

## Ski Alpin – Fortgeschrittene

# Festige und variere das parallele Kurvenfahren

### *Beschreibung*

Unsere SuS haben die parallele Skistellung erreicht. Unser Ziel ist es nun, die parallele Skistellung über den gesamten Kurvenverlauf zu festigen und variabel in einfachem Gelände anzuwenden. Hierzu nutzen wir alle Möglichkeiten, die uns hinsichtlich Gelände, Schnee, Bewegungsräume und Hilfsmittel zur Verfügung stehen.

Die Ski werden möglichst über den gesamten Kurvenverlauf parallel offen geführt. Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt. Beim Kurvenwechsel erfolgt eine leichte Aufrichtbewegung nach vorne in die neue Kurve. Dabei vollziehen unsere SuS den Belastungswechsel auf den neuen Außenski. Die Ski werden dabei in Drehung versetzt. Im weiteren Kurvenverlauf erfolgt ein regulierendes Beugen, der Oberkörper gleicht aus, so dass der Außenski mehr belastet ist. Die Körperposition wird dem Kurvenverlauf angepasst.

### **Übungen:**

- Fahre deine Kurven mit höherer Frequenz
- Verbinde die Aufrichtbewegung mit dem Stockeinsatz
- Springe beim Kurvenwechsel leicht ab
- Bewege dich über den gesamten Kurvenverlauf

### *Variationen*

- Fahre in der Spur deines LuL
- Fahre mit breiter/enger/sich verändernder Skistellung
- Fahre mit einem Luftballon zwischen den Knien
- Halte die Arme/Skistöcke parallel durch den ganzen Kurvenverlauf
- Fahre durch einen Parcours mit unterschiedlichen Radien
- Mache Schlittschuhschritte in der Ebene / Falllinie / mit langem Gleiten
- Ziehe mit der Spitze des Außenstocks hinter der Bindung eine Spur in den Schnee
- Halte deine Skistöcke wie Antennen möglichst ruhig in die Höhe
- Fahre ohne Skistöcke
- Fahre in welligem Gelände oder über Wellen
- Fahre synchron mit deinem Partner
- Fahre rhythmisch zu deiner Atmung
- Fahre mit Zählrhythmus

### **Hilfsmittel**

- Markierungshütchen
- Wellenbahn
- Geländewechsel mit Mulden und Kanten

### **Lernziele**

Die SuS fahren durchgängig in paralleler Skistellung in einfachem Gelände.

### **Hinweise**

- Die aktive Bewegung im Sprunggelenk wird nun zunehmend wichtiger und erleichtert sowohl Kurvenwechsel und Kurveneinleitung.
- Stelle vielfältige Übungen, wähle unterschiedliche Situationen und nimm ihn damit aus starren Körperpositionen heraus. Ermögliche Freiheiten, um seinen Bewegungs- und Gefühlshorizont zu erweitern.
- Übungen zum Belastungswechsel, zur verstärkten Außenskibelastung, zur regulierenden Körperposition und zum rhythmisch fließenden Fahren erhöhen die Fahrsicherheit und Kurvenqualität.

### **Organisation**

- Lass den SuS zunehmend seine eigenen Kurven fahren, seine eigene Spur wählen.
- Partner- und Synchronfahrten stärken das Gruppengefühl und vermitteln Erfolgserlebnisse.

### **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](#)