

Ski Alpin – Fortgeschrittene

## **Vom Kurvenfahren in Pflugstellung zum Kurvenfahren in paralleler Skistellung**

### **Beschreibung**

Das Kurvenfahren meist in Pflugstellung und das damit sichere Erleben erster Abfahrten im einfachen Gelände ist der Ausgangspunkt. Sollten unsere SuS ohne die Pflugstellung die Kurven bereits meistern, dann setzen wir daran an und bauen darauf auf. Regelmäßig gilt es jedoch, die Pflugstellung abzubauen. Hierzu ist es notwendig, beide Ski parallel zwischen den einzelnen Kurven umzukanten und das Tempo durch Kanten und Drehen der Ski im Kurvenlauf zu regulieren. Bei gefestigter Pflugstellung benötigen wir Zeit und Geduld, das nächste Ziel „Fahre parallel“ zu erreichen. Ein einfaches und bekanntes Gelände gibt unseren SuS hierbei die notwendige Sicherheit. Variable Aufgabenstellungen hinsichtlich Spur, Tempo und verschiedenen Geländesituationen bringen unsere SuS ihrem Ziel stetig näher.

In vielen Fällen fühlen sich unsere SuS mit der Pflugstellung sicher. „Warum soll ich überhaupt parallel fahren?“ ist eine häufige Frage. In diesem Fall kann die Beobachtung anderer Skifahrer auf der Piste helfen. Um das parallel Kurvenfahren zu erreichen, gilt: Nicht lange überlegen, sondern fahren. Nun müssen sie lernen, den bisherigen Innenski zum Ende der Pflugkurve parallel zum Außenski weiter zu führen. Hierzu stellen wir entweder den Innenski bei oder wir lassen die Skienden zusammenlaufen. Die Voraussetzung dafür ist die Belastung auf dem Außenski. Um auch bei paralleler Skistellung das Tempo kontrollieren zu können, ist es notwendig, das Rutschen (auch driften genannt) mit parallel geführten Ski zu erlernen. Beim Kurvenwechsel nehmen unsere SuS erneut die Pflugstellung ein, bewegen sich mit einer angepassten Aufrichtbewegung nach vorne zum neuen Außenski und fahren in Pflugstellung die nächste Kurve. Ein leicht geneigtes Gelände mit griffiger Unterlage unterstützt den Lernerfolg und gibt unseren SuS Sicherheit.

In zügigen Schritten gilt es nun, immer früher im Kurvenverlauf den Innenski parallel zu führen. Pflugstellung und paralleles Fahren wechseln sich ab. Das Überwinden der Falllinie in paralleler Skistellung stellt dabei die größte Herausforderung dar. Durch einen deutlichen Belastungswechsel nach vorne auf den neuen Außenski mit einer angepassten Aufrichtbewegung wird ein immer früheres Beisetzen des Innenskis ermöglicht. Der Stockeinsatz unterstützt das Beisetzen und die Rhythmisierung.

### **Übungen:**

- Fahre nacheinander Schrägfahrten mit paralleler Skistellung ausgehend von der Falllinie bis zur Querfahrt (Anfahrtsfächer zunehmend quer zum Hang im leicht fallenden Gelände)
- Hebe oder tippe den Innenski in der Schrägfahrt
- Rutsche seitlich in paralleler Skistellung in der Falllinie und finde Halt (auch während der Schrägfahrt)
- Verbinde Pflugkurven mit einer Schrägfahrt
- Versuche möglichst weit in paralleler Skistellung zu driften
- Stelle den Innenski am Kurvenende bei
- Stelle den Innenski ab der Falllinie bei
- Hebe den Innenski im Kurvenverlauf ab
- Fahre deine Kurven nahe der Falllinie und hebe wechselseitig den Innenski an

### **Variationen**

- Wer schafft die längste Schrägfahrt auf einem Ski (Außenski)?
- Macht zu zweit eine Kutscherfahrt mit Slalomstangen.
- Fahre durch zwei parallel liegende Seile.
- Fahre zwischen zwei Markierungen parallel.
- Wer schafft nach einer Markierung den höchsten Punkt zu erreichen?
- Fahre mit deutlicher Aufrichtbewegung.
- Kurven verbinden: Setze deinen Skistock zum Beisetzen des Innenskis ein.
- Fahre Stoppschwünge.
- Partnerübung: Wir fahren mit unserem SuS parallel nebeneinander und fassen eine Torstange.
- Partnerübung: Fahre mit deinem Partner parallel nebeneinander und fass eine Torstange.

### **Hilfsmittel**

- Torstange
- Markierungshütchen
- Seile

### **Lernziele**

Die SuS fahren zunehmend in paralleler Skistellung im gesamten Kurvenverlauf.

### **Hinweise**

- Die Forcierung des Tempos und der Belastungswechsel sind der Schlüssel zum Erfolg.
- Viele Kurven erzeugen viele Effekterfahrungen – viel Fahren!
- Partnerübungen fördern das Miteinander in der Lerngruppe

**Organisation**

Mäßig geneigter Übungshang, möglichst plan.

**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](#)