

## Ski Alpin – Fortgeschrittene

# Erste Pistentricks und Sprünge

### *Beschreibung*

Slopestyle ist mittlerweile weit mehr als nur ein Randthema für unseren Skiunterricht. Eine Vielzahl der jugendlichen Skisportler beschäftigt sich auf der Piste oder in den Parks intensiv damit.

Auch für unsere Fortgeschrittenen ist es nun möglich und ratsam, einen sanften Einstieg in das Thema Slopestyle zu bekommen. In unserem Skiunterricht spielen erste Pistentricks (Flatricks) und Sprünge über kleine Schanzern (Kicker) eine Rolle und sind eine gute Möglichkeit zur Weiterentwicklung unserer SuS.

Die Basis der Pistentricks sind Rückwärtsfahren (Switch) und Drehungen (Rotations):

### **Rückwärts- (Switch-)fahren:**

Um sicher Switch zu fahren, ist im Kurvenwechsel ein Wechsel der Belastung genauso wichtig wie ein Schrittwechsel. Somit sind die Voraussetzungen für eine Kantbewegung aus dem Bein gegeben. Der Oberkörper gleicht die Bewegung aus den Beinen aus. Die Arme werden in Richtung der Oberschenkel geführt. Bei zunehmendem Tempo sollten wir auch die Qualität der Kurve verbessern, das gibt Sicherheit.

Übungen:

- Fahre im flachen Gelände Switch geradeaus
- Fahre Kurven weiter aus der Falllinie
- Fahre Switch mit Belastungswechsel rechts/links
- Fahre Switch nahe der Falllinie mit aktivem Schrittwechsel (Vorschieben des Außenskis)
- Kurvenfahrt nach Vorgaben
- Formationsfahren Pflug switch, z. B. zu zweit
- Fahre synchron mit einem Partner
- Fahre Switch im Tiefschnee

### **Rotation mit Bodenkontakt:**

Um eine Rotation vollziehen zu können, müssen wir aus dem Oberkörper und den Armen eine Vorspannung erzeugen. Die Rotation wird dann durch einen Drehimpuls aus Bein, Becken, Oberkörper und den Armen eingeleitet. Der

Körper folgt der eingeleiteten Drehbewegung. Die Bewegung wird durch Fixieren der Rumpfmuskulatur abgebremst.

Übungen:

- Hockey Stopp: Schuss anfahren, 90° drehen und stehen bleiben.
- Slide: Schuss anfahren, 90° drehen und sliden (Seitrutschen).
- Hockey-Sprung-Slide: Schuss anfahren, springen und 90°-Drehung.
- 180° Drehung im Stand: Kopf mitnehmen! In neue Richtung schauen!
- Im Rutschen von rückwärts auf vorwärts drehen, Arme Zeigen über die Außenschulter in die neue Richtung
- In der Schrägfahrt auf vorwärts drehen: übers Tal (kleiner Drehwiderstand)
- „Walzer Tanz“: erste Versuche, sich um die eigene Achse bei langsamen Tempo zu drehen (360°). Auch mehrmals hintereinander.
- „Partnertanz“: SuS stehen sich gegenüber und reichen sich jeweils die Stockenden. Versucht, zu zweit zu tanzen! SuS können sich auch an einem Seil festhalten.
- Drehe in der Schrägfahrt von vorwärts auf Switch und wieder zurück (180°)
- Übe in beide Richtungen
- Drehe dich in der Schrägfahrt oder in der Geradeausfahrt einmal komplett von vorwärts auf vorwärts (360°)
- Drehe dich im aus einer Kurve heraus einmal ganz um dich selbst (360°)

## Erste Sprünge über kleine Schanzen

Für viele unserer SuS ist nichts schöner, als sich in der Luft zu bewegen. Eine sichere Airtime weckt neue Emotionen, die ausgelöst werden durch Spannung / Entspannung, Mut und dem Gefühl, die Luft zu kontrollieren.

Die Anfahrt auf die Schanze erfolgt in einer mittleren, regulierenden. Die Konzentration richtet sich auf den Absprungpunkt. Leichtes Abspringen aus Sprung- und Kniegelenk, um sich auf die richtige Flugbahn zu bewegen. In der Flugphase die Körperspannung unbedingt beibehalten und die Arme seitlich vor dem Körper führen. In der Vorbereitung zur Landung werden die Beine leicht gestreckt, um dann auf dem ganzen Fuß durch Beugung des Körpers den Flug abzufangen.

Übungen:

- Seitliches Betrachten der Schanze und des Auslaufs
- Langsames Überfahren der Schanze und des Auslaufs
- Überfahren der Schanze mit leichtem aktivem Absprung
- Überfahren der Schanze mit gesteigerter Geschwindigkeit und aktivem Absprung

## Variationen

### Switch:

- Nutze für ein angstfreies Erlernen einer Switchkurve auch eine Winkelstellung der Ski (ähnlich dem Weg vom Pflug zum Parallelen Fahren).
- Partnerübung: dein Partner fährt vorwärts hinter dem Switchfahrenden her und sorgt für sichere Lernbedingungen.
- Nutze zur Intensivierung des Kurvenfahrens einen leichten Drehimpuls aus dem Oberkörper.

### Sprünge:

- Festlegen der Anfahrtsgeschwindigkeit. Wo fahren die Anderen los – wie weit springen sie?
- Fahre mit erhöhter Körperspannung auf den Kicker zu.
- Drücke dich leicht nach vorne oben vom Absprungpunkt ab.
- Spanne Rumpf und Armmuskulatur an.

## Hilfsmittel

- eine Stange pro Schüler
- evtl. Seile
- Skistöcke
- zwei verschieden große Schanzen als Möglichkeit zur Differenzierung

## Voraussetzungen

Die SuS fühlen sich auf blauen Pisten wohl und können sich bereits an einfache Situationen anpassen, z. B. ausweichen oder rasch anhalten. Generell kann man erste Pistentricks und Springen in alle Lernziele einbauen, um das Gleichgewicht und die Stabilität auf dem Ski zu erhöhen.

## Lernziele

- Die SuS fahren auf einer flachen Piste abschnittsweise rückwärts. Sie drehen unter Bodenkontakt in diese „Switch-Position“ hinein und wieder heraus.
- Die SuS bewältigen ihre ersten kleinen Sprünge und landen sicher.

## Hinweise

Sicherheit steht an erster Stelle! Durch einen vorwärts fahrenden „Bodyguard“ kann der switch Fahrende abgesichert werden. Erste Tricks und Sprünge sollten ohne Stöcke ausgeführt werden.

### Switch:

- Bei den Pistentricks eine möglichst plane Piste wählen, ohne Schneehaufen und Buckel.
- Achte beim Schrittwechsel darauf, dass der Körperschwerpunkt in Richtung Tal bewegt wird.

### **Sprünge:**

- Die Auswahl / der Bau geeigneter Schanzen sollte im Vorfeld von der Lehrkraft geübt worden sein.

### **Organisation**

Sicherheitsaspekte beachten:

- flaches, übersichtliches Gelände wählen
- Piste muss ausreichend Platz bieten
- SuS nur einzeln üben lassen
- Wettkampfsituationen vermeiden
- Sprünge gemeinsam mit den SuS zu Beginn besichtigen
- Anfahrtsgeschwindigkeit langsam steigern
- LuL wählt seinen Standpunkt so, dass er stets die gesamte Gruppe im Blick hat.

### **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](#)