

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input type="checkbox"/> Einsteiger	<input checked="" type="checkbox"/> Im Schnee	<input type="checkbox"/> Aufwärmen
<input checked="" type="checkbox"/> Snowboard	<input type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input type="checkbox"/> In der Schule	<input checked="" type="checkbox"/> Technik erlernen
<input type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input checked="" type="checkbox"/> Könnner		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Fahren mit verschiedenen Armhaltungen

Beschreibung

Die Körperposition oder auch Grundposition beim Ski- und Snowboardfahren kann durch unterschiedliche Armhaltungen beeinflusst werden. Werden die Arme bspw. weit vor dem Körper gehalten folgt daraus mehr Belastung auf den Fußballen, was beim Ski zu Vorlage und beim Snowboard zu vermehrtem Kanten Frontside führt. Fallen dahingegen die Arme hinter den Körper, hat dies mehr Rücklage bzw. vermehrtes Kanten Backside zur Folge.

Übungsbeispiele:

- Die Arme vor dem Körper halten, indem man:
 - die Fäuste ballt und mit ausgestreckten Armen vor dem Körper fährt.
 - die Fäuste ballt und mit seitlich ausgestreckten Armen fährt.
 - die Arme vor der Brust verschränkt.
- Die Stöcke auf Brusthöhe quer zur Fahrtrichtung vor dem Körper halten.
- „Mit Handschellen fahren“: die Arme hinter dem Körper verschränken.
- Beide Arme auf einer Seite halten.

Während dem Kurvenfahren die Arme hin und her pendeln.

Variationen

- Die Stöcke können unterschiedlich gehalten werden: am Griff, in der Mitte, längs, quer usw.
- Kurventechnik, Tempo, Gelände, Radien und Winkel können variieren.
- Die Bewegungen können in Dynamik und Umfang variieren.

Hilfsmittel

- Thera-Band
- Stöcke
- Seile
- Schaumstoffröhre
- Hula-Hoop Reifen
- ...

Voraussetzungen

Für diese Übung ist das sichere Fahren auf einfachen Pisten (Grün, Blau) Voraussetzung.

Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen durch unterschiedliche Armpositionen beim Ski- und Snowboardfahren die Veränderungen in der regulativen Grundposition erlernen und wahrnehmen.

Hinweise

Die LuL achten bei der praktischen Umsetzung auf die korrekte Armhaltung und geben entsprechende Bewegungskorrekturen. Ggf. sollten die unterschiedlichen Armhaltungen im Stand erlernt werden. Sollte kein separater Übungshang zur Verfügung stehen, sind bei der Übungsdurchführung die FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder zu berücksichtigen.

Organisation

Zur Durchführung dieser Übung sollte von der LuL eine gut einsehbare Piste ausgewählt werden. Besser wäre eine für den Unterricht eigens abgesteckte und abgesicherte Piste.