

Ski Alpin – Einsteiger

Fahre parallel bergab und bremse im Pflug

Beschreibung

Mit der Schussfahrt bergab erleben unsere SuS zum ersten Mal die Faszination selbstständig gleitender Ski. Auf den fahrenden Ski stehen zu bleiben, ist am Anfang eine große Herausforderung und ein neues Gefühl.

Das Gleichgewicht nach vorn und hinten und nach links und rechts muss erst gefunden werden. Durch Beugung der Gelenke finden unsere SuS die optimale Position auf den Ski. Wir trainieren das Gleichgewicht mit vielen Übungen.

Übungen:

1. Geradeaus fahren

- Die Ski werden parallel in hüftbreiter Stellung geführt. Sprung-, Knie und Hüftgelenke sind leicht gebeugt und das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Ski verteilt. Die Arme befinden sich seitlich vor dem Körper. Dadurch erreichen unsere SuS eine mittlere Position über den gleitenden Ski und bleiben bewegungsbereit. Der Blick richtet sich nach vorn in Fahrtrichtung.
- Fahre geradeaus
- Lege beim Fahren deine Hände auf die Knie
- Fahre abwechselnd in tiefer und hoher Position
- Hebe abwechselnd den linken und den rechten Ski an
- Fahre so weit wie möglich auf einem Bein
- Fahre mit vorn oder hinten verschränkten Armen
- Fahre schneller (Abfahrtshocke)
- Greife beim Fahren abwechselnd links und rechts in den Schnee
- Fahrt zu zweit nebeneinander und streckt die Hand zum Partner aus
- Steige während der Fahrt seitlich über ein Seil
- „Erfinde“ schwierige Fahrformen und stelle sie der Gruppe vor
- Fahre in einer Wellenbahn
- Springe über eine kleine Schanze
- Halte einen Skistock quer weit vor dem Körper

2. Pflugstellung

- Um die Pflugstellung einzunehmen, drücken sie nun mit den Fersen die Skienden auseinander. Pflugstellung bedeutet, dass die Skispitzen näher beieinander sind als die Skienden. Beide Ski sind leicht nach innen aufgekantet. Die SuS gleiten in Pflugstellung nach unten. Zum Bremsen wird die Pflugstellung vergrößert und der Kantwinkel erhöht.
- Übe den Pflug im Stand (in ebenem Gelände)

- Springe in den Pflug (in ebenem Gelände)
- Die Hände machen den Pflug vor, die Füße machen ihn nach
- Gleite geradeaus im Pflug
- Gehe in die Hocke und schiebe die Skienden auseinander (Körperschwerpunkt absenken)
- Fahre abwechselnd parallel und im Pflug
- Fahre mit unterschiedlicher Winkelstellung
- Fahre an einer Stange mit einem Partner
- Fahre neben deinem Partner und versuche, genau sein Tempo einzuhalten
- Bremse im Pflug bis zum Stillstand
- Parke im Pflug in die Markierung ein
- Bremse im Pflug an der Markierung
- Fange während der Fahrt einen Ball und wirf ihn zurück
- Fahre durch Markierungen (Tore)

3. Aufstehen nach einem Sturz

- Stelle deine Ski quer zum Hang, nahe ans Gesäß.
- Drücke dich mit der bergseitigen Hand vom Schnee ab und richte dich nach vorne oben auf.

Hilfsmittel

- Seile
- Stangen
- Hütchen
- Bälle
- Gummimatte/Teppich

Voraussetzungen

- Lerne deine Ausrüstung kennen
- Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene
- Steige mit Ski bergauf

Lernziele

In paralleler Skistellung abfahren und im Pflug bremsen

Hinweise

- Gummimatte oder alten Teppich als Aufstiegshilfe verwenden
- Gelände am Anfang nicht zu steil wählen
- Ebene am Ende des Aufstiegs nötig, um nicht sofort loszufahren
- Gegenhang oder zumindest Ebene am Ende der Übungsstrecke nötig, da SuS noch nicht gut bremsen kann
- Geeignetes Übungsgelände abseits stark frequentierter Pisten suchen

- Ein Markieren der Übungsstrecke durch Hütchen erleichtert die Orientierung
- Viel Geduld und motivierender Zuspruch
- Beim Pflugfahren die Skispitzen des SuS zusammenhalten

Organisation

- Wir unterstützen die Lernphase durch einen Umlaufbetrieb. Ein kleiner Parcours mit Aufstieg und Abfahrt bringt Spaß, fördert die Eigenständigkeit der SuS und reguliert deren körperliche Belastung.
- Kleine Wettkämpfe (Wer kann am schnellsten, höchsten, weitesten...?, Wer schafft die meisten...?, Staffelspiele...) und Partnerübungen machen den Unterricht attraktiv und lockern ihn auf.

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](#)