

Ski Alpin – Einsteiger

Steige mit Ski bergauf

Beschreibung

Wir suchen ein leicht ansteigendes Gelände mit griffigem Schnee. Optimal ist am Ende des Anstiegs ein Plateau, von dem aus später die Fahrt bergab gestartet werden kann. Kanteneinsatz und die richtige Bewegung aus den Beinen sind notwendig, um das Wegrutschen der Ski zu verhindern.

Übungen:

1. Aufstieg im Grätenschritt

- Unsere SuS stehen zu Beginn in der Ebene mit Blickrichtung zum Hang. Sie bewegen ihre Skispitzen nach außen. Nun setzen sie wechselseitig die Innenkanten in den Schnee und steigen auf. Die Belastung wechselt von einem Ski zum anderen. Durch die Abdrücke der beiden Innenkanten im Schnee gleicht die Spur einer Fischgräte.
- Forme ein V im Schnee
- Bewege dich im Schlittschuhschritt in der Ebene
- Tritt so fest auf, dass du eine Markierung in V- Form im Schnee erzeugst

2. Aufstieg im Treppenschritt

- Unsere SuS stehen zu Beginn des Aufstiegs in paralleler Skistellung quer zum Hang. Sie belasten den talseitigen Ski und versetzen den bergseitigen Ski parallel nach oben. Anschließend wechseln sie die Belastung auf den oberen Ski und ziehen den unteren zum oberen heran.
- Drücke die bergseitigen Kanten in den Schnee
- Steige parallel über ein Hindernis (Seil oder Stange)
- Bewege dich seitlich in beide Richtungen
- Hacke und stampfe deine Kanten in den Schnee
- Tritt so fest auf, dass du mit den Kanten parallele Linien im Schnee erzeugst
- Partnerübung: Stellt euch zu zweit gegenüber auf und steigt abwechselnd oder gleichzeitig im Treppenschritt auf

3. Aufstieg im Halbtreppenschritt

- Der Bewegungsablauf ist identisch mit dem des Treppenschritts. Die SuS versetzen jedoch ihren Bergski nicht nur nach oben, sondern schieben ihn zugleich auch nach vorn.

Hilfsmittel

- Seile
- Stangen
- Hütchen
- Gummimatte/Teppich

Voraussetzungen

- Lerne deine Ausrüstung kennen
- Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene

Lernziele

Mit Ski bergauf steigen

Hinweise

- Gummimatte oder alten Teppich als Aufstiegshilfe verwenden
- Gelände am Anfang nicht zu steil wählen
- Ebene am Ende des Aufstiegs nötig
- Geeignetes Übungsgelände abseits stark frequentierter Pisten suchen
- Viel Geduld und motivierender Zuspruch
- Beim Aufstieg mit Seil oder Stange unterstützen

Organisation

- Lockere Aufstellungsformen (Halbkreis, Wolke...) sorgen für eine positive Atmosphäre
- Kleine Wettkämpfe (Wer kann am schnellsten, höchsten, weitesten...?, Wer schafft die meisten...?, Staffelspiele...) und Partnerübungen machen den Unterricht attraktiv und lockern ihn auf.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2015\): Unterrichten leicht gemacht, Kinderskiunterricht – Schulkindalter. Planegg. ISBN 978-3-938963-26-5](#)

Lehrplan:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2012\): DSV-Lehrplan Ski Alpin. Planegg. ISBN 978-3613507135](#)