

Ski Alpin – Fortgeschrittene

Springen auf kleiner Schanze

Beschreibung

Der Weg führt über die Vorbereitung im Stand über Sprünge in der Fortbewegung hin zum Springen auf Wellenbahnen und kleinen Schanzen.

Springen vorbereiten im Stand (Aufstellung im Kreis)

- Wer kommt am höchsten? Mit und ohne Ski ausprobieren lassen.
- Einbeinige Absprünge, um Belastungsveränderungen kennen zu lernen.

Vorbereitung in der Fortbewegung

Die SuS fahren nacheinander und lassen ausreichend Abstand (ca. 2 Schwünge) zum Vordermann, um bei einem Sturz rechtzeitig anhalten zu können.

- Beidbeinig hochspringen unter der Fahrt, zunächst bei geringem, dann mittlerem Tempo
- Abspringen, abwechselnd die Skienden und Skispitzen hochziehen
- Abspringen: Wer schafft es, dass der komplette Ski in der Luft ist?

Springen über Wellen, Geländekante und Schanzen

Die SuS sind durch die vorhergehenden Übungen vorbereitet und haben Bewegungserfahrung gesammelt. Die folgenden Aufgaben sind stark davon abhängig, was das Skigebiet zu bieten hat. Wenn keine Wellenbahn vorhanden ist- geeignete Geländekanten gibt es fast immer! Hierbei besonders auf die Sicherheit achten! Der LuL positioniert sich auf der Kante und gibt den SuS Stockzeichen.

- erstes sicheres Springen über vorhandene Wellenbahn oder Geländekanten
 - Versuche abwechselnd die Welle zu „*schlucken*“ wie beim Abbremsen auf dem Trampolin und leicht abzuheben; Tempo von langsam zu mittel steigern
 - Die SuS für das Gefühl der Schwerelosigkeit sensibilisieren, „*spüre, dass du ganz leicht wirst.*“
 - „*Springe ab wie ein Skispringer!*“ Hierbei sollen sich die SuS nach vorne über die Welle bewegen!
- Springen über kleine Schanzen mit gemäßigttem Tempo und Ausführen von Grabs (Grundlage für alle Grabs ist ein kontrollierter Hocksprung in kompakter Position). Ski kreuzen mit Grab:
 - safety grab (Griff mit linker/rechter Hand hinter die Bindung am linken/rechten Ski)

- Mute-grab (Griff über Kreuz an den Ski vor der Bindung)
- Tail-grab (Griff ans Skiende)
- Japan-grab (linke Hand greift hinter den Beinen zum rechten Ski; eher für Half-Pipe)
- Springen über kleine Schanzen mit gesteigertem Tempo dabei die Sprunghöhenveränderung durch Temposteigerung einschätzen lernen. Dazu holen LuL aktiv Feedback von den SuS ein.
- Springen über kleine Schanzen mit gesteigertem Tempo dabei die Sprunghöhenveränderung durch Temposteigerung einschätzen lernen. Dazu holen LuL aktiv Feedback von den SuS ein.

Für Fortgeschrittene:

Rotationssprünge

- Üben verschiedener Drehimpulse auf dem Trampolin
 - Kopf und Arme drehen vor (Geschwindigkeit variieren)
 - Impuls aus den Beinen, Übertragung der Drehbewegung über die Hüfte
 - Drehung mit geschlossenen Augen
- 180°/360° über kleine Kicker
- Switch 180° über kleinen Kicker
- 180° über Step Up (ggf. in beide Richtungen)
- 180° über Step Up (ggf. in beide Richtungen) mit Grab
- 360° mit Grab

Voraussetzungen

Die SuS fühlen sich auf blauen Pisten wohl und können sich bereits an einfache Situationen anpassen, z. B. ausweichen oder rasch anhalten. Generell kann man erste Pistentricks und Springen in alle Lernziele einbauen, um das Gleichgewicht und die Stabilität auf dem Ski zu erhöhen.

Lernziele

Die SuS können auf einer kleinen Schanze bzw. Wellenbahn springen und dabei die Höhe und das damit verbundene Risiko einschätzen.

Hinweise

Sicherheit steht an erster Stelle! Erste Tricks und Sprünge ohne Stöcke. Später Stöcke ohne die Schlaufe greifen.

Organisation

Auf genügend Raum achten, d. h. eine wenig frequentierte Piste wählen. Der LuL wählt seinen Standpunkt so, dass er stets die gesamte Gruppe im Blick hat, d. h.

im Normalfall neben der Schanze bzw. Welle/Geländekuppe. Die SuS überfahren das Hindernis einzeln auf Stockzeichen.