

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 type="checkbox"/> Snowboard	<input type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input type="checkbox"/> In der Schule	<input type="checkbox"/> Technik erlernen
<input type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input checked="" type="checkbox"/> Könnler		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Verbesserung der Beweglichkeit im Sprunggelenk

Beschreibung

Die (Fein-)regulierung der Körperposition im gesamten Kurvenverlauf ist ein zentrales Bewegungsmerkmal des hochwertigen parallelen Kurvenfahrens. Nur so ist eine optimale Beeinflussung der Skibelastung möglich. Die Gleichgewichtsfähigkeit als eine der sieben koordinativen Fähigkeiten bildet die Grundlage für die Erhaltung des labilen Gleichgewichts auf Ski im Kurvenverlauf.

Übungen:

- **Schussfahren (mit)**
 - den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
 - Armpendelschwingen und Beugen und Strecken der Beine
 - ruhiges/schnelles/explosives Aufrichten vor-hoch und weiches Landen (auf dem Fußballen/ der Ferse; einbeinig; in der tiefen Hocke; von einem auf den anderen Ski, nach vorne, zur Seite)
 - Überfahren von Bodenwellen / leichter Buckelpiste
 - Fahren auf einem Bein / Springen auf einem Bein
 - Springen an Buckeln, Bodenunebenheiten
 - Wechsel zwischen Vor- und Rücklage
 - Anheben der Skispitze, des Skiendes
 - Lockern der oberen Skistiefelschnalle
 - starkem Druck am Schienbein im Wechsel mit an der Wade
- **Schlittschuhschritt mit**
 - kleinen, raschen Schritten
 - großen, dynamischen Schritten
- **Orgelbahn**
- **Bogentreten bergwärts und über die Falllinie mit**
 - ohne Stöcke
 - starkem Aufkanten
- **Springen**
 - an Buckeln und Bodenunebenheiten mit weichem Landen
- **Kurvenfahren in leicht welligem Gelände / leichten Buckeln**

Hilfsmittel

Optische Markierungen

Voraussetzungen

SuS fahren sicher parallel auf blauen Pisten, meistern längere Abfahrten und unterschiedliche Situationen.

Lernziele

- mittige Belastung der Ski im gesamten Kurvenverlauf
- Körperschwerpunkt bewegt sich beim Kurvenwechsel nach vorn in die neue Kurve
- souveränes und tempokontrolliertes Befahren steilerer (roter) Pisten
- sicheres Bewältigen von Geländeübergängen und Engstellen
- flexibles Skifahren bei unterschiedlichen Schnee- und Pistenverhältnissen

Hinweise

„Skifahren lernt man nur durch Skifahren“

- Hohe Übungsintensität gewährleisten, möglichst in nicht ermüdetem Zustand (vormittags)
- Fahren in verspurtem Gelände in wechselndem Tempo mit ruhigem Oberkörper und Ausgleichsbewegungen im Sprunggelenk
- „Sprunggelenk so locker wie möglich, so fest wie nötig!“

Organisation

Erstes Befahren eines Funparks möglich (Wellen, Schanzen), Schanzen können auch leicht selber gebaut und die Anforderungen zunehmend erhöht werden.

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](#)