

Ski Alpin – Könnler

Fahre genussvoll

Beschreibung

Nicht alle SuS verfolgen das Ziel, Pisten möglichst sportlich in höherem Tempo zu befahren. Bei eher vorsichtigen Naturen aller Altersgruppen stehen vor allem genussvolles Skifahren und die Freude am Naturerlebnis im Vordergrund. Ihnen zeigen wir im Kurs eine ökonomische, gelenkschonende Fahrweise.

Ein Merkmal dieser Fahrweise ist die breitere Skistellung. Durch sie wird es leichter, das Gleichgewicht zu regulieren. Beide Ski können gleichmäßiger belastet werden, sodass Kraftspitzen im Kurvenverlauf vermieden werden. Ein weiteres Merkmal ist eine mittlere bis hohe Körperposition. Diese entlastet den Bewegungsapparat, weil Sprung-, Knie- und Hüftgelenke weniger und gleichmäßiger gebeugt werden. Unebenheiten auf der Piste lassen sich damit auch in höherer Körperposition leicht ausgleichen. Ein rhythmischer Wechsel zwischen Spannung und Entspannung durch dosierte Streck- und Beugebewegungen im Kurvenwechsel sowie in der Kurvensteuerung ist im Kraftverbrauch ökonomischer, sodass die Muskeln nicht so schnell ermüden.

Die Ski werden durch eine Bewegung des ganzen Körpers zum Kurvenmittelpunkt aufgekantet. Dadurch werden Torsions- und Drehbewegungen, die den Bewegungsapparat und die Wirbelsäule belasten, vermieden. Die Spuranlage bilden mittlere bis größere Radien bei mäßigem Tempo.

Übungen zum Fahren mit breiterer Skistellung

- Variiere die Skistellung zwischen geschlossen und extrem breit.
- Mache einem Medizinball Platz zwischen deinen Beinen.
- Fahre mit breiter Skistellung und vollziehe einen deutlichen Belastungswechsel.
- Fahre mit breiter Skistellung und belaste beide Ski gleichmäßig.

Übungen zum Fahren in mittlerer bis hoher Körperposition mit gleichmäßigen Bewegungen aus Sprung-, Knie- und Hüftgelenk

- Fahre Schuss in hoher Körperposition und gehe dann zum Kurvenfahren über.
- Fahre Kurven nahe der Falllinie, strecke und beuge dich dabei leicht aus allen Gelenken.
- Bewege dich beim Kurvenfahren wie beim Walzertanzen: Strecke dich beim ersten Takt und beuge dich beim zweiten und dritten Takt.
- Stell dir vor, deine Gelenkachsen wären Teil einer großen Ziehharmonika.

Übungen zum ganzkörperorientierten Aufkanten

- Lege dich wie ein Fahrradfahrer in die Kurve und genieße bewusst die Kurvenlage.
- Fahre ohne Skistöcke und greife mit der kurveninneren Hand in Richtung Schnee.
- Kante die Ski durch Pendeln des Körpers nach links und rechts auf.

Hilfsmittel

- Partner
- bildhafte Vorstellungen

Voraussetzungen

Lernziele der Bereiche „Einsteiger“ und „Fortgeschrittene“

Lernziele

Genussvoll Skifahren

Hinweise

- Ideale Fahrform für untrainierte, eher unsportliche, aber auch ängstliche SuS
- Für die vorsichtige Zielgruppe empfiehlt sich ein auf die körperliche Belastbarkeit abgestimmtes Zeitmanagement mit entsprechenden Pausen. Für den Anfang sollten jeweils zwei Skistunden vor- und nachmittags ausreichen.
- 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
- 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 Lehrer 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](#)