BERGVERLAG ROTHER
www.rother.de

entnommen aus
Ski Fahren und unterrichten
von Deutscher Skilehrerverband (Hrsg.)
ISBN 978-3-7633-6087-1

Eva Ballauf
Jane Bauer

LERNEBENE BLAU

FORT-GESCHRITTENE

DIE ERSTEN ABFAHRTEN ERLEBEN UND MEISTERN

4.2

SMALL-TALK IM LIFT:
5.400 JAHRE

alt ist der wohl älteste gefundene Ski der Welt. Der Ski befindet sich im Museum in der Region Västerbotten, Schweden, Lappland. Übrigens: Ötzi vom Hauslabjoch ist rund 5.300 Jahre alt, also zirka 100 Jahre jünger. Blind ist der wohl älteste gefundene Ski der Welt. Der Ski befindet sich im Museum in der Region Västerbotten, Schweden, Lappland. Übrigens: Ötzi vom Hauslabjoch ist rund 5.300 Jahre alt, also zirka 100 Jahre jünger.

Quelle: www.br.de/berge 2018

4.1 Lernebene grün – Einsteiger/Beginner: Spielerisch im Schnee bewegen
4.2 Lernebene blau – Fortgeschrittene: Die ersten Abfahrten erleben und meistern
4.3 Lernebene rot – Könner: Variabel Skifahren
4.4 Lernebene schwarz – Experten: Herausforderungen souverän meistern

Ziel:

Sicheres Meistern blauer Pisten, Wissen über sicheres Benutzen der Liftanlage

Lernziele und Schwerpunkte:

1. Pflugkurven mit Belastungswechsel

Gleichgewichtsregulation sicherstellen (Innen-Außen-Belastung, Kurvenwinkel erhöhen)

Belastungs- und Druckregulation variieren (Steuerqualität erhöhen)

2. Rhythmische Pflugkurven

Bewegungen fließend und variabel ausführen

Bewegungen rhythmisch und variabel ausführen

3. Schrägfahren und Seitrutschen

Kantbewegungen verstärken und variieren (Fuß-, Kniekippen)

Mittige Position vertiefen, Stabilität erhöhen

4. Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung

Pflugstellung abbauen – mit zwei Möglichkeiten

Paralleles Umkanten beider Ski

5. Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks

Bewegungserfahrungen erweitern und Gleichgewicht verbessern

BERGVERLAG ROTHER
www.rother.de

entnommen aus
Ski Fahren und unterrichten
von Deutscher Skilehrerverband (Hrsg.)
ISBN 978-3-7633-6087-1

4.1 Lernebene grün – Einsteiger/Beginner: Spielerisch im Schnee bewegen
4.2 Lernebene blau – Fortgeschrittene: Die ersten Abfahrten erleben und meistern
4.3 Lernebene rot – Könner: Variabel Skifahren
4.4 Lernebene schwarz – Experten: Herausforderungen souverän meistern

Abb. 7, oben:
Beispiel für Pflugkurve mit deutlichem Belastungswechsel

Abb. 8, links:
Aufgabenbeispiel „High five“

Bald geht es mit einem etwas größeren Lift nach oben und die richtigen Pisten dürfen befahren werden. Das Anfänger-Areal wird verlassen und die Schüler üben das Befahren von blauen Pisten. Wichtig für den Skilehrer ist es, diese neue und veränderte Situation den Skischülern beizubringen. Ab jetzt findet das Befahren der Pisten nicht mehr in einem abgesperrten Areal statt, sondern die Pisten werden mit anderen Skifahrern geteilt. Der Skilehrer muss daher die ersten Pistenregeln, die den Umgang mit anderen Skifahrern betreffen, schulen.
Zudem werden erste längere Abfahrten und Liftfahrten vollzogen. Liftein-stieg, -auffahrt und -ausstieg müssen vor dem Benutzen der Anlage trainiert und genau organisiert werden.

Lernziel:

1. Pflugkurven mit Belastungswechsel

Um auch auf blauen Pisten Tempo und Richtung kontrollieren zu können, muss nun die Außenskidominanz in den Vordergrund rücken, das heißt, der Außenski muss deutlich mehr belastet werden. Der Regulation des Drucks in der Kurvensteuerung kommt große Bedeutung zu. Ein aktiver Druckaufbau im Kurvenwechsel unterstützt das Kanten und Drehen der Ski. Ziel soll es sein, dass die Pflugkurve durch einen Belastungswechsel, welcher aus den Beinen initiiert wird, vollzogen wird und immer weniger über Drehbewegun-gen aus dem Oberkörper.

Start: Die Schüler fahren sicher in flach geneigtem Gelände des Einstei-ger-Areals. Sie beherrschen das Bremsen im Pflug und können sicher erste Pflugkurven nahe und etwas aus der Falllinie versetzt aneinanderreihen. Das Tempo kann in diesem Lernareal gut kontrolliert werden.
Ziel: Mit deutlichem Belastungswechsel und stärkerem Aufkanten des Au-ßenskis wird präzises Kurvenfahren mit größerem Abweichen aus der Falllinie in etwas steilerem Gelände ermöglicht. Die Fahretappen werden zunehmend länger und die Kurven variabel. Die Schüler verlassen nun das geschützte Anfänger-Areal und befahren blaue Pisten. Das Liftfahren wird erlernt und gemeistert.
Funktion/Motivation: Durch das Spiel mit der Belastung und den Kantbewe-gungen lassen sich gezielt Kurvenkorridore verändern. Das ist wichtig, um die Fahrspur zu variieren und den Erfordernissen anzupassen (z.B.: zügiges Aus-weichen und eine variable Spuranlage beim Befahren von Pisten mit anderen Personen).

BERGVERLAG ROTHER
www.rother.de

entnommen aus
Ski Fahren und unterrichten
von Deutscher Skilehrerverband (Hrsg.)
ISBN 978-3-7633-6087-1

4.1 Lernebene grün – Einsteiger/Beginner: Spielerisch im Schnee bewegen
4.2 Lernebene blau – Fortgeschrittene: Die ersten Abfahrten erleben und meistern
4.3 Lernebene rot – Könner: Variabel Skifahren
4.4 Lernebene schwarz – Experten: Herausforderungen souverän meistern

Abb. 9, links:
Beispiel für „Einbein-Kurven" und „Hund geht Gassi"

Abb. 10, unten:
Aufgabenbeispiel „Halbmondfahren"

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

Schwerpunkt: **Gleichgewichtsregulation sicherstellen (Innen-Außen-Belastung, Kurvenwinkel erhöhen)**

„Baum im Wind" beziehungsweise „Zwerg/Riese": zwischen den Kurven Beine strecken und aufrichten und Körperschwerpunkt deutlich seitlich verlagern.

„Körperbogen" beziehungsweise „Waage fahren": mit der inneren Hand über den Kopf greifen und somit den Körperschwerpunkt zum äußeren Ski verlagern. Die äußere Hand an der Hüfte halten und leicht nach innen drücken. Im Kurvenwechsel den Körperbogen von außen zur neuen Außenseite bewegen.

„Knieprotektor": Pflugkurven, dabei im Wechsel beide Hände auf das kurvenäußere Knie drücken.

„Einbein-Kurven": Pflugkurven, dabei kurveninneren Ski vorne, hinten und/oder ganz anheben.

„Halbmondfahren": Innenarm über Kopf, Außenarm in die Hüfte setzen.

„Apfelpflücken": zum Kurvenwechsel Äpfel pflücken und zur Kurvenfahrt in den äußeren Korb legen. Zusätzlich auf die deutliche Hoch- und Tiefbewegung im Kurvenwechsel achten.

„Kiste ins Tal fahren": Der Belastungswechsel von Außenski zu Außenski soll durch das Wechseln einer schweren Kiste, die bildhaft vor dem Körper in den Händen getragen wird, aufgezeigt werden.

„Hund geht Gassi": das Ende des Innenskis einmal und/oder mehrmals anheben.

Schwerpunkt: **Belastungs- und Druckregulation variieren (Steuerqualität erhöhen)**

„Sensor" (Kantendruck spüren): Die Belastung auf den Außenski „bringen" und dabei den Druck jeweils auf der Innenseite der Fußsohle spüren.

BERGVERLAG ROTHER
www.rother.de

entnommen aus
Ski Fahren und unterrichten
von Deutscher Skilehrerverband (Hrsg.)
ISBN 978-3-7633-6087-1

4.1 Lernebene grün – Einsteiger/Beginner: Spielerisch im Schnee bewegen
4.2 Lernebene blau – Fortgeschrittene: Die ersten Abfahrten erleben und meistern
4.3 Lernebene rot – Könner: Variabel Skifahren
4.4 Lernebene schwarz – Experten: Herausforderungen souverän meistern

„Brotmesserschliff“: große Kurven fahren, dabei mehrmals steuern wie ein Brotmesserschliff.

Von Außenski zu Außenski hüpfen, nahe der Falllinie.

„Kantenspiel“: Kurven abwechselnd mit mehr oder weniger Aufkanten des Außenskis fahren. Variante: auf Zuruf: „links aufkanten, rechts flach, links flach, rechts kanten, …“

„Zitrone auf Außenski pressen“: kleine Pflugkurven nahe der Falllinie

„Basketball spielen“: in der Kurvensteuerung tief den imaginären Ball dribbeln.

„Basketball spielen mit Ballwerfen“: im Kurvenwechsel Ball nach vorne oben werfen (Korbleger). Die Bewegungserfahrungen vom Basketballspielen oder Ballpassen nutzen, um den Vollzug des Belastungswechsels zu schulen.

„Schnee aufschneiden“: Kurvenfahren mit sichtbarem Druck und einem Schnitt im Schnee.

„High five“: Zwei Schüler fahren gegengleich nebeneinander. Beim Aufeinanderzufahren geben diese sich ein „High five“ und fahren wieder eine Kurve weg vom Partner.

Unterschiedliche Kurvenkorridore befahren.

Mögliche Probleme:

⚠

Seitigkeit bei der Gleichgewichtsregulation. Das bedeutet, dass für diese Bewegungshandlung eine Körperseite geübter ist als die andere. Nun gilt es, alles dafür zu tun, die ungeübte Seite zu verbessern. Dafür muss man aber nicht nur die ungeübte Seite, sondern auch beide Körperseiten durch variable Aufgabenstellungen für die Verbesserung der Gleichgewichtsregulation trainieren. Hier muss das Gleichgewicht nochmals im Stand oder bei der Schussfahrt isoliert gefördert werden.

TIPPS:

Ein Belastungswechsel beziehungsweise eine Mehrbelastung eines Skis kann durch Verlagerung des Körperschwerpunkts zur Seite und/oder durch stärkeres Aufkanten des Außenskis erreicht werden. Das Aufkanten der Ski und die Körperschwerpunktverlagerung zum Außenski sollten grundsätzlich zeitlich überlagert sein. Durch schrittweises Erhöhen des Fahrtempos wird die Belastung auch durch die zunehmenden Kurvenkräfte verstärkt. Es sollte darauf geachtet werden, dass Rotationsbewegungen aus dem Oberkörper zunehmend geringer ausgeführt werden. Die Kantbewegung des Beins zur Kurveninnenseite erfordert im Sinne einer Gleichgewichtsregulation eine Ausgleichsbewegung des Oberkörpers nach außen. Der Oberkörper soll relativ stabil und gerade bleiben.

Lernziel:

2. Rhythmische Pflugkurven

Start: Die Schüler fühlen sich auf den blauen Pisten wohl und können sich bereits an einfache Situationen anpassen, beispielsweise ausweichen, rasch im Bremspflug anhalten. Vorausschauendes Fahren entwickelt sich. Damit ist eine Anpassung an die Pistenfrequentierung möglich. Schüler beherrschen Pflugkurven mit wechselnden Kurvenkorridoren bei noch immer relativ langsamer Geschwindigkeit.
Ziel: flüssiges Pflugkurvenfahren mit ökonomischen, fließenden und schonenden Bewegungen, damit die Fahrstrecke länger gewählt werden kann. Variationen von Kurvengrößen und des Tempos sind sehr wichtige Lerninhalte, um kraftsparend und ökonomisch fahren zu können.
Funktion/Motivation: Der Energieaufwand für das Kurvenfahren reduziert sich deutlich, wenn man geschickt Muskelanspannung und -entspannung abwechselt sowie Endbewegungen als Auftaktbewegungen nutzen kann. So wird das Kurvenfahren rhythmischer, ökonomischer und ästhetischer – es kostet weniger Kraft und macht noch mehr Spaß.
Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

Schwerpunkt:

Bewegungen fließend und variabel ausführen

Bewegungsfluss erzeugen

„Hooooooch und Tiiiiiiiiiiiiiieeeeeeeffff“ oder „Hooch und Tiieeff“: Pflugkurvenfahren mit deutlicher Vertikalbewegung und lautem Mitsprechen

„Bewegungen auf dünnem Eis“: Kurvenfahren mit weichen Bewegungen (z.B. letzter „Nutella- Strich“ oder „leicht wie eine Feder“)

„Bewusst atmen“: Pflugkurven fahren, dabei in der Kurvensteuerung bewusst ausatmen und im Kurvenwechsel bewusst einatmen.

BERGVERLAG ROTHER
www.rother.de

entnommen aus
Ski Fahren und unterrichten
von Deutscher Skilehrerverband (Hrsg.)
ISBN 978-3-7633-6087-1

4.1 Lernebene grün – Einsteiger/Beginner: Spielerisch im Schnee bewegen
4.2 Lernebene blau – Fortgeschrittene: Die ersten Abfahrten erleben und meistern
4.3 Lernebene rot – Könner: Variabel Skifahren
4.4 Lernebene schwarz – Experten: Herausforderungen souverän meistern

Abb. 11, oben:
Beispiel für unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten bei Pflugkurven - Kanten versus Drehen

Abb. 12, links:
Beispiel für Schrägfahren mit Abspringen und Landen

TIPPS:

Möglichkeiten der Rhythmusschulung:
.
durch visuelle Reize einen Rhythmus vorgeben
.
durch akustische Reize einen Rhythmus vorgeben
.
durch einen Partner den Bewegungsfluss schulen

Ziel:
Eigenrhythmus finden

Schwerpunkt:

Bewegungen rhythmisch und variabel ausführen

„Muskelmann“: Pflugkurven fahren und dabei in der Kurvensteuerung Muskulatur bewusst anspannen und im Kurvenwechsel bewusst entspannen.

„Mitsoufflieren“: Zähle beim Kurvenfahren bis 3 und wechsle dann die Richtung der Ski.

1, 2, 3 – Wechsel, 1, 2, 3 – Wechsel und so weiter. Variation: 1, 2 – Wechsel, 1, 2 ,3 – Wechsel und so weiter. Erst einen Rhythmus aufbauen, dann Rhythmus und Korridor variieren.

„Klatschen“: Klatsche beim Kurvenfahren 3-mal in die Hände: Klatsch, Klatsch, Klatsch – Wechsel und so weiter

„Doppelte Punktzahl“: 2 Schüler fahren hintereinander. Der Nachfahrer versucht genau die doppelte Anzahl an Kurven zu fahren wie der Vordermann.

„High Score“: Wer schafft am meisten Kurven auf einem vorgegebenen Streckenabschnitt?

„Spurfahren“: Fahre in der Spur deines Vordermanns. Variation: Vordermann baut einen Rhythmuswechsel ein.

„Synchronfahren“: Fahre synchron hintereinander, nebeneinander, gleich, gegengleich, ...

„Teamwertung“: Die ganze Gruppe fährt gleichzeitig los und fährt gemeinsam Kurven im gleichen Takt. Zuerst in 2er-, 3er-, dann in 4er-Teams. Wichtig: Anzahl der Skifahrer einer Gruppe nur langsam erhöhen.

„Fernsteuerungsfahren/Fluglotse“: vom Haltepunkt aus die fahrenden Kinder steuern, Arme oder Stöcke zeigen die Richtung an (einzeln oder in Kleingruppen synchron).

„Rallye“: Nachfahrer macht die Bewegungen des Vordermanns nach und hält aber dabei die Spur, Vordermann baut einen Rhythmuswechsel ein.