

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

# Verbesserung der Gleichgewichtsregulation und Feinregulierung der Körperposition I

## 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 in verschiedenen Körperpositionen** (tiefe Hocke, Mittelstellung, hohe Körperstellung)
- **Schussfahren (mit)**
  - wechselseitigem Stockeinsatz
  - den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
  - Wechsel zwischen Beugen und Strecken, mit und ohne Hände hoch
  - Beidarmkreisen vorwärts / rückwärts
  - Armpendelschwingen und Beugen und Strecken der Beine
  - Aufheben von Gegenständen vor der Bindung
  - ruhiges/schnelles/explosives Aufrichten vor-hoch und weiches Landen
  - Überfahren von Bodenwellen
  - Schneeballwerfen
  - Fahren auf einem Bein (möglichst lange; Wechsel Vorlage- und Rücklage; Kniebeugen; Springen auf einem Bein)
  - Wechsel zwischen Vor- und Rücklage
  - Anheben der Skispitze, des Skiendes
  - geschlossenen Augen
- **Schlittschuhschritt (mit)**
  - ohne Stöcke (Hände weit nach vorne strecken, auf den Rücken legen)
  - langer Gleitphase
- **Seitrutschen (mit)**
  - ein oder mehrmals talwärts Steigen, Beiholen des Bergski und Rutschen
  - im steileren Gelände
  - Rutschslalom
- **Gleitflug (mit)**
  - Händen vor den Knien
  - Sterntreten, -springen um die Skispitzen

- Wechsel zwischen Beugen und Strecken
- **Orgelbahn**
- **Bogentreten bergwärts und über die Falllinie (mit)**
  - ohne Stöcke
  - kleinen, raschen Schritten
  - auf ein Ziel zu
  - langer Gleitphase
- **Schrägfahren, Schwung bergwärts bzw. Kurvenfahren (mit)**
  - verschiedenen Körperpositionen
  - aus der Spur treten berg- und talwärts
  - den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
  - Überfahren von Bodenwellen
  - Innenski anheben (möglichst lange; Wechsel Vorlage- und Rücklage; Kniebeugen)
  - verstärktem Belasten des Tal-/ Bergski/ beider Ski
  - schnellem Belastungswechsel
  - Hochziehen der Fußinnenseite des Bergski und verstärktem Belasten des Fußgewölbes des Außenski
  - vor dem Körper verschränkten Armen
- **Kurvenfahren in leicht welligem Gelände**

### **Hilfsmittel**

Optische Markierungen

### **Voraussetzungen**

SuS fahren Kurven überwiegend in Pflugstellung und wollen zunehmend parallel fahren.

### **Lernziele**

- bewusster Belastungswechsel zwischen linken und rechten Ski
- einbeiniges geradeaus Fahren
- verstärkte Belastung auf dem Aussenski
- zentrale Position auf dem Ski über den gesamten Kurvenverlauf

### **Hinweise**

„Skifahren lernt man nur durch Skifahren“

- Hohe Übungsintensität, möglichst in erholtem Zustand (vormittags)
- vom Leichten zum Schweren!
- Individuelle Übungen wählen (Binnendifferenzierung)
- Partner-/Kleingruppenarbeit: Schüler A überlegt sich einen „Trick“, Schüler B und C machen nach und üben gemeinsam; Schüler B macht einen Trick vor, A und C üben usw.

### ***Organisation***

Sicheres (flaches) Übungsgelände wählen, in dem sich die SuS möglichst selbstständig und frei bewegen können.

### ***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](#)