

Ski Alpin – Könnner

Verbessern des Kurvenwechsels

Beschreibung

Der LuL stellt Aufgaben mit dem Ziel, den Körperschwerpunkt weiter nach vorne zu bringen, um somit einen früheren Druckaufbau am Anfang der Kurve zwischen Ski und Schnee zu ermöglichen.

Nur wenn im Kurvenwechsel die Bewegungen aus der alten Kurve in die neue Kurve mitgenommen werden und man aktiv den Körperschwerpunkt, der durch die Fliehkräfte nach hinten Richtung Skiende gezogen wird, nach vorne mittig über die Ski zieht, ist eine bewegungsbereite Position möglich.

Körperschwerpunkt (KSP) bewegt sich nach vorne:

Boxer

Die SuS fahren Kurven und boxen mit der Kurvenaußenhand vor der Kurve in die neue Richtung. Dadurch wird der komplette Körperschwerpunkt nach vorne gebracht.

Basketballspieler

Die SuS fahren Kurven und dribbeln einen imaginären Basketball mit der kurven äußeren Hand auf Kniehöhe. Im Kurvenwechsel führen sie einen Korbwurf nach vorne ins Tal aus.

Fußballspieler

Die SuS fahren Kurven und versuchen beim Kurvenwechsel einen Kopfball aufs Tor (steht im Tal) zu spielen. Durch den Kopfballversuch bewegt sich der KSP nach vorne in die neue Kurve.

Schwimmer

Die SuS fahren kurven und führen beim Kurvenwechsel einen Brustarmzug durch. Dabei bewegt sich der KSP nach vorne in die neue Kurve.

Stock hinter dem Rücken übergeben

Die SuS halten die Skistöcke mit einer Hand in der Mitte fest. Zum Kurvenwechsel werden die Stöcke hinter dem Becken in die neue Außenhand übergeben. Durch

das Herumführen der Stöcke um die Hüfte, bewegt sich diese automatisch etwas nach vorne, der SuS kann somit früher Druck auf der Schaufel aufbauen.

Stockeinsatz demonstrieren

Ausführung siehe *Hinweise methodisch/didaktisch*.

Alle in das gleiche Loch

Nachdem der Stockeinsatz demonstriert und gezeigt wurde fährt die Gruppe in einer Schlange. Jeder versucht den Stockeinsatz in das selbe Loch zu setzen.

Popey

Die SuS fahren Kurven und stechen mit beiden Stöcken zum Kurvenwechsel gleichzeitig in den Schnee (Doppelstockeinsatz). Die SuS versuchen aktiv nach vorne zu gehen.

Formationsfahren

Die SuS fahren zu zweit hintereinander.

1. Fahre in der Spur des Vordermanns (mache genau den Stockeinsatz im selben Loch).
2. Fahre zu zweit synchron und mache zum selben Zeitpunkt den Stockeinsatz.
3. Fahre zu zweit hintereinander asynchron und setze gleichzeitig den Stockeinsatz.

Voraussetzungen

Die SuS beherrschen Kurvenfahren in paralleler Skistellung mit variabler Spuranlage. Das Fahrtempo liegt im mittleren Bereich. Der Kurvenwechsel gelingt nicht immer gleich gut.

Lernziele

Die SuS sollen souverän rote Pisten meistern können, indem sie nach dem Optimieren der Position nun den Kurvenwechsel verbessern. Somit ist eine ökonomische und kraftsparende Fahrweise möglich.

Hinweise

- Übungen, die eine starke KSP-Verlagerung nach vorne erfordern, kosten einiges an Überwindung. Lieber erst auf flachen und planen Pisten üben!
- Der Stockeinsatz wird im Kurvenwechsel auf der Kurveninnenseite ausgeführt. Er wird durch eine Bewegung aus dem Handgelenk und Ellenbogen mit möglichst geringem Bewegungsumfang realisiert. Der Stockeinsatz wird knapp vor der dem vorderen Bindungsbacken ausgeführt.

- Das Timing beim Stockeinsatz fällt vielen SuS schwer. Hier ist deutliches demonstrieren, arbeiten mit akustischen Signalen und Geduld gefragt!