

Ski Alpin – Experten

Fahren auf harten und eisigen Pisten

Beschreibung

Harte und eisige Pisten stellen eine besondere Herausforderung für jeden Skifahrer dar. Die Sicherheit auf Grund des erhöhten Risikos bei einem Sturz hat oberste Priorität. Die Kontrolle über Tempo und Richtung jederzeit zu gewährleisten, bedeutet eine extreme psychische Belastung. In dieser Situation benötigen unsere Experten gut präparierte Ski mit scharfen Kanten und die Fähigkeit, diese richtig einzusetzen.

Die besondere Herausforderung beim Befahren von harten Pisten ist, dass sich die Auflagefläche der Ski auf einem harten oder eisigen Untergrund deutlich verringert. Die Kontaktfläche mit der Unterlage wird kleiner. Um ein Abrutschen zu vermeiden, sind präzise Bewegungen notwendig.

Wie geht's?

Ein beherztes Aufkanten, eine deutliche Außenskimehrbelastung sowie die ständige Regulation der Körperposition sind entscheidend. Ein früher und schneller Druckaufbau auf der Innenkante des neuen Außenskis hilft, schnell Halt auf der rutschigen Unterlage zu finden. Wie beim Befahren von steilen Hängen erreichen wir dies durch einen frühen Belastungswechsel und eine entschlossene Bewegung nach vorne in die neue Kurve. Durch diese Bewegungen kanten die Ski schnell um und auf.

Im weiteren Kurvenverlauf erfolgt ein starkes Aufkanten der Ski aus Beinen und Becken. Eine deutliche Außenskibelastung, die wir durch eine Ausgleichbewegung des Oberkörpers erreichen, verhindert ein Abrutschen. Durch präzise Bewegungen und eine ständige Regulation des Körperschwerpunkts erreichen wir, dass die Ski ohne ein Rattern auf der eisigen Unterlage fahren können. Unsere Kanten hinterlassen zwei Spuren in der harten Unterlage.

Übungen:

- Rutsche eine eisige Piste seitlich ab, setze deine Kanten so ein, dass du zum Stehen kommst.
- Befahre eine eisige Piste in der Schrägfahrt, drücke deine Kanten dabei fest in den Schnee und hebe den Innenski immer wieder ab.
- Stemme das kurvenäußere Bein zum Kurvenwechsel aus, kante den ausgestemmten Ski beim aufsetzen auf und vollziehe einen deutlichen Belastungswechsel.

Variationen

- Befahre eine eisige Piste in der Schrägfahrt, drücke deine Kanten dabei fest in den Schnee.
- Halte ein Gummiband beim Kurvenfahren quer vor dem Körper gespannt, richte dich damit in Richtung Tal aus.
- Mache mit der jeweiligen Außenhand eine feste Faust.

Hilfsmittel

- Thera-Band
- Pilze
- Stumpies

Lernziele

Die SuS befahren harte und eisige Pisten mit kontrolliertem Tempo und gleichbleibendem Rhythmus.

Organisation

- Optimal präparierte Ski mit scharfen Kanten helfen unseren SuS bei der Tempokontrolle und sind speziell auf eisigen Pisten von größter Bedeutung.
- Fest geschlossene Skischuhe sind wichtig für einen festen Halt und eine optimale Kraftübertragung.

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](#)