

Ski Alpin – Experten

Fahren in buckeligem Gelände

Beschreibung

Wird eine Piste längere Zeit nicht präpariert, kann auf natürliche Weise eine Buckelpiste entstehen. Ski- und Snowboardfahrer schieben beim Befahren des Hangs den Schnee zu Haufen zusammen, die Oberfläche der Abfahrt wird uneben. Die Buckel können unterschiedlich ausgeprägt sein. Sie reichen von niedrig bis hoch, von stumpf bis spitz und sie können regelmäßig oder unregelmäßig angeordnet sein. Künstliche, maschinell angelegte Buckelpisten mit Schanzen finden vor allem im Freestyle-Wettkampfsport Anwendung. Wenn mehrere Skifahrer dieselbe Spur in den Hang einfahren, entsteht eine spezielle Art der Buckelpiste, die Hotline.

In der Buckelpiste erkennen wir einen Experten daran, dass er scheinbar unberührt von den Unebenheiten seine Kurven spielerisch, ohne Unterbrechung und Schrägfahrten, nahe der Falllinie fährt. Unsere SuS fahren mit Ausgleichstechnik, in einer stets regulierenden Körperposition mit aufrechtem Oberkörper und wählen ihr Tempo und ihre Spur variabel. Ständiger Schneekontakt der Ski ist dafür notwendig. Aus diesem Grund gilt es, den bisher gewohnten Bewegungsablauf (Anheben des Körperschwerpunkts beim Kurvenwechsel und Absenken bei der Kurvensteuerung) umzukehren.

Wie geht's?

Beim Auffahren auf den Buckel werden die Beine in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk möglichst aktiv gebeugt. Dies fühlt sich an, als würden die Knie nach oben in Richtung Brustkorb gezogen. Je nach Tempo und individueller Fahrform erfolgt die Beugung der Gelenke beim SuS auch passiv durch den Buckel. Dann entsteht ein Gefühl, als würden die Knie nach oben gedrückt. Nach Überfahren des Buckels werden die Beine schnell in das folgende Buckeltal gestreckt, um den Schneekontakt zu halten und eine mittige Skibelastung sicherzustellen. Der Oberkörper und Kopf bleiben dabei ruhig und konstant talwärts ausgerichtet auf gleicher Höhe. Der Oberkörper bildet den Gegenpol zu den schnell arbeitenden Beinen.

Variiere deine Spuranlage und spiele mit den Möglichkeiten

Um die unterschiedlichsten Ausprägungen einer Buckelpiste souverän bewältigen zu können, ist es notwendig, unterschiedliche Spuranlagen kennen zu lernen. Nachdem unsere SuS ihre Skitechnik an die Unebenheiten, Wellen oder Buckel so angepasst haben, dass sie immer eine zentrale Position und ständigen

Schneekontakt halten, können sie damit beginnen, ihre Spur variabel zu wählen und Kurven bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten zu fahren.

Wie geht's?

Grundsätzlich sind zwei unterschiedliche Fahrlinien für unsere SuS von Bedeutung: das Fahren zwischen den Buckeln und das Fahren über die Buckel. Bei einer Spuranlage zwischen den Buckeln fahren unsere SuS ähnlich einer Bobbahn um die Buckel herum und bleiben weitestgehend in den Buckeltälern. Dies funktioniert sehr gut, wenn die Abstände zwischen den Buckeln weit sind.

Der große Vorteil bei dieser Linienwahl liegt darin, dass unsere SuS aufgrund der geringen Höhendifferenzen das bekannte Bewegungsmuster vom Kurvenfahren auf der Piste annähernd gleich halten können. Bei einer Spuranlage über die Buckel entsteht eine direktere Linie und wir fahren mit Ausgleichstechnik. Je nach Höhenunterschied und Buckelausprägung erfolgt ein vom Umfang und Timing angepasstes Beugen und Strecken der Beine.

Beide Formen können in der Praxis beliebig gemischt werden. Unsere SuS können damit ihre eigene Fahrlinie zwischen und über die Buckel so gestalten, wie sie diese zum jeweiligen Zeitpunkt bevorzugen.

Für die Tempokontrolle ist es notwendig, die Ski mit einem Drehimpuls aus den Beinen über die Falllinie zu führen, so dass die Ski mit einem der Steilheit und der Geschwindigkeit notwendigen Driftanteil in das Buckeltal einfahren. Je höher das Fahrtempo und je größer die Buckel sind, desto schneller und umfangreicher erfolgt das Beugen und Strecken der Beine. Reicht die Zeit nicht mehr, um den benötigten Bewegungsumfang zur Sicherstellung des Schneekontakts zu gewährleisten, heben unsere SuS ab und es entsteht ein prellendes und fliegendes Fahren von Buckel zu Buckel.

Ein möglichst gleichbleibender Rhythmus und eine über mehrere Buckel vorausschauende Fahrweise erleichtert unseren SuS die Fahrt durch das bucklige Gelände.

Übungen:

- Befahre schräg eine Buckelpiste und halte Bodenkontakt.
- Fahre einen Stoppschwung aus hoher Körperposition und drehe die Ski schnell im Tiefgehen.
- Fahre eine Kurve zum Hang über einen einzelnen Buckel.
- Steigere die Anzahl der überfahrenen Buckel.
- Überfahre zunehmend größere Buckel und erhöhe den Umfang deiner Beuge- und Streckbewegung.

- Fixiere mit den Augen einen Punkt im Tal.

Variationen

- Starte am Wellenkamm und strecke dich ins Wellental.
- Drehe auf dem Wellenscheitel mit Stockeinsatz.
- Fahre Kurven mit Tiefgehen im Kurvenwechsel und Strecken der Beine in der Kurvensteuerung.
- Fahre über eine Wellenbahn mit Richtungstoren nahe der Falllinie.
- Fahre kurze Radien und halte deinen Oberkörper aufrecht.
- Fahre mit angespannten Bauchmuskeln.
- Halte deine Hände und Skistöcke während der Fahrt immer vor dem Körper.
- Fahre nahe der Falllinie und balanciere deine Skistöcke auf dem Handrücken.
- Drücke deine Skispitzen ins Wellental durch Vergrößern des Sprunggelenkwinkels beim Überfahren des Buckelkamms.
- Fahre durch Richtungstore mit regelmäßigen und unregelmäßigen Abständen in der Buckelpiste.

Hilfsmittel

- Stangen

Lernziele

Die SuS bewältigen buckeliges Gelände in einer fließenden und kontrollierten Fahrweise.

Hinweise

- Der Buckel – dein Freund, lautet unser Motto!
- Eine den Buckeln angepasste Ausgleichstechnik durch Beugen und Strecken der Beine ist erforderlich, um in der Buckelpiste nicht abzuheben.
- Eine enge Skistellung begünstigt eine ausgeglichene Belastung beider Ski und erleichtert das Ausgleichen der unterschiedlichen Standhöhen der Beine beim Durchfahren der Buckelpiste.
- Beobachtet man unseren SuS von der Seite, entsteht ein Bild, als drücke der Skifahrer beim Vorbeifahren an der gesetzten Stockspitze den Griff aktiv nach vorne unten. Dies ist vergleichbar mit dem Einlegen des ersten Gangs beim Autofahren.

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](#)