

Ski Alpin – Fortgeschrittene

Variables und stabiles Kurvenfahren in einfachem Gelände in Pflugstellung

Beschreibung

Zum Kurvenfahren benötigen wir Bewegungen, die ein Drehen der Ski ermöglichen. Hierzu drehen unsere SuS ihre Ski aus der Falllinie und ändern dadurch die Richtung. Das kann sowohl mit paralleler Skistellung als auch in Pflugstellung geschehen. Das Gelände ist nach wie vor ein leichter Übungshang mit entsprechend flacher Neigung und Auslauf.

Nach ersten geglückten Versuchen gewinnt zunehmend die Bewegung aus den Beinen an Bedeutung und der Rumpf reguliert die Kurvenfahrt.

Gelingen unseren SuS die ersten Richtungsänderungen auf beiden Seiten, gilt es, die Kurven zu verbinden. Schnell werden nun auch unsere SuS das Übungsgelände hinter sich lassen und neue Pisten erkunden wollen. Wir als LuL sorgen dafür, dass sie lernen variabel ihre Kurven zu fahren und unterschiedliches Gelände sicher zu bewältigen. Sobald unsere SuS die Kurven in Pflugstellung fahren, gilt es, diesen Zustand nur als Zwischenschritt auf dem Weg zum parallelen Kurvenfahren zu sehen. Häufig macht der Pflug aber unsere SuS mobil, so dass auch etwas steilere Geländepassagen bewältigt werden können.

Unsere SuS fahren mit leichter Beugung in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk. Dabei werden beide Ski auf der jeweiligen Innenkante geführt.

Nach einer angepassten Aufrichtbewegung im Kurvenwechsel bewegen wir uns in der Kurveneinfahrt zum Außenski.

In der Kurvensteuerung wird der Außenski etwas stärker aufgekantet und durch eine angepasste Beugebewegung im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk wird die Drehung des Skis reguliert.

Der Oberkörper gleicht diese Bewegung aus, sodass die Außenskibelastung erhalten bleibt.

Übungen:

- Fahre mit Skispitzen ins Tal zeigend an und mache kleine Richtungsänderungen nach links/rechts um die Markierungen (nahe der Falllinie)
- Fahre so, dass du die Markierungen immer zwischen deinen Beinen durchfahren lässt

- Fahre mit Skispitzen ins Tal zeigend an und mache größere Richtungsänderungen nach links/rechts um die Markierungen (weiter aus der Falllinie)
- Fahre so, dass du die Markierungen immer zwischen deinen Beinen durchfahren lässt
- Fahre die Spur deines LuL in wechselndem Gelände

Variationen

- Fahre aus der Schrägfahrt eine Kurve links/rechts.
- Fahre wie ein Flieger, deine Arme sind die Tragflächen.
- Fahre und schaue dorthin, wo du hinfahren möchtest.
- Fahre Kurven mit unterschiedlichen Rhythmen.
- Fahre hinter deinem Partner her.
- Versuche, rückwärts Kurven zu fahren.
- Fahre ein paar Kurven im unverspurten Gelände.
- Versuche, mit deinem Außenski eine tiefe Spur zu hinterlassen.
- Mache dich bei der Kurveneinfahrt groß wie ein Riese, bei der -ausfahrt klein wie ein Zwerg.
- Fahre hinter deinem Partner spiegelbildlich her.
- Überhole deinen Partner nach 5 Kurven, dann umgekehrt.

Hilfsmittel

- Markierungshütchen

Lernziele

- Sicheres Befahren einfacher Pisten in Pflugstellung
- Kurven verbinden

Organisation

- Leicht fallendes Übungsgelände, idealerweise plane Piste. Steiler werdendes Gelände.
- Markierungen zunächst im flachen Gelände nahe der Falllinie setzen, dann in zunehmend stärker geneigtem mit größerem Schwungwinkel.

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](#)