

Ski Alpin – Könner

Fahre in kurzen Radien

Beschreibung

Wer lernt, einen kurzen Radius zu fahren, ist in der Lage, seine Kurven situativ anzupassen. Damit können unsere SuS Engstellen sicher passieren und in Gefahrensituationen ausweichen. Sie bewältigen steilere Geländeabschnitte und unterschiedliche Schneearten sicher und souverän. Die Bewegungen bleiben dabei dieselben wie bei den mittleren Radien. Die Bewegungsausführung wird an den kürzeren Radius angepasst. Je kürzer der Radius und je höher die Frequenz, desto weniger Zeit bleibt für die Bewegungsausführung.

Um auch kürzere Radien souverän und hochwertig zu fahren, legen wir das Augenmerk neben der Verkürzung des Radius auf die folgenden Bewegungsmerkmale:

- Initiierung der Bewegung aus den Beinen
- Frühes Kanten und Belasten des neuen Außenskis in der Kurveneinfahrt
- Ruhiger und kompakter Oberkörper
- Rhythmische Fahrweise mit Stockeinsatz

Übungen zur Verkürzung der Spuranlage

- Fahre einen Trichter oder eine Sanduhr.
- Halte die Spur deines Vordermanns.
- Wettbewerb: Wer schafft auf einer abgesteckten Strecke die meisten Kurven?
- Wechsle an einem bestimmten Punkt auf kürzere Radien.
- Fahre in einer Pistenwalzenspur und erhöhe die Frequenz.
- Fahre mit deiner Gruppe in unterschiedlichen Formationen.
- Spielt Fuchs und Hase: Versuche, den Fuchs abzuschütteln, indem du die Spuranlage deiner Kurven veränderst.
- Konzentriere dich auf deinen Stockeinsatz, er gibt den Rhythmus vor.

Übungen zum tonangebenden Außenski

- Fahre in flachem Gelände rückwärts mit kurzen Radien.
- Sprich den Rhythmus deiner Bewegungen (Wechsel – Kanten – Fahren) laut mit. Beginne mit mittleren Radien und verkürze den Radius kontinuierlich.
- Hebe den Innenski im Kurvenverlauf so früh wie möglich an.
- Vergrößere den Radius und fahre mit deutlichem Belastungswechsel. Übernimm dann diesen Bewegungsablauf in kürzere Radien.

Übungen zur Bewegungsinitiation aus den Beinen bei kompakter Oberkörperhaltung

- Spanne die seitliche Bauchmuskulatur an.
- Wechsle die Anspannung während der Fahrt ganz bewusst von der einen zur anderen Körperseite.
- Fasse jeweils den Außenstock fester als den Innenstock.
- Fahre über welliges oder buckliges Gelände.
- Steige beim Fahren schnellend um.
- Fahre mit verschränkten Armen.
- Richte dich während der Fahrt explosiv auf.
- Halte beide Stöcke waagrecht über dem Kopf und fahre kurze Radien.
- Halte beide Skistöcke mit den Stockspitzen nach oben.
- Fixiere zwischen den Stöcken einen Punkt im Tal und fahre so, dass du diesen Punkt während der Fahrt stets zwischen deinen beiden Skistöcken siehst.

Übungen zum Stockeinsatz als Rhythmushilfe

- Standübung: Setze deine Skistöcke abwechselnd ein.
- Nimm beide Skistöcke fest in die Hand.
- Setze den Stock mit Unterarm und Handgelenk ein.
- Variiere den Zeitpunkt des Stockeinsatzes.
- Setze den Skistock nur auf einer Seite ein.

Hilfsmittel

- Partner
- bildhafte Vorstellungen
- Stöcke

Voraussetzungen

Lernziele der Bereiche „Einsteiger“ und „Fortgeschrittene“

Lernziele

Kurze Radien fahren

Hinweise

- Viele Fahrten in unterschiedlichen Schnee- und Geländesituationen machen die Technik variabler und haben einen hohen Aufforderungscharakter
- 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
- Synchronfahrten mit einem Partner oder in der ganzen Gruppe helfen das Rhythmusgefühl entscheidend zu verbessern und motivieren stark
- 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](#)