

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input type="checkbox"/> Einsteiger	<input checked="" type="checkbox"/> Im Schnee	<input type="checkbox"/> Aufwärmen
<input type="checkbox"/> Snowboard	<input type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input type="checkbox"/> In der Schule	<input type="checkbox"/> Technik erlernen
<input type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input checked="" type="checkbox"/> Könnler		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

# Verbesserung der Gleichgewichtsregulation und Feinregulierung der Körperposition II

## Beschreibung

Die (Fein-)regulierung der Körperposition im gesamten Kurvenverlauf ist ein zentrales Bewegungsmerkmal des hochwertigen parallelen Kurvenfahrens. Nur so ist eine optimale Beeinflussung der Skibelastung möglich. Die Gleichgewichtsfähigkeit als eine der sieben koordinativen Fähigkeiten bildet die Grundlage für die Erhaltung des labilen Gleichgewichts auf Ski im Kurvenverlauf.

## Übungen:

- **Schussfahren (mit)**
  - Wechsel zwischen Beugen und Strecken, mit und ohne Hände hoch
  - Beidarmkreisen vorwärts
  - Armpendelschwingen und Beugen und Strecken der Beine
  - ruhiges/schnelles/explosives Aufrichten vor-hoch und weiches Landen (auf dem Fußballen/ der Ferse; einbeinig; in der tiefen Hocke; von einem auf den anderen Ski, nach vorne, zur Seite)
  - Überfahren von Bodenwellen
  - Fahren auf einem Bein (möglichst lange; Wechsel Vorlage- und Rücklage; Kniebeugen; Springen auf einem Bein)
  - Springen an Buckeln, Bodenunebenheiten
  - Wechsel zwischen Vor- und Rücklage
  - Lockern der oberen Skistiefelschnalle
  - geschlossenen Augen
  - Wechsel Piste und Neuschnee, harte Unterlage und weicher Schnee
- **Schanzenspringen**
  - ohne/ mit Absprung
  - mit weicher Landung
  - mehrere Schanzen in Folge
  - mit Landung auf einem Bein
- **Schlittschuhschritt (mit)**
  - ohne Stöcke (Hände auf den Rücken legen)
  - kleinen, raschen Schritten
  - großen, dynamischen Schritten
  - langer Gleitphase
- **Seitrutschen mit**
  - Wechsel Schrägfahrt und Seitrutschen über Kniearbeit

- Blick talwärts, vorwärts
- im steileren Gelände
- Rutschslalom auf einem Ski
- **Orgelbahn**
- **Einbeinfahren**
- **Kurvenfahren (mit)**
  - verschiedenen Körperpositionen
  - mehrmaligem Beugen
  - starkem Beugen und Strecken der Beine
  - wiederholter Schrittbewegung mit unterschiedlichem Umfang und Frequenz
  - Überfahren von Bodenwellen (Buckelpiste)
  - Innenski anheben (möglichst lange; Wechsel Vorlage- und Rücklage; Kniebeugen)
  - verstärktem Belasten des Tal-/ Bergski/ beider Ski
  - Hochheben/ Absenken des Bergarms/ der Bergschulter
  - Anbeugen des Bergarms und Hängenlassen des Talarms
  - "Horizontfahren" (Stöcke vor dem Körper hangparallel halten)
  - Wechsel zwischen Ballen- und Fersenbelastung, Vor- und Rücklage
  - locker Stellen der oberen Skistiefelschnalle
  - geschlossenen Augen
  - Wechsel Piste und Neuschnee, harte Unterlage und weicher Schnee
  - Händen in Vorhalte
  - vor / hinter dem Körper verschränkten Armen
  - Aufrichten mit dem Gefühl, sich aus dem Hang fallen zu lassen
  - Springen an Buckeln und weichem Landen, Bodenunebenheiten
  - Drehungen um 180 / 360 Grad (Walzer Tanzen)
- **Kurvenfahren in leicht welligem Gelände**

### **Hilfsmittel**

Optische Markierungen

### **Voraussetzungen**

SuS fahren sicher parallel auf blauen Pisten, meistern längere Abfahrten und unterschiedliche Situationen.

### **Lernziele**

- mittige Belastung der Ski im gesamten Kurvenverlauf
- Körperschwerpunkt bewegt sich beim Kurvenwechsel nach vorn in die neue Kurve
- souveränes und tempokontrolliertes Befahren steilerer (roter) Pisten
- sicheres Bewältigen von Geländeübergängen und Engstellen
- flexibles Skifahren bei unterschiedlichen Schnee- und Pistenverhältnissen

### **Hinweise**

„Skifahren lernt man nur durch Skifahren“

- Hohe Übungsintensität, möglichst in erholtem Zustand (vormittags)
- Vom Leichten zum Schweren!
- Individuelle Übungen wählen (Binnendifferenzierung)
- Partner-/Kleingruppenarbeit: Schüler A überlegt sich einen „Trick“, Schüler B und C machen nach und über gemeinsam; Schüler B macht einen Trick vor, A und C üben, usw.

### **Organisation**

Erstes Befahren eines Funparks möglich (Wellen, Schanzen), Schanzen können auch leicht selber gebaut und die Anforderungen zunehmend erhöht werden.

### **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](#)