

Ski Alpin – Könnner

Erhöhung des Kantwinkels auf anspruchsvolleren Pisten

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.

Aufgrund der stärkeren Hangneigung müssen die SuS darauf achten, nicht seitlich abzurutschen. Stärkeres Aufkanten der Ski und die Mehrbelastung des Außenskis geben den nötigen Halt. Der Oberkörper gleicht aus, um die Außenskibelastung zu gewährleisten.

Übungen:

- Wechsle in der Schrägfahrt ständig zwischen Auf- und Abkanten ab
- Rutsche seitwärts in mäßig steilem Gelände mit bewusstem Aufkanten der Ski bis zum Stillstand
- Fahre einen Stoppschwung
- Fahre die Kurven immer weiter aus
- Wettbewerb: Wer fährt die engste Kurve?
- Drücke die Knie mit beiden Händen zum Hang
- Fahre in flachem Gelände wie auf Schienen
- Wettbewerb: Wer drückt beim Fahren mit den Kanten die tiefste Spur in den Schnee?

Variationen

Hilfsmittel

- Gelände
- Spurbilder

Voraussetzungen

Lernziele der Bereiche „Einsteiger“ und „Fortgeschrittene“

Lernziele

Aufkanten verbessern, Kantwinkel erhöhen

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
- Kleine Wettkämpfe (Wer kann am schnellsten, höchsten, weitesten...?, Wer schafft die meisten...?, Staffelspiele...) und Partnerübungen machen den Unterricht attraktiv und lockern ihn auf

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 Feedback 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](#)