

## Ski Alpin – Könnner

# Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage

### *Beschreibung*

Die SuS sollen das variable Befahren von roten Pisten erlernen. Variabel bedeutet, ihre Fahrspur auf die jeweilige Situation genau anpassen zu können.

### **Schlängelfahren/Synchronfahren**

Ein SuS ist der Vordermann. Dieser fährt voraus der Hintermann versucht genau in der Spur des Vordermanns zu fahren.

- Variation: ohne Stöcke, Verlängern der Schlange, zu dritt in einer Reihe usw.
- Steigerung: Vordermann variiert zusätzlich zu den Radien die Körperposition (hoch- tief), d. h. fährt Vordermann kleine Kurven in hoher Körperposition, fährt der Hintermann kleine Kurven in hoher Körperposition.

### **Gegenteiltag**

Vordermann fährt mit mittelgroßen Kurven und kleinen Kurven im Wechsel – Hintermann hält konstanten Abstand und fährt gegenteilig; d. h. fährt der Vordermann mittelgroße Kurven, so fährt der Hintermann kleine Kurven.

- Variation: ohne Stöcke, verlängern der Schlange: zu dritt in einer Reihe usw.
- Partnerwechsel!

### **Morse- Spiel**

Hier hat der Nachfahrende das Kommando und ruft die Morsesignale „kurz“ und „lang“ in beliebiger Reihenfolge. Der Vorausfahrende muss die Morse- Signale in seiner Spuranlage umsetzen und die Kurvenradien entsprechend den Signalen fahren.

### **Korridor**

Es wird ein vorgegebener Korridor befahren. LuL steckt einen Korridor auf, dieser wird durch den Pistenrand und Stöcke/ Hüttchen begrenzt. Die SuS versuchen im Korridor zu fahren und die Fahrspur bzgl. des Korridors anzupassen.

- Variation: mit und ohne Stöcke, auch als Partneraufgabe möglich (zu zweit hintereinander)
- Steigerung: Hier werden keine Stöcke oder Hüttchen als Begrenzung verwendet. Ein SuS aus der Gruppe begrenzt mit seiner Fahrspur den Korridor, d. h. den

Abstand zum Pistenrand und gibt somit die verfügbare Spurbreite an. Ein weiterer SuS fährt zwischen Pistenrand und Partner.

## Formationsfahren

Die komplette Gruppe fährt zusammen verschiedene Rhythmen in verschiedenen Aufstellungsformen synchron. (z. B. Raute, Balken, usw.)

- Wichtig: Jede Formation muss langsam aufgebaut werden. Zuerst jeweils Partnerformationen durchführen. Von der Partnerformation über die dreier-, vierer-Formation hin zur Kleingruppen oder sogar der ganzen Gruppe.
- Variation in der Formationsart wichtig, um die SuS zum Formationsfahren hinzuführen.
- Auch als Wettkampf möglich: z. B. welches Paar / welche Kleingruppe schafft die schönste Formation? Welche Dreiergruppe schafft das schönste Dreieck (rechtwinklig, Gleichseitig, gleichschenkelig)?

## Voraussetzungen

SuS beherrschen sichere Pflugkurven und das Pflugbremsen. Auf blauen Pisten fahren sie nahezu parallele Kurven und beherrschen blaue Pisten im mittleren Tempo souverän.

## Lernziele

- SuS sollen das Kurvenfahren optimieren indem sie lernen, die Ski gleichmäßig nebeneinander zu führen.
- SuS üben das Befahren von roten Pisten mit unterschiedlichen Spuranlagen (Kurvenradien).
- Ziel ist es, rote Pisten in paralleler Skistellung in einem mittleren Fahrtempo sicher zu meistern.

## Hinweise

- Synchronfahren und Spurfahren in allen Varianten schult die Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Radien, Geschwindigkeiten, Situationen optimal.
- Das sichere Beherrschen von Tempo und Fahrspur ist ein wichtiger Schritt, damit SuS selbstständig Skifahren können.