

## Ski Alpin – Könnler

# Verstärktes Aufkanten in der Kurvensteuerung

### *Beschreibung*

„Fahren wie auf Schienen“ ist ein großes Ziel vieler SuS. Durch das Fahren auf stärker gekanteten Ski werden sie an höheres Tempo und sportlichere Fahrweise herangeführt. Dazu müssen sie lernen, die Ski durchgängig mit größerem Kantwinkel zu führen und den Rutschanteil zu verringern. Im ersten Schritt konzentrieren wir uns auf die Kurvensteuerung.

Zu Beginn der Kurve werden die Ski durch Abrollen um die Fußlängsachse aufgekantet. Im weiteren Kurvenverlauf werden die Sprunggelenke gebeugt und die Knie nach vorne innen in die neue Kurve geführt. Dabei bewegt sich auch das Becken in Richtung des Kurvenmittelpunkts. Je umfangreicher diese Bewegungen sind, desto stärker kanten die Ski auf. Die Achsen (Fuß, Knie, Hüfte, Schulter) bleiben dabei parallel. Durch die Aufkantbewegung verschiebt sich der Körperschwerpunkt zur Kurvenmitte. Um die Außenskielastung sicherzustellen, ist eine Ausgleichsbewegung des Oberkörpers erforderlich. Je stärker die Aufkantbewegung, desto mehr gleicht der Oberkörper aus.

### **Übungen zur Verringerung des Rutschanteils und akzentuiertem Kantenfahren:**

- Fahre in flacherem Gelände in hoher Abfahrtsposition, kante dabei beide Ski so auf, dass du wie auf Schienen fährst.
- Fahre mit hüftbreiter Skistellung und drücke mit den Händen die Knie in Richtung des Kurvenmittelpunkts.
- Stemme den neuen Außenski zum Kurvenwechsel aus und fahre die Kurve auf der Kante zu Ende.
- Fahre eine Kurve bergwärts.
- Fahre eine Kurvengirlande.
- Fahre einen Kurvenfächer.

### **Übungen zum stärkeren Aufkanten**

- Fahre mit hüftbreiter Skistellung und drücke das Becken mit der äußeren Hand seitwärts in Richtung des Kurvenmittelpunkts.
- Partnerübung im Stand: Lehne dich seitlich gegen deinen Partner und kante unterschiedlich stark auf.
- Partnerübung im Stand: Lehne dich seitlich gegen deinen Partner und probiere unterschiedliche Möglichkeiten aus, um zu kanten (Knie, Becken, ganzer Körper).

- Kontrolliere anhand der Spur, die die Ski deines Partners im Schnee hinterlassen haben (= Spurbild), ob er in der Kurvensteuerung durchgängig gekantet hat.
- Variiere deinen Kantwinkel innerhalb einer Kurve (stärkere und schwächere Aufkantbewegung).
- Tritt eine Kurve und kante dabei verstärkt auf (Bogentreten).
- Bewege Knie und Becken so weit in Richtung des Kurvenmittelpunkts, dass du mit der Innenhand in den Schnee fassen kannst (Snowtouch).

### **Hilfsmittel**

- Partner
- Fahren nach „bildhaften Bewegungsvorstellungen“
- Spurbilder

### **Voraussetzungen**

Lernziele der Bereiche „Einsteiger“ und „Fortgeschrittene“

### **Lernziele**

Verstärktes Aufkanten der Ski im Bereich der Kurvensteuerung

### **Hinweise**

- Das Gelände ist der Schlüssel zum Erfolg – so auswählen, dass der SuS nicht überfordert ist und sich voll auf die Übungen konzentrieren kann
- Bei allen Übungen darauf achten, dass die Achsen (Fuß, Knie; Hüfte, Schultern) parallel bleiben – so wird die Bewegungsfreiheit in alle Richtungen gesichert
- Stärkeres Aufkanten erfordert auch die Anpassung der Oberkörperausgleichsbewegung (muss ebenfalls verstärkt werden)
- Verschiedene Geländeformen (Wellen, Buckel, Dächer) und Schneearten in die Fahrten integrieren
- SuS lernen durch Einsicht – das WARUM, also der Sinn und Zweck einer neuen Bewegung muss transparent sein
- Kein „Übungsfeuerwerk“, sondern dem SuS Zeit geben, neue Erfahrungen zu machen und die neue Bewegung zu „erfahren“
- Wenn es nicht auf Anhieb funktioniert, Übung ruhig öfters probieren
- Abwechslung zwischen intensiven Übungsphasen (max. 1 Stunde) und freien Fahrten, in denen das Gelernte angewendet und gefestigt wird, führen zum Erfolg
- Kein stures „der LuL fährt vor und alle fahren in einer Reihe nach“. Dem SuS etwas zutrauen und ihm Souveränität abfordern.
- Feedback und Verbesserungsvorschläge nicht vergessen
- Der Angst eines SuS mit einem „Rückschritt“ ins einfachere Gelände entgegenwirken
- Kurze, klare Ansagen, nicht zu viel reden, viel fahren

### **Organisation**

- Weg von traditionellen Organisationsformen (LuL erklärt, fährt vor, alle fahren einzeln oder in einer Schlange nach)!
- Organisationsformen so wählen, dass eine möglichst hohe Übungsintensität entsteht, zum Beispiel:
  - Umlaufbetrieb (LuL bleibt längere Zeit am selben Punkt am Hang stehen. SuS machen mehrere Fahrten und fahren dabei immer wieder zum LuL, der Feedback und Tipps gibt)
  - Freies Üben mit klaren Regeln und Schwerpunkten
  - Üben in mehreren Kleingruppen mit gezielten Aufgaben („Schau, ob deine Partner das machen, was wir gerade besprochen haben und gib ihnen eine kurze Rückmeldung“)

### **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](#)