

## Ski Alpin – Fortgeschrittene

# Schrägfahren und Seitrutschen

### *Beschreibung*

Das Aufkanten der Ski wird durch das Bewegen der Knie Richtung Hang realisiert. Um das Gleichgewicht zu erhalten, muss er Oberkörper talwärts ausgerichtet werden.

### **Schrägfahren:**

- Queren eines Hanges durch Schrägfahrt in Richtung bestimmter Ziele. Dabei besonderen Wert auf Tempo- und Spurkontrolle legen!
- Kippschalter: Hände auf den Knien, beide Knie zum Hang kippen
- Schrägfahren auf Schienen: Während der Schrägfahrt mit den Kanten der Ski zwei dünne Spuren wie Eisenbahnschienen hinterlassen.
- Vierspurige Eisenbahn: Zwei weitere Spuren mit den Stöcken zur Talseite in den Schnee zeichnen.
- Problemfall: Ski rutschen hangabwärts und fahren nicht entlang ihrer Bodenkontaktlinie nach vorne
  - Schrägfahren mit Auf- und Absteigen
  - Schrägfahrt und dabei im Wechsel mit parallelem Versetzen der Ski auf- und absteigen

### **Seitrutschen:**

Durch den gezielten Einsatz der Kanten und Belastung können die Ski quer zum Hang (in Falllinie) gerutscht werden.

- Im Stand seitlich auf- und abkanten, Hände auf die Knie (stabile Position)
- Erster Rutschversuch: Aufgekantete Ski abkanten bis der Ski das Rutschen anfängt, Hände auf die Knie (genügend Abstand, einzeln, am Pistenrand)
- großes und kleines Rutschkommando: Position hoch und schmal, tief und breit variieren. Einzeln und in der Gruppe.
- Breites Rutschkommando: Zwei SuS rutschen synchron gegenüber. Auf Signal „Stopp“ + „Rutschen“.
- Ochs am Berg mit Seitrutschen: Mit der gesamten Gruppe oder in Kleingruppen. Ein breites und übersichtliches Gelände wählen.

### **Seitrutschen und Schrägfahren:**

- Einen Parcours befahren: Wechsel zwischen Seitrutschen und Schrägfahren. Markierungen setzen!
- Schrägfahren und Seitrutschen situativ anwenden: über eine Wellenbahn, steileres oder flaches Gelände

### **Hilfsmittel**

- Hütchen zur Markierung eines Parcours

### **Voraussetzungen**

Die SuS beherrschen flüssiges und rhythmisches Fahren von Pflugkurven in unterschiedlichen Kurvenbahnen, Geschwindigkeiten und in verschiedenem Gelände. Erste längere Fahretappen auf blauen Pisten sind gemeistert und die SuS können sich den vorherrschenden Situationen, wie Gelände und Pistenfrequenz anpassen.

### **Lernziele**

- Die SuS lernen Seitrutschen und Schrägfahren, um steileres Gelände und eisige Passagen zu überwinden.
- Die SuS stabilisieren eine bewegungsbereite Position.
- Die SuS können steile Passagen und eisige Teilstücke besser überwinden.
- Die SuS lernen, gefährliche Situationen einzuschätzen und zu lösen.

### **Hinweise**

Sicherheit! Nicht unter einer Kuppe queren oder Schrägfahren! Seitrutschen am Pistenrand, vor allem bei schmalen Teilabschnitten! Nicht die ganze Piste queren, zum Üben genügen kürzere Strecken.

### **Organisation**

Auf genügend Raum achten, d. h. eine wenig frequentierte Piste wählen.