

Ski Alpin – Könnner

Den Kantwinkel vor der Falllinie vergrößern

Beschreibung

Nachdem alle gelernt haben, ihre Kanten in der Kurvensteuerung besser einzusetzen, soll nun auch die Qualität der Kurveneinfahrt verbessert werden. Ziel ist es, das Rutschen zu Beginn der Kurve zu reduzieren. Unsere SuS sollen auch auf härteren Pisten sicher und kontrolliert in die Kurve einfahren können.

Um dieses Ziel zu erreichen, muss mit dem Kurvenwechsel der Belastungswechsel auf den neuen Außenski vollzogen sein. Beim Kurvenwechsel wird der Ski durch Abrollen um die Fußlängsachse umgekantet und der Körperschwerpunkt bewegt sich in Richtung der neuen Kurve. Durch eine angepasste Aufrichtbewegung, initiiert aus den Beinen, wird die Bewegung nach vorne innen unterstützt.

Wird ein belasteter Ski schon beim Kurvenwechsel gekantet, fängt er an, die Kurve von selbst zu fahren - er dreht!

Übungen:

- Mache Schlittschuhschritte in flachem Gelände und bewege dabei deinen Körperschwerpunkt wie ein Eisschnellläufer mit jedem Schritt nach vorn.
- Gehe nun von den Schlittschuhschritten zum Kurvenfahren über und achte darauf, wie du über das ausgescherte Bein in die Kurve einfährst.
- Übergib zum Kurvenwechsel die Skistöcke hinter dem Körper von der bisherigen Außenhand zur neuen Außenhand.
- Fahre auf dem aufgekanteten Innenski in die Kurve ein, setze den Außenski in der Falllinie bei und wechsele die Belastung.
- Wettkampf: Carving-Rennen mit mehreren Hütchen. Wer schafft es, das äußerste Hütchen zu umfahren (Rechen)?
- Fahre rückwärts Kurven im Pflug und achte darauf, wie die Ski durch deutlichen Belastungswechsel eine Kurve fahren. Merke dir dieses Gefühl und versuche, es auch beim Vorwärtsfahren zu aktivieren.
- Variiere den Zeitpunkt des Belastungswechsels (in der Falllinie, nach der Falllinie, vor der Falllinie), fahre ohne Belastungswechsel.

Hilfsmittel

- Skistöcke
- Hütchen

Voraussetzungen

Lernziele der Bereiche „Einsteiger“ und „Fortgeschrittene“

Lernziele

Den Kantwinkel vor der Falllinie vergrößern

Hinweise

- Viele Fahrten in unterschiedlichen Schnee- und Geländesituationen machen die Technik variabler und haben einen hohen Aufforderungscharakter
- Das Gelände ist der Schlüssel zum Erfolg – so auswählen, dass der SuS nicht überfordert ist und sich voll auf die Übungen konzentrieren kann
- 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](#)