

Ski Alpin – Könnner

Regulierung der Körperposition im Kurvenverlauf

Beschreibung

Unsere SuS können inzwischen blaue Pisten sicher und selbstständig befahren. Um nun auch etwas steileres Gelände souverän, tempokontrolliert und mit Spaß bewältigen zu können, müssen sie ihre Bewegungen an die anspruchsvolleren Situationen anpassen.

Große Bedeutung kommt dabei der Regulation der Körperposition über den Ski zu. Durch das steilere Gelände werden die Ski beim Einfahren in die Falllinie spürbar beschleunigt. Um die mittige Belastung sicherzustellen, muss sich der Körper beim Kurvenwechsel nach vorn in die Kurve bewegen, die mittige Körperposition wird im weiteren Kurvenverlauf beibehalten.

Übungen:

- Achte in der Kurvensteuerung auf den Kontakt zwischen Schienbeinen und Skischuhschäften
- Halte die Skistöcke beim Fahren in mäßig steilem Gelände gestreckt über dem Körper
- Halte die Körperspannung während des gesamten Kurvenverlaufs
- Fahre mit angehobenem Innenski, ohne dass die Skispitze den Schneekontakt verliert
- Fahre in verspurtem Gelände
- Fahre ohne Skistöcke
- Fahre in der Spur deines Partners

Hilfsmittel

- sensomotorischer Bereich
- Skistöcke
- Gelände
- Partner

Voraussetzungen

Lernziele der Bereiche „Einsteiger“ und „Fortgeschrittene“

Lernziele

Regulierung der Körperposition im Kurvenverlauf

Hinweise

- Das Gelände ist der Schlüssel zum Erfolg – so auswählen, dass der SuS nicht überfordert ist und sich voll auf die Übungen konzentrieren kann
- Verschiedene Geländeformen (Wellen, Buckel, Dächer) und Schneearten in die Fahrten integrieren
- SuS lernen durch Einsicht – das WARUM, also der Sinn und Zweck einer neuen Bewegung muss transparent sein
- Kein „Übungsfeuerwerk“, sondern dem SuS Zeit geben, neue Erfahrungen zu machen und die neue Bewegung zu „erfahren“
- Wenn es nicht auf Anhieb funktioniert, Übung ruhig öfters probieren
- Abwechslung zwischen intensiven Übungsphasen (max. 1 Stunde) und freien Fahrten, in denen das Gelernte angewendet und gefestigt wird, führen zum Erfolg
- Kein stures „der LuL fährt vor und alle fahren in einer Reihe nach“. Dem SuS etwas zutrauen und ihm Souveränität abfordern.
- Feedback und Verbesserungsvorschläge nicht vergessen
- Der Angst eines SuS mit einem „Rückschritt“ ins einfachere Gelände entgegenwirken
- Kurze, klare Ansagen, nicht zu viel reden, viel fahren

Organisation

- Weg von traditionellen Organisationsformen (LuL erklärt, fährt vor, alle fahren einzeln oder in einer Schlange nach)!
- Organisationsformen so wählen, dass eine möglichst hohe Übungsintensität entsteht, zum Beispiel:
 - Umlaufbetrieb (LuL bleibt längere Zeit am selben Punkt am Hang stehen. SuS machen mehrere Fahrten und fahren dabei immer wieder zum LuL, der Feedbacks und Tipps gibt)
 - Freies Üben mit klaren Regeln und Schwerpunkten
 - Üben in mehreren Kleingruppen mit gezielten Aufgaben („Schau, ob deine Partner das machen, was wir gerade besprochen haben und gib ihnen eine kurze Rückmeldung“)

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](#)

