarten.

Urs Welti
Foto: Andreas Blatter

Big Foot: Bereicherung im Schneesport

«Wie Inline-Skating...»

Wo die männliche Form für Schüler, Leiter usw. verwendet wird, ist gleichzeitig die weibliche eingeschlossen.

Voraussetzungen bringt nicht nur der Skifahrer mit. Wer schon auf Inline-Skates oder Schlittschuhen gestanden ist, bringt ebenfalls eine grosse Bewegungserfahrung mit. Gerade deshalb ist Big Foot ein Gerät für jedermann. Wenn die Vorteile genutzt werden, so ist der Big Foot eine Bereicherung für ein Winterlager-Programm.

Ein zentraler Punkt beim Erlernen einer neuen Sportart oder einer Bewegung ist die emotionale Lage des Schülers. Der Lerneffekt ist grösser, wenn der Schüler gewillt ist, etwas Neues zu lernen. Die Motivation ist demzufolge etwas sehr Wichtiges für den Lernprozess. Der Big Foot kann die Schüler schon von sich aus, als Gerät, neugierig machen. Aber nicht unbedingt!

Die Kinder motivieren

Wenn man sich momentan unter den Jugendlichen umhört, was jetzt gerade «cool» und «in» ist, hört man alles andere als Big Foot. Inline-Skating oder Street Hockey liegen eher im Trend!

Weil Inline-Skating und Big Foot fahren aber eindeutige Bewegungsverwandtschaften aufweisen, versuchte ich dies zu nützen.

Meine Schüler haben ziemlich gestaunt, und die Neugierde war sehr gross, als im letzten Wintersportlager (Ski und Snowboard) eines Abends Inline-Skating auf dem Programm des nächsten Tages zu lesen war. Die Klasse hat sich schnell in zwei Parteien geteilt. «Gibt es hier eine Halle, einen Rollerpark?», «ich habe meine Inline-Ausrüstung nicht dabei!» tönte es von der einen Seite und «schade, da können wir morgen nur einen halben Tag skifahren!», «ich kann das nicht, ich will nur Ski fahren!» von der anderen.

Am nächsten Tag war die Spannung gross. Warum sind wir noch im Skigebiet und nicht in der Inline-Halle? War es nur ein schlechter Witz?

Als ich dann zehn Paar Big Foot aus meinem Riesenrucksack zauberte, veränderte sich die Motivationslage meiner Klasse schlagartig. Die einen, die es nicht mehr erwarten konnten auf den Inline-Skates zu stehen, waren sichtlich enttäuscht und die andern, die sich das Inline-Fahren nicht recht zugetraut hatten, waren erleichtert.

Die Gruppe nun zu überzeugen und ihr die Verwandtschaft der beiden Sportarten aufzuzeigen, war sicher die heikelste Phase in meinem Versuch.

Irgendwie ist es mir gelungen, das neue Gerät allen schmackhaft zu machen. Schon beim Aufwärmen hat sich die grösste Aufregung gelegt und die Schüler waren motiviert.

Beispiele zum Aufwärmen

Auf der Ebene

Stafettenform: Eine Person schiebt die andere (als Statue) bis zum Wendepunkt. Rollentausch und zurück bis zum Ausgangspunkt, Übergabe.

Staffel im Kreis: Übergabe eines Handschuhs. (Achtung: Kreisradius so

Urs Welti (1970) ist Snowboard-Instruktor und J+S-Experte seit 1994. Im Sommer betätigt er sich schon länger als Windsurf-Instruktor und J+S-Experte.

wählen, dass bei den Läufern schon ein Schlittschuh-Übersetzen entstehen kann.

Auf leicht abfallendem Gelände

Stafette als Minislalom (evtl. mit Handschuhen als Tore), sehr eng gesteckt und eventuell mit Hindernissen. Variante: Die Tore müssen ganz umrundet werden. Zurück (Schlittschuhschritt) hangaufwärts bis zum Start. Übergabe.

Beinahe alle Varianten von Aufwärmübungen und fast alle Übungen mit oder ohne Ski sind mit dem Big Foot auch machbar. Da sie sehr kurz sind und ein geringes Gewicht aufweisen, ist alles auf relativ engem Raum und auch mit sehr kleiner Geschwindigkeit möglich.

Beim nachfolgenden Stretching ist speziell an die Armmuskulatur zu denken, da wir davon ausgehen können, dass wir auch stürzen werden.

Erste Abfahrt

Natürlich mit den üblichen Sicherheitsanweisungen (nächster Treffpunkt, FIS-Regeln beachten, usw.), heisst es dann: Ausprobieren!

Von dieser Abfahrt an ist den meisten klar, dass Big Foot-Fahren viel Platz für Emotionen bietet. Das neue Fahrgefühl (ohne Stöcke) macht das Erlebte noch intensiver. Da natürlich auch Enttäuschung oder Angst aufkommen können, ist es an der Lehrperson, negative Gemütslagen mit möglichst vielen positiven Erlebnissen aufzuwiegen.

Durch die enorme Bewegungsvielfalt werden die koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung, Reaktion und Rhythmisierung) gefördert. Besonders der Faktor Gleichgewicht ist beim Big Foot-Fahren wie auch beim Inline-Skating ein zentraler Punkt. Sobald der Schüler ein Gleichgewicht gefunden hat, ist dies schon eine zu geringe Herausforderung und er sucht ein neues, anderes, ein für ihn anspruchsvolleres Gleichgewicht zu erreichen.

Dies versuchte ich bei den folgenden Beispielen verschiedener Fahrübungen einzubauen.

Übungen

Leicht abfallende, in die Ebene auslaufende Piste

Möglichst lange auf einem Bein fahren, bis zum Stillstand und mindestens fünf Sekunden stille stehen. Geschwindigkeit und dadurch auch die Schwierigkeit können variiert werden durch einen grösseren oder kleineren Anlauf. Immer links und rechts. (Eventuell am Schluss der Abfahrt einen Wettkampf einbauen.)

Leicht abfallende Piste

- 360°-Drehung (Pirouette) aus langsamer Fahrt.
- Pirouette zu zweit.
- Die ganze Klasse (etwa 10 Personen) gibt sich im Kreis die Hand und versucht, langsam zu fahren und dabei den ganzen Kreis zu drehen.
- Rückwärts anfahren, 180°-Drehung auf vorwärts (Orientierung!).
- Vorwärts anfahren, 180°-Drehung auf rückwärts.
- Rolle vorwärts («Winter»- nicht «Frühlingsrolle»!)
- Traversieren auf dem Bergfuss, mit Talfuss übersetzen (beide Traversen!).
- Kleine Sprünge aus langsamer Fahrt auf flacher Piste (eventuell zuerst Standübungen).
- Kleine Sprünge aus langsamer Fahrt auf einem Buckel.
- Kleine Sprünge mit Grätsche.
- Kleiner Sprung mit 180°-Drehung.
- Zu zweit hintereinander oder nebeneinander fahren.
- Die ganze Gruppe hintereinander oder nebeneinander fahren (warum nicht ein Lied singen, «Hangabsingen»!).
- Fahren zu zweit, eine Person mit geschlossenen Augen (Vorsicht!).
- Aus langsamer Fahrt plötzlich zwei, drei Schritte laufen und weiterfahren.
- Mit möglichst viel Rücklage oder Vorlage fahren.

Wer Big Foot ausprobiert merkt sofort, dass auch der relativ unerfahrene Pistenbenützer sehr schnell Erfolgserlebnisse verzeichnen kann, auch wenn die Übungen zum Teil schwierig oder gar als zu schwierig erscheinen. Alles ist mit sehr kleiner Geschwindigkeit möglich, macht aber trotzdem schon Spass!

Mit diesen und weiteren Übungen ist es bereits problemlos möglich, eine kleine Kür zusammenzustellen und den anderen Schülern zu präsentieren (frei fahren lassen, eine Kür zusammenstellen, üben).

Da sehr viele neue Bewegungen auf den Schüler zukommen, die für ihn auf dem Schnee bisher noch nicht möglich gewesen waren, ist es auch wichtig, genügend Übungszeit (= Kreativzeit) in den Unterricht einzuplanen.

Wer in Schneesportkursen mit Big Foot arbeitet, sollte auf jeden Fall seinen Unterricht mit möglichst viel Phantasie und Kreativität vorbereiten und auch den Mut haben, etwas völlig Verrücktes mit diesem Sportgerät anzustellen. Schon bei den ersten Versuchen wird klar, dass mit den «grossen Füssen» eine Menge verschiedener Bewegungen möglich sind, die sonst auf Schnee nicht auszuführen sind.

Da Inline-Skating und Big Foot-Fahren eine sehr nahe Bewegungsverwandschaft aufweisen und Inline-Skating gegenwärtig im Trend liegt, soll dieser Vorteil unbedingt im Unterricht ausgenützt werden. Meistens kommen aber die Schüler nach der ersten oder zweiten Abfahrt selber darauf: «He, das ist ja wie Inline, das macht Spass!»

Hinweis zum Mieten

In Ski- und Snowboardschulen und in grösseren Sportgeschäften können Geräte gemietet werden. Für Winterlager sind sie unbedingt im Voraus zu reservieren! ■

Big Foot: Ein Thema auch für Schweizer Skilehrer. Hier das Swiss Snow Demo Team. *(dk)*