

Ski Alpin – Einsteiger

Verbinde deine Kurven

Beschreibung

Die ersten (Pflug-)Kurven sind erlernt. Als nächstes sollen die Kurven in einfachem Gelände miteinander verbunden und das Gelernte auf den ersten Abfahrten angewendet werden.

Übungen

- Fahre Slalom um die Markierungen
- Finde unterschiedliche Wege zwischen den Markierungen hindurch
- Fahre Kurven mit unterschiedlichen Rhythmen
- Fahre hinter deinem Partner her
- Fahre in der Spur des LuL
- Fahre in dem Takt, den deine LuL, die unten stehen, mit einem Skistock vorgeben
- Fahre wie ein Flieger und benutze die Arme als „Tragflächen“
- Fahre ein Wettrennen im Parallelsalom
- Versuche, rückwärts Kurven zu fahren
- Fahre ein paar Kurven im unpräparierten Gelände
- Versuche, mit deinem Außenski eine möglichst tiefe Spur zu hinterlassen
- Mache dich bei der Kurveneinfahrt groß wie ein Riese, bei der Kurvenausfahrt klein wie ein Zwerg
- Dein Partner versucht, dich abzuschütteln, indem er unterschiedliche Kurvenradien fährt- fahre wie ein Schatten hinter ihm her
- Fahre spiegelverkehrt hinter deinem Partner her
- Überhole deinen Partner nach fünf Kurven, nach weiteren fünf Kurven soll dein Partner dich überholen
- Synchronfahren: Folge dem Rhythmus des Vordermannes
- Synchronfahren in der Gruppe (LuL oder SuS gibt Rhythmus vor)

Hilfsmittel

- Hütchen
- Stangen
- Seile
- Lenker, Lenkräder

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

- Lerne unterschiedliche Liftanlagen kennen und benutzen
- Fahre deine ersten (Pflug-)Kurven

Lernziele

Kurven verbinden

Hinweise

- Für die ersten verbundenen Kurven Weg durch Markierungen vorgeben
- Gelände nicht zu steil wählen
- Geschwindigkeit und Hangneigung langsam nach und nach steigern
- Dem SuS genug Zeit zum Lernen und Experimentieren geben
- Fahren, fahren, fahren!

Organisation

- Erste kleine selbstständige Abfahrten in Kleingruppen nach festen Vorgaben.
- 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](#)