

Ski Alpin – Fortgeschrittene

Easy Boxslide

Beschreibung

Die folgenden Übungen sind stark vom Angebot im Skigebiet abhängig. Easy Boxen sollten eine Oberfläche aus Kunststoff haben und quaderförmig sein. Die Auffahrt sollte eben zur Oberfläche der Box sein, die Neigung sehr gemäßigt und die Box nicht höher als ca. 50 cm über dem Boden sein.

Vorbereitende Übungen auf der Piste:

- Aus der Schrägfahrt abspringen, Ski in der Luft drehen, weich landen und in der Falllinie sliden (Drehung links und rechts)
- In der Falllinie anfahren, abspringen, die Ski in der Luft um 90° drehen, weich landen und in Fahrtrichtung weiterrutschen (links/rechts)
- "Monkey Stellung" im Stand üben: Position tief, Kopf über dem Talski
- Powerslide und Jump-Powerslide erlernen: SuS fahren in Falllinie an, drehen die Ski um 90° und versuchen, möglichst lange über den Schnee zu rutschen. Das Gleiche mit vorherigem Absprung und 90°-Drehung in der Luft.

Erste Slides:

- über die Box (Ski parallel) fahren („straight“); niedrige und einfache Boxen wählen. Den Hauptaspekt in der Gleichgewichtsstabilisierung und der Erweiterung der Bewegungserfahrung sehen.
- Geradeaus anfahren, beidbeinig vor der Platte abspringen und in Fahrtrichtung möglichst weich darauf landen.
- Erster Boxslide: Jeweils ein SuS steht ohne Stöcke 90° zur Fahrtrichtung auf der Box und wird durch zwei Helfer rechts und links durch zwei lange Stangen (Geländer) stabilisiert. Auf ein gemeinsames Startkommando laufen die beiden Helfer los und versetzen den SuS ins Rutschen. Sobald die Ski Schneekontakt haben, wird die untere Stange angehoben und der SuS taucht darunter durch.
- Absprung vor der Platte und Landung 90° zur Fahrtrichtung (Monkeystellung), kurzer Slide und zurückdrehen oder springen in die Fahrtrichtung.

Slides für Fortgeschrittene:

- Switch Anfahrt, Absprung mit 90°-Drehung, Slide
- Absprung vor der Platte, Landung 90° zur Fahrtrichtung, erneuter Absprung und Drehung um 90°/180°
- 270° on/off, d.h. Absprung und 1,5-fache Drehung auf/von der Box

Tipps für den Boxslide:

- Mittige Anfahrt auf die Box
- Tiefe Körperposition
- Mindestens schulterbreite Skistellung, breite Armführung (Talhand auf Höhe des Talknies)
- Ski 90° zur Sliderichtung, Skispitzen auf gleicher Höhe
- Blick auf das Ende der Box, nicht auf die eigenen Füße!

Hilfsmittel

- Eine Stange pro Schüler
- evtl. Seile
- Skistöcke

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 erste Pistentricks beherrschen und sich auch rückwärts auf der Piste bewegen.

Hinweise

Sicherheit steht an erster Stelle! Erste Tricks und Sprünge ohne Stöcke.

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.