

Ski Alpin – Einsteiger

Lerne unterschiedliche Liftanlagen kennen und benutzen

Beschreibung

Unsere SuS haben die erste selbstständig kontrollierte Fahrt geradeaus gemeistert. Sie können bremsen, anhalten und aufsteigen, die Ski sind ihnen vertrauter geworden. Nun wird es Zeit, dem ewigen Aufsteigen Ade zu sagen. Die SuS sind bereit für die große weite Welt des alpinen Skisports. Mit den Liften können sie sich schneller nach oben bewegen und längere Abfahrten angehen.

Übungen:

1. Förderband

- Unsere SuS gehen in kleinen Schritten gerade von unten auf das Förderband und stellen sich mittig darauf. Sie bleiben stehen und fahren mit dem Band nach oben. Auf dem Plateau am Ende des Förderbands steigen sie aus und treten ein paar Schritte zur Seite, um dem nächsten Aussteiger Platz zu machen.

2. Seillift

- Die SuS stellen sich parallel zur Liftanlage neben das laufende Seil mit Blick nach vorn. Die Ski zeigen in paralleler, hüftbreiter Stellung in Seilrichtung. Die SuS umfassen das Seil mit beiden Händen und halten sich daran fest. Mit einem kleinen Ruck beginnt die Fahrt.
- An der Ausstiegsstelle angekommen, lassen sie los und bewegen sich sofort zur Seite. Der Seillift schult gleichzeitig das Geradeausfahren und die sichere Position auf den Ski.

3. Schleplift und Tellerlift

- Beim Schlepp- oder Tellerlift werden die SuS durch einen Bügel
- bzw. einen Teller gezogen. Zuerst treten sie in die Liftspur und richten ihre Ski in Fahrtrichtung aus, dann drehen sie sich zur Innenseite nach hinten und platzieren den ankommenden Bügel oder Teller unter dem Gesäß. Anschließend blicken sie nach vorn und sind auf den Anfahrdruck vorbereitet. Jetzt gilt es, stabil stehen zu bleiben. Die Liftspur muss eingehalten werden. Beim Ausstieg wird der Bügel aktiv vom Körper weggenommen und die Liftspur zügig verlassen. Beim Schlepliftfahren steigen die beiden Liftpartner in vorher vereinbarter Reihenfolge nacheinander aus.
- Die erste Liftfahrt ist eine Herausforderung an den Gleichgewichtssinn und den Mut unserer SuS. Einstieg, Liftfahrt und Ausstieg müssen vorher trainiert werden.

Dabei sollten wir mögliche Störungen simulieren und zu erwartende Reaktionen hervorrufen. So nehmen wir den SuS die Angst und vermitteln ihnen Sicherheit für die erste Fahrt bergauf.

- Die LuL ziehen dich mit einem Liftbügel, Seil oder einer Stange
- Steige während des Ziehens zur Seite aus
- Beobachte andere beim Liftfahren
- Lass zunächst die Skistöcke weg
- Bitte das Liftpersonal um Unterstützung
- Besprecht das richtige Verhalten beim Ausstieg und bei einem Sturz

4. Sessellift

- Bevor wir mit der Gruppe im Sessellift fahren, sollten wir die Gegebenheiten vor Ort inspizieren. Die Liftanlagen und die damit verbundenen Schwierigkeiten für Einsteiger sind vielfältig. Als LuL sollten wir mögliche Hürden voraussehen und mit den SuS vor der Liftfahrt besprechen.
- Eventuelle Hinweise sind unbedingt zu beachten, die SuS müssen darauf aufmerksam gemacht werden. Vor der ersten Fahrt mit unserer Skigruppe informieren wir das Liftpersonal.
- Entscheidend ist, dass unsere SuS die Ski gerade in die Spur stellen.
- Nach dem Einstieg schließen sie den Bügel und stellen die Ski auf die Fußraster. Nun bleiben sie ruhig sitzen und warten, bis ein Hinweisschild signalisiert, dass der Bügel geöffnet werden soll.
- Beim Ausstieg stehen sie auf, stoßen sich leicht von der Sitzbank ab und fahren das erste Stück möglichst gerade weg.
- Zu beachten ist: SuS unter einer Körpergröße von 1,25 Meter dürfen nie ohne Begleitung eines Erwachsenen im Sessellift fahren und sollten am besten während der ganzen Fahrt festgehalten werden.

Hilfsmittel

- Liftbügel
- Seil
- Stange

Voraussetzungen

- Lerne deine Ausrüstung kennen
- Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene
- Steige mit Ski bergauf
- Fahre parallel bergab und bremse im Pflug

Lernziele

Lerne unterschiedliche Liftanlagen kennen und benutzen

Hinweise

- Wenn vorhanden, immer mit Förderband oder Seillift starten
- Skistöcke sind bei der ersten Liftfahrt oft störend
- Vorsicht! Lange Haare und Textilien wie Schals gehören unter die Skijacke!
- Beim Fahren im Seil-, Teller- oder Schlepplift stabil stehen und vor allem nicht hinsetzen!

Organisation

- Liftpersonal vor der ersten Fahrt informieren!
- Wir achten darauf, dass möglichst immer zwei gleich große SuS miteinander fahren.
- Nach einem Sturz die Liftspur so schnell wie möglich verlassen!
- Einem geschickten SuS geben wir einen schwächeren mit.
- Der SuS mit den größten Schwierigkeiten fährt mit dem LuL zusammen.
- Manche SuS schicken wir lieber alleine hoch.
- Der LuL steigt als Letzter in den Lift.
- Bei der ersten Fahrt ist es sinnvoll, wenn ein Helfer die SuS an der Ausstiegstelle unterstützt.

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](#)