

Ski Alpin – Könner

Ausgleichsbewegung des Oberkörpers

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 Außenskielastung zu gewährleisten.

Übungen:

- Fahre schräg und hebe den Bergski an.
- Halte die Skistöcke beim Kurvenfahren quer vor dem Körper parallel zur Unterlage (Horizontfahren).
- Ziehe mit dem Außenstock eine Spur (Geigenschwung).
- Fahre ohne Skistöcke und drücke dabei die kurvenäußere Hand gegen das Becken. Die kurveninnere Hand zeigt Richtung Tal (Superman).
- Fahre ohne Stöcke und stell dir vor, du schwimmst im Meer.
- Drücke mit der Außenhand einen Ball gegen den Widerstand langsam unter Wasser und lasse ihn zum Kurvenwechsel langsam wieder an die Wasseroberfläche steigen (Pedalofahren).
- Fahre über ein Dach.
- Fahre abwechselnd mit und ohne Ausgleichsbewegung.
- Fahre mit angehobenem Innenski und kreuze diesen dabei in der Kurvensteuerung über den Außenski.
- Spanne beim Fahren ein Theraband um die Schultern, indem du die Arme seitlich nach vorn streckst.

Hilfsmittel

- Therabänder
- Fahren nach „bildhaften Bewegungsvorstellungen“
- Geländeformen

Voraussetzungen

Lernziele der Bereiche „Einsteiger“ und „Fortgeschrittene“

Lernziele

Der Oberkörper gleicht aus, um die Außenskibelastung zu gewährleisten.

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

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](#)