

Ski Alpin – Einsteiger

Fahre deine ersten (Pflug-)Kurven

Beschreibung

Das Skifahren auf einer Piste erfordert vor allem die Kontrolle von Richtung und Geschwindigkeit. Unsere SuS können bereits geradeaus fahren und bremsen und beherrschen damit die Geschwindigkeitsregulierung. Nun werden sie lernen, auch die Richtung zu bestimmen.

Zum Kurvenfahren benötigen wir Bewegungen, durch die sich die Ski drehen lassen. Dazu drehen unsere SuS ihre Ski aus der Falllinie und ändern dadurch die Richtung. Das kann sowohl in paralleler Skistellung als auch in Pflugstellung geschehen. Das Gelände ist ein leichter Übungshang mit flacher Neigung und Auslauf.

Nach ersten geglückten Versuchen gewinnt die Bewegung aus den Beinen heraus an Bedeutung und der Rumpf reguliert die Kurvenfahrt. Gelingen unseren SuS die ersten Richtungsänderungen nach beiden Seiten, lernen sie als Nächstes, die Kurven zu verbinden. Es wird nicht lange dauern, bis sie das Übungsgelände hinter sich lassen und neue Pisten erkunden wollen. Wir sorgen dafür, dass sie lernen, variable Kurven zu fahren und unterschiedliches Gelände sicher zu bewältigen. Das Kurvenfahren in Pflugstellung ist dabei nur ein Zwischenschritt auf dem Weg zum parallelen Kurvenfahren. Allerdings macht der Pflug die SuS mobil, sodass sie auch etwas steilere Geländepassagen bewältigen können.

Übungen:

- Die SuS fahren mit leichter Beugung in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk und führen beide Ski auf der jeweiligen Innenkante. Nach einer angepassten Aufrichtbewegung im Kurvenwechsel bewegen sie sich in der Kurveneinfahrt zum Außenski. In der Kurvensteuerung wird der Außenski etwas stärker aufgekantet. Durch eine angepasste Beugebewegung in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk wird die Drehung des Skis reguliert. Der Oberkörper gleicht diese Bewegung aus, sodass die Außenskielastung erhalten bleibt.
- Fahre mit ins Tal zeigenden Skispitzen an und ändere die Richtung ein wenig nach links oder rechts
- Fahre aus der Schrägfahrt eine Kurve nach links oder rechts
- Schau während der Fahrt auf dein Ziel am Kurvenende
- Verbinde Kurven nach links und rechts
- Lass die Markierungen immer zwischen deinen Beinen hindurchfahren
- Fahre in der Spur deiner LuL
- Fahre wie ein Flieger, deine Arme sind die Tragflächen

- Lege die Hände an das jeweilige Außenknie
- Klatsche auf der Außenseite einen SuS mit der Hand ab
- Hebe den Innenski in der Kurve immer wieder an
- Halte beim Fahren die Stöcke quer vor dem Körper
- Drücke die Schienbeine fest gegen den Skischuhschaft
- Nimm im Pflug die Hand der LuL und lass dich von ihm um die Kurve führen

Hilfsmittel

- Hütchen
- Stangen
- Seile
- Lenker, Lenkräder

Voraussetzungen

- Lerne deine Ausrüstung kennen
- Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene
- Steige mit Ski bergauf
- Fahre parallel bergab und bremse im Pflug
- Lerne unterschiedliche Liftanlagen kennen und benutzen

Lernziele

Erste (Pflug-) Kurven fahren

Hinweise

- Erste Kurven aus der Falllinie heraus fahren - erst dann in der Schrägfahrt losfahren
- Das Gelände ist der Schlüssel zum Erfolg - nicht zu steil wählen
- Optimales Gelände mit Bobbahn oder Mulde erleichtert die Kurvenfahrt
- Am Anfang kann das Rotieren um die Körperlängsachse den gewünschten Erfolg bringen
- Eine Bewegung des Körperschwerpunkts nach vorne oben beim Kurvenwechsel kann die erste Kurvenfahrt positiv unterstützen
- Den schwachen SuS an der Stange mitfahren lassen
- Wir fahren dem SuS rückwärts voraus, halten dabei dessen Skispitzen fest und lenken

Organisation

- Lockere Aufstellungsformen (Halbkreis, Wolke...) sorgen für eine positive Atmosphäre
- Selbstständiges Üben im Umlaufbetrieb erhöht die Intensität

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](#)