

Ski Alpin – Experten

Fahren in steilem Gelände

Beschreibung

Steile Hänge sind eine große Herausforderung. Viele Skifahrer neigen dazu, die anspruchsvollen steilen Pisten zu meiden. Mit den richtigen Tipps können steile Hänge aber eine große Freude bereiten. Die Skitechnik bleibt dabei dieselbe, wir müssen allerdings unsere Bewegungen hinsichtlich Timing, Umfang und Intensität an das steilere Gelände anpassen.

In der Kurve wird dazu der Belastungswechsel früh, bereits in der Kurvenausfahrt der vorherigen Kurve begonnen. Mit dem Kurvenwechsel wird der Belastungswechsel auf den neuen Außenski vollzogen und der Körper bewegt sich aus den Beinen heraus zügig nach vorne in die neue Kurve. Gleichzeitig erfolgen das Umkanten und anschließend ein starkes Aufkanten zum Einfahren in die Falllinie. Die Knie und das Becken werden dabei entschlossen Richtung Kurvenmitte bewegt. Der Oberkörper gleicht diese Bewegung aus und ist kompakt.

Ein beherzter Stockeinsatz gibt zusätzlich Stabilität und unterstützt den Rhythmus. Kürzere Radien mit gleichbleibender Frequenz und Rhythmus erleichtern zudem die Tempokontrolle.

Übungen:

- Verkleinere während einer Fahrt die Radien ohne, dass die Ski driften.
- Reduziere das Tempo beim Kurvenfahren bis zum Stillstand.
- Fahre mit betonter Außenskibelastung.
- Drücke zur Kurvensteuerung den großen Zeh des Außenbeins in den Schnee.

Variationen

- Spüre möglichst schnell nach dem Kurvenwechsel den Druck am Schienbein.
- Partnerübung: der Hintermann fährt in der Spur des Vordermanns, dieser variiert seine Spuranlage und versucht den Hintermann abzuschütteln.
- Fahre den Rhythmus deines Vordermannes.
- Zeige den Anderen deinen Belag.
- Partnerübung: Versuche deine Kurven so eng zu fahren, dass dein Hintermann nicht mehr folgen kann.
- Halte beide Skistöcke waagrecht über dem Kopf und fahre Kurven mit großem Kurvenwinkel.
- Fahre mit hoher Oberkörperspannung (Thera-Band dem Kopf / vor dem Körper).
- Fixiere visuell einen Punkt im Tal.

Hilfsmittel

- Thera-Band

Voraussetzungen

Bevor wir mit unseren SuS anspruchsvolle steile Hänge befahren, ist es unabdingbar, sie auf dieses Erlebnis vorzubereiten. Am besten beginnen wir im mittelsteilen Gelände und steigern dann zunehmend die Steilheit.

Achte auf den Ermüdungszustand deiner SuS und die tageszeitliche Veränderung der Pistenbeschaffenheit!

Lernziele

Die SuS sind entschlossen und meistern steile Pisten in kontrollierter Fahrt.

Hinweise

Kurze, steilere Geländepassagen mit anschließendem Flachstück eignen sich optimal zum Trainieren mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Griffiger Schnee erleichtert das Lernen.

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](#)