

Ski Alpin – Könnner

Position finden auf dem Ski

Beschreibung

SuS sollen durch unterschiedliche Aufgaben die Position auf dem Ski verbessern. Durch Sensibilisierungs- und Gleichgewichtsaufgaben ist es möglich, die SuS zu einer stabilen Position zu bringen. Zum einen werden die Bewegungsgrenzen ausgelotet, zum anderen versucht man Übungen zu kreieren, in denen SuS gezwungen sind die Position am Ski zu stabilisieren und eine mittige Position auf dem Ski zu erzeugen.

Kontrastübung: Pendel

SuS fahren mit extremer Vor,- und Rücklage bzw. extremer Kurvenlage (d. h. Innenlage zum Kurvenmittelpunkt). Hier loten die SuS ihre Grenzen aus. Extreme Körperpositionen werden eingenommen, um die SuS für eine neutrale Körperposition zu sensibilisieren. Diese Übung im etwas flacheren Gelände ausprobieren.

Standübung: Seiltänzer

SuS balanciere mit den Skischuhen auf den Vorderbacken der Ski. Die Stöcke dienen als Balancierhilfe. Hier wird die stabile Position demonstriert und durch jeden einzelnen SuS gespürt.

Fahren ohne Stöcke

SuS fahre ohne Stöcke mit verschiedenen Aufgabenstellungen:

1. Verschränke die Armen vor dem Körper
2. Klatsche mit den Händen vor dem Körper
3. Klatsche seitlich des Körpers
4. Schwinge mit beiden Armen in Fahrtrichtung (Mühle)
5. Fahre wie ein Boxer (imitiere die Boxbewegung)
6. Verschränke die Arme hinter dem Kopf

Fahren mit Stöcke als Hilfsmittel

SuS fahre mit Stöcke in Vorhalte. Sie stellen sich vor sie haben ein Tablett auf den Händen liegen, auf dem eine Cola steht. Die Cola soll so voll wie möglich Richtung Tal gebracht werden.

Schlumpfparade

SuS sollen durch die Imitation von verschiedenen Schlümpfen die Bewegungslimits auf dem Ski ausreizen.

- Muffi-Schlumpf: Arme vor dem Körper verschränken: SuS fahren Ski ohne aktive Bewegungen
- Gammel-Schlumpf: Skifahren mit minimaler Körperspannung
- Frosti-Schlumpf: Skifahren mit Schüttelfrost: SuS fahren Ski mit viele unkontrollierte Bewegungen v. a. im Oberkörper
- Muskel-Schlumpf: Skifahren mit maximaler Körperspannung: SuS spannen ihren Körper maximal an

Durch die Imitation verschiedener Schlümpfe werden verschiedene Körperpositionen auf den Skiern ausprobiert. Die SuS sollen am Ende der Übung reflektieren, welcher Schlumpf am besten Skifahren kann.

Gummiball verschluckt

Die SuS versuchen um die Kurve zu hüpfen. Hierbei sollen die Bewegungen aus dem Sprunggelenk initiiert werden. Hier soll die Bewegung aus den Beinen gefördert werden. Ein Abheben beider Ski parallel zum Boden ist nur bei einer stabilen Körperposition möglich. Der Oberkörper und Rumpf sollte fixiert und angespannt sein und sich so wenig wie möglich bewegen. Nur dann ist ein kräftiger Absprung mit abheben vom Schnee möglich. Die SuS können sich hier auch selbst korrigieren. Heben nur die Skispitzen ab, ist die Belastung am hinteren Ende des Skis. Tipp: Die SuS sollen Hände und den Po weiter nach vorne nehmen!

Gummibärchentransport / Fensterfahren

SuS halten Stöcke mit der Spitze zum Himmel. Auf den Skistocktellern liegen Gummibärchen (imaginär oder echte). Wer bringt die meisten Gummibärchen ins Tal?

Schau zum Chef

Ein SuS steht am Ende der Fahrtstrecke und ist der Chef, die anderen SuS fahren einzeln zum Chef, welcher mit seinen Stöcken die Richtung anzeigt, in die gefahren wird. Der Chef verändert ständig den Rhythmus, sodass der SuS blitzschnell reagieren muss.

Gute Freunde

SuS fahren eng zu zweit nebeneinander. Jeder legt einen Arm um die Schulter des Partners. Es dürfen nur zwei Ski den Schnee berühren. Die SuS probieren

selber Möglichkeiten aus, z. B. beide auf dem rechten Bein, einer rechts einer links.

Freak out

Man fährt zu zweit hintereinander, wobei der Vordermann versucht, möglichst viele Variationen in seine Kurvenfahrt einzubauen und es dem Hinterherfahrenden möglichst schwer macht, diesen zu imitieren und gleichzeitig in der vorgegebene Spur zu verfolgen. Der Vordermann variiert aus folgenden Punkten: Anheben des Innenbeins, Anheben des Außenbeins, Springen, Rotieren, Bogentreten usw.

Hilfsmittel

- Stöcke
- evtl. Gummibärchen

Voraussetzungen

SuS beherrschen Kurvenfahren in paralleler Skistellung mit unterschiedlichen Spuranlagen.

Lernziele

SuS sollen das Kurvenfahren weiterhin optimieren und die Position auf dem Ski verbessern.

Hinweise

- Alle Übungen, die das Gleichgewicht fördern, trainieren eine stabile Position.
- „Natürliche Hilfsmittel“ nutzen: mit Geländeformen spielen, zerfahrene, unebene Pisten, Wellen, Buckel nutzen.

Organisation

- Vorsicht bei Waldwegen!
- Zuvor abklären, welche Bahnen befahrbar sind.
- Auf keinen Fall in unbekanntes Gelände.