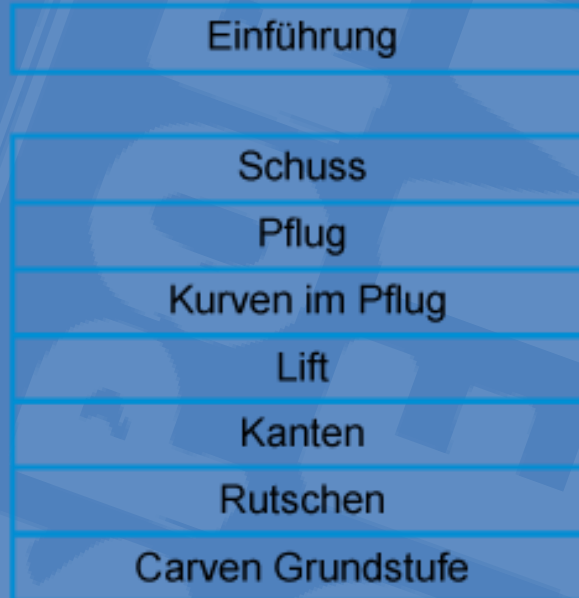




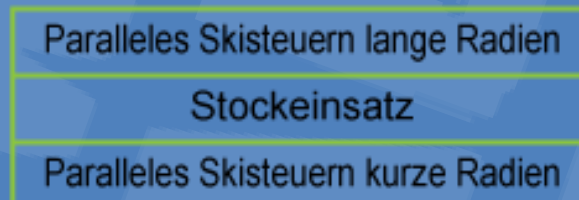
SKI - METHODIEK

Der Österreichische Skilehrweg

LERNEN



ANWENDEN



PERFEKTIONIEREN



Grundstruktur des methodischen Aufbaus

Darunter versteht man den Methodischen Aufbau des Österreichischen Skilehrweges. Dieser soll dir helfen den Skiunterricht einfach, verständlich und strukturiert gestalten zu können.

1. Bekanntes wiederholen
2. Unbewusstes Hinführen
3. Vorzeigen und Nachmachen
4. Erklärung und Standübung
5. Schrägfahrt Übung
6. Fächerförmiger Aufbau
 - Anfahren in der Schrägfahrt in erhöhter Mittellage – Aufbau Alpines Fahrverhalten – Aussteuern zum Hang
 - Anfahren nahe der Falllinie in erhöhter Mittellage – Aufbau Alpines Fahrverhalten – Aussteuern zum Hang
 - Anfahren in der Falllinie in erhöhter Mittellage – Aufbau Alpines Fahrverhalten – Aussteuern zum Hang
7. Girlande
 - Die Falllinie wird nicht überfahren - kein Umkanten
 - Anfahren in der Falllinie in erhöhter Mittellage – Aufbau Alpines Fahrverhalten – Steuern - Entlasten – Neutralisieren – Aufbau Alpines Fahrverhalten – Steuern – usw.
8. Einzelkurve
 - Anfahren in der Schrägfahrt in tiefer Position – Entlasten – Neutralisieren - Umkanten – Aufbau Alpines Fahrverhalten – Aussteuern zum HangEineinhalbkurve
 - Anfahren in der Falllinie in erhöhter Mittellage – Aufbau Alpines Fahrverhalten – Steuern – Auslösen – Neutralisieren - Umkanten – Aufbau Alpines Fahrverhalten – Aussteuern zum Hang

Ob die Einzelkurve oder die Eineinhalbkurve angewandt wird, hängt vom Lehrziel ab. Bei manchen Lehrzielen (z.B. Carven) ist es sinnvoll, den Steuerdruck zu nutzen, der durch die Eineinhalbkurve gewonnen wird. Bei anderen Lehrzielen (u.a. Pflug) ist das nicht notwendig. (mit Steuerdruck – Eineinhalbkurve; ohne Steuerdruck – Einzelkurve)
9. Aneinanderreihen
10. Variationen in Gelände, Geschwindigkeit, Radius und Rhythmus

Lernen - Einführung

Ziel

- Gewöhnen an die Ausrüstung
- Gleichgewicht schulen
- Mit der Materie Schnee bekannt machen
- Gehen, Gleiten und Aufsteigen lernen. Beim Gehen auf Skiern in der Ebene werden diese nicht angehoben, sondern gleitend nach vorne bewegt. Die Skistöcke können die Fortbewegung unterstützen. Beim Aufsteigen und Umtreten wird das Kanten mitgeschult.

Gelände

Ebenes und sicheres Gelände

Methodischer Aufbau

1. Begrüßung und Vorstellung (Smalltalk)
2. Ausrüstung überprüfen
3. Ski und Stöcke richtig tragen
4. Aufwärmen
5. Ski an- und ausziehen lernen
6. Gleichgewichtsübungen am Stand
7. Gehen in gerader Spur (zuerst mit einem Ski, dann mit beiden)
8. Gehen mit leichten Richtungsänderungen
9. Doppelstockschübe
10. Aufstiegsarten (Treppen- und Grätenschritt)

Tipp:

Bei der Einführung sollte darauf geachtet werden den Unterricht lustig und einfallsreich zu gestalten (Teambuilding, Staffelwettkämpfe).

Achte auf eine gute Stimmung in der Gruppe, weil dadurch ein angenehmes und positives Lernklima entsteht. Hinfallen und Aufstehen situationsgerecht schulen.

Bewegungsbeschreibung

- Die Dauer der Einführung hängt vom Gleichgewichtssinn und vom Koordinationsvermögen des Lernenden ab
- Es wird so lange geübt bis sich der Schüler sicher auf den Skiern in der Ebene bewegen kann
- Große Balancierbewegungen sollten nicht mehr erkennbar sein. Eine breite Skistellung und Armhaltung erleichtern das Balancieren
- Von Beginn an ist es wichtig die Körperspannung im Rumpfbereich zu schulen
- Für schnelles Lernen sind Ski in passender Länge entscheidend



Lernen - Schuss

Ziel

Gleichgewicht halten im Gleiten

Gelände

Sanft geneigter Hang

Flacher Start mit Gegenhang: Ein sicherer Auslauf sollte ohne Bremsen möglich sein.

Methodischer Aufbau

1. Erklären der richtigen Körperhaltung im Stand auf der Ebene
2. Vorzeigen und Nachmachen (Schussfahren probieren)
3. **Gleichgewichtsschulung hoch- tief/ vor- zurück**
 - Sprung- und Kniegelenke während der Abfahrt beugen und strecken (Kniewippen)
 - Mit beiden Händen auf die Schuhränder greifen
 - In Richtung Zehenspitzen greifen
 - Beidbeinige Sprünge
4. **Gleichgewichtsschulung links – rechts**
 - Abwechselnd links – rechts zu den Schuhrändern greifen
 - Skienden links – rechts anheben
 - Aus der Spur steigen (beidseitig)
 - Gleitschritte
 - Im Auslauf Kurven treten (beidseitig)
 - Schussfahrt abweichend zur Falllinie (beidseitig)

Tipp:

Ein gutes Gleiten entsteht durch eine mittige Positionierung des Körpers über den Ski.

Häufig auftretende Fehler:

- Rücklage
- Armhaltung
- Bücke
- Gestreckte Beine

Bewegungsbeschreibung

- Die Ski werden in hüftbreiter und paralleler Spur geführt.
- Sprung-, Knie- und Hüftgelenk werden leicht gebeugt und sind somit bewegungsbereit – voller Sohlenstand.
- Stöcke können beim Balancieren hilfreich sein



Lernen - Pflug

Ziel

Gleiten mit Ski in Winkelstellung – Tempokontrolle - Bremsen und Anhalten

Gelände

Sanft geneigter Hang

Flacher Start mit Gegenhang: Ein sicherer Auslauf sollte ohne Bremsen möglich sein.

Methodischer Aufbau

1. Erklärung und Standübung (in den Pflug steigen, springen und drücken)
2. Pflug im Auslauf
3. Gleitpflug während der Abfahrt
4. Pflug – Parallel – Pflug (Ski flachstellen, Vertikalbewegung)
5. Bremspflug/ Stopppflug bei einer Markierung oder auf Zuruf
6. Pflug abweichend der Falllinie

Tipp:

Beide Ski sollten gleich belastet sein, der Körper mittig in einer neutralen Position, um im Pflug in der Falllinie gleiten zu können (Voraussetzung für das folgende Kurven im Pflug)

Häufig auftretende Fehler:

- Rücklage
- Bücke
- Gestreckte Beine
- Einseitige Belastung

Bewegungsbeschreibung

- Aus der Schussfahrt werden die Ski durch gleichmäßiges und gleichzeitiges Drehen der Fersen in eine Winkelstellung gebracht - Die Ski rutschen auf den Innenkanten
- Es wird in erhöhter Mittellage gestartet. Eine Tiefbewegung erleichtert das Auswinkeln
- Stärkeres Aufkanten und ein größerer Pflug führen zum Bremsen und Stoppen



Lernen - Kurven im Pflug

Ziel

Abfahren mit Richtungsänderungen

Gelände:

Sanft geneigter Hang

Methodischer Aufbau

1. Bekanntes wiederholen (Gleiten im Pflug)
2. Erklärung und Standübung (Belasten durch Beugen im Sprung-, Kniegelenk)
3. Kurve im Auslauf
4. Leichte Richtungsänderungen nahe der Falllinie
5. Einzelkurve
6. Kurven aneinanderreihen
7. Variation in Gelände, Tempo, Rhythmus und Radius

Tipp:

Ein fächerförmige Aufbau kann unterstützend wirken.

Als Geländehilfen bieten sich Mulden oder eine „Bobbahn“ an.

Häufig auftretende Fehler:

- Innenlage
- Rücklage
- Bücke
- Außenski schneidet

Bewegungsbeschreibung Kurven im Pflug:

- Auslösen der Kurve durch eine Vor-, Hoch-, Einwärtsbewegung.
- Eindriften in neutraler Position Richtung Falllinie.
- In der Falllinie den werdenden Außenski drehen, kanten und belasten.
- Zur Tempokontrolle befinden sich die Ski in Winkelstellung.



Lernen - Lift fahren

Bis zum Lehrziel „Kurven im Pflug“ können einfache Aufstiegshilfen, wie zum Beispiel Förderbänder und Seillifte, verwendet werden.

Für längere Abfahrten ist es jedoch erforderlich, sich mit anderen Aufstiegsarten vertraut zu machen. (Schlepplift, Tellerlift, Sessellift)

Bei Schlepplift- und Tellerliften wird zuerst mit einem losen Bügel der Ablauf des Ein- und Aussteigens erklärt und demonstriert.

Schlepplift:

Beim Einstieg werden die Ski hüftbreit und parallel in Fahrtrichtung geführt. Der Bügel wird unterhalb des Gesäßes positioniert. Zu Beginn wird das Liftfahren ohne Stöcke geübt. Erst nach Erlangen der entsprechenden Sicherheit kommen die Stöcke hinzu. Es muss darauf hingewiesen werden, dass sich der Lernende auf keinen Fall hinsetzen darf, sondern im Stehen vom Lift nach oben gezogen wird.

Eine Hand wird an der Mittelstange des Bügels platziert, die andere an der Außenseite der Querstange neben dem Gesäß. Am Anfang sollte der Lernende alleine fahren, um sich daran zu gewöhnen. Zur gegenseitigen Unterstützung und um längere Wartezeiten zu vermeiden wird so bald als möglich zu zweit gefahren. Im Falle eines Sturzes muss die Liftspur sofort verlassen und neben der Liftspur auf die Gruppe gewartet werden.

Beim Ausstieg wird der Bügel seitlich weggeschoben und losgelassen. Danach den Ausstiegsbereich sofort verlassen.

Der Skilehrer fährt immer als Letzter, um eventuell Gestürzten helfen zu können.

Sessellift:

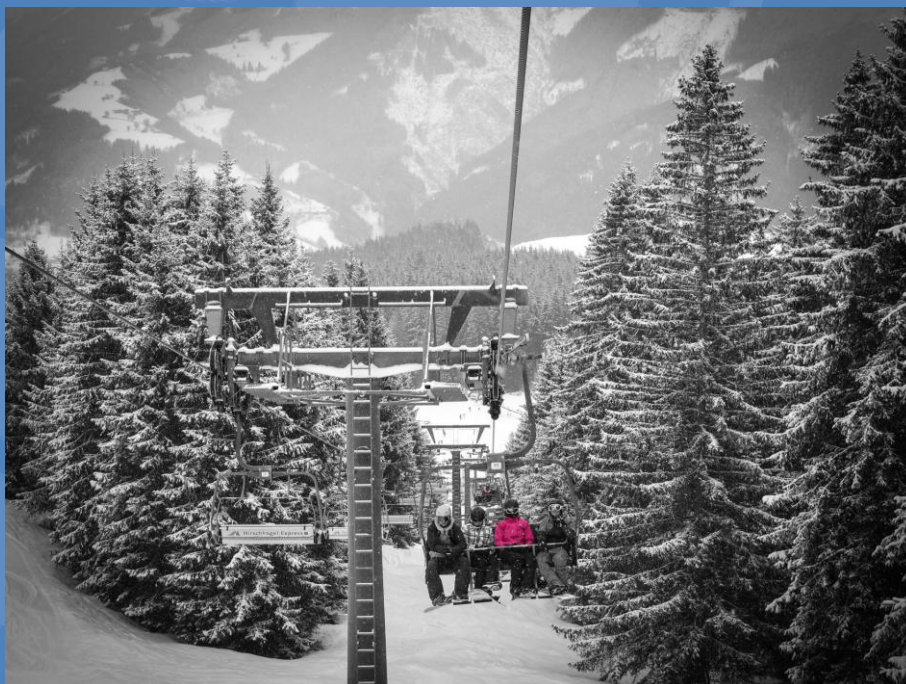
Zur Verringerung eventueller Wartezeiten immer die maximal zulässige Anzahl von Personen einsteigen lassen. Wenn sich die Schranken öffnen, die Einstiegsstelle sofort betreten, bis zur Markierung vorgehen und über die Schulter nach hinten blicken.

Der Sessel nähert sich langsam von hinten, danach ruhig hinsetzen und den Sicherheitsbügel schließen.

Die Ski werden an dem vorgesehenen Streben am Sicherheitsbügel platziert.

Unmittelbar vor dem Ausstieg wird der Sicherheitsbügel geöffnet. An der dafür vorgesehenen Stelle aufstehen und den Ausstieg verlassen. Bei Sturz gilt es, diesen so schnell wie möglich zu verlassen.

Den Anweisungen des Liftpersonals ist unbedingt Folge zu leisten!!



Lernen - Kanten - Schrägfahren

Ziel

Fahren auf den bergseitigen Kanten - **Alpines Fahrverhalten**.

Gelände

Mittelsteil

Methodischer Aufbau

1. Vorzeigen und Erklären des Alpines Fahrverhaltens
2. Standübung (Treppenschritt; Innenski heben)
3. Schrägfahrt im Alpines Fahrverhalten
4. Schrägfahrt Schwalbe
5. Schrägfahrt Hüftstütz
6. Schrägfahrt mit Anheben des bergseitigen Skiendes
7. Schrägfahrt und in eine höhere Spur steigen

Die Schrägfahrt wird auf den bergseitigen Kanten geschnitten gefahren.

Tipp:

Das Alpine Fahrverhalten ist die Basis für den Alpines Skilauf. Es sollte immer wieder durch situationsgerechte Bewegungsaufgaben mitgeübt werden.

Schrägfahrten mit gekanteten Carvingski werden wegen ihrer Taillierung zu Kreisabschnitten. Die Spur zeigt gegen Ende der Schrägfahrt bergauf.

Häufig auftretende Fehler:

- X-Bein Stellung
- Zu viel Belastung auf dem Innenski
- Verwindung des Oberkörpers (Gegenrotation)

Bewegungsbeschreibung

Alpines Fahrverhalten:

- **Mittellage:** Ständig bewegungsbereit in alle Richtungen. Die Ski werden hüftbreit geführt - Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt – voller Sohlenstand
- **Talski** wird stärker belastet
- **Knie und Hüften** sind zum Hang geneigt.
- **Vorseitbeuge** des Oberkörpers angepasst an die Hangneigung
- **Achsenparallelität:** Sprung-, Knie-, Hüft- und Schultergelenke sind parallel zueinander. Somit ist der Skifahrer auch auf schräger Ebene in einem unverdrehten und bewegungsbereiten Verhalten – Hangausgleich
- **Arme** werden leicht gebeugt, seitlich vor dem Körper geführt.



Lernen - Rutschen

Ziel

Kantengriff lösen – Ski im Rutschen kontrollieren - Temporegulierung

Gelände

Mittelsteil

Methodischer Aufbau

1. Bekanntes wiederholen
2. Erklärung und Standübung (Ski vor- und zurückschieben – Kantengriff lösen)
3. Stöcke bergseitig einsetzen und diagonal über den Hang schieben
4. Schrägrutschen
5. Standübung (Aus der Winkelstellung bergseitigen Ski beiziehen)
6. Schrägfahren in der Winkelstellung – bergseitigen Ski zum Schrägrutschen beidrehen
7. Üben während leichter Abfahrten

Tipp:

Rutschen ist eine Möglichkeit, steilere Abschnitte einer Abfahrt zu meistern. Mit zunehmendem Können gewinnt der Schüler an Sicherheit und kann die Ski besser steuern.

Starten in erhöhter Mittellage im Pflug erleichtert die Bewegung.

Häufige auftretende Fehler:

- Zu großer Kantwinkel
- Keine Mittellage
- Innenlage
- Rotation

Bewegungsbeschreibung

- Durch kontrolliertes Flachstellen der Ski aus der Mittellage wird das Schrägrutschen ausgelöst.



Lernen - Carven Grundstufe

Ziel

Kurvenfahren mit Steuern auf den bergseitigen Kanten

Gelände

Flaches bis mittelsteiles Gelände

Methodischer Aufbau

1. Bekanntes wiederholen (Kurven im Pflug)
2. Unbewusstes Hinführen
3. Vorzeigen und Nachmachen
4. Erklärung und Standübung (Entlasten und Auswinkeln - Belasten – Beidrehen)
5. Fächerförmiger Aufbau
6. Girlande
7. Einzelkurve
8. Aneinanderreihen
9. Variation in Gelände, Spur, Rhythmus und Tempo

Tipp:

Um den Gästen sicheres Kurvenfahren und erstes genussvolles Carven in der Grundstufe ermöglichen zu können, ist die Wahl des Geländes, der Spur und des Tempos von entscheidender Bedeutung.

Häufige auftretende Fehler:

- Innenlage
- Schwierigkeiten beim Umkanten
- Rücklage
- Bücke
- Timing
- Rotation

Bewegungsbeschreibung

- Parallel anfahren im Alpinen Fahrverhalten.
- Auslösen der Kurve durch eine Vor-, Hoch-, Einwärtsbewegung mit gleichzeitigem Auswinkeln des Bergskis.
- Eindriften der Ski in Richtung Falllinie in neutraler Position.
- Im Bereich der Falllinie erfolgt der Belastungswechsel und ein situationsgerechtes Beidrehen des Innenskis.
- Aufbau Alpines Fahrverhalten und Aussteuern der Kurve.



Anwenden - Paralleles Skisteuern Lange Radien

Ziel

Gleichzeitiges Umkanten, Drehen und Steuern der Ski

Gelände

Flaches bis mittelsteiles Gelände

Methodischer Aufbau

1. Bekanntes wiederholen (Carven Grundstufe)
2. Unbewusstes Hinführen
3. Vorzeigen und Nachmachen
4. Erklärung
5. Fächerförmiger Aufbau
6. Aus dem Stand eindriften - steuern
7. Einzelkurve
8. Aneinanderreihen – Stockeinsatz situationsgerecht einbauen
9. Variation in Gelände, Spur, Rhythmus und Tempo

Tipp:

Beide Ski werden annähernd gleichzeitig angedreht und umgekantet. Die hüftbreite Spur hilft beim Erhalten des Gleichgewichts. Der Stockeinsatz wird situationsgerecht eingebaut.

Häufig auftretende Fehler

- Innenlage
- Rotation
- Rücklage
- Bücke

Bewegungsbeschreibung

- Anfahren im Alpinen Fahrverhalten.
- Auslösen der Kurve durch eine Vor-, Hoch-, Einwärtsbewegung.
- Eindriften der Ski in Richtung Falllinie in neutraler Position – Stockeinsatz und Umkanten.
- Belastungswechsel - Aufbau Alpines Fahrverhalten - Aussteuern der Kurve.



Anwenden - Stockeinsatz

Ziel

Stockeinsatz als Hilfe für Gleichgewicht, Entlastung, Drehen und Rhythmus

Methodischer Aufbau

1. Erklärung und Standübung (Stock platzieren)
2. Schrägfahrt (Platzierungsübung)
3. Schrägfahrtsübung – Stock vorbereiten - setzen
4. Girlande
5. Einbauen in fertige Formen
6. Technikprogramm

Tipp:

Der Einbau des Stockeinsatzes wird von der Koordinationsfähigkeit des Lernenden bestimmt.

Er unterstützt das Auslösen von Kurven.

Anfänglich sind die Stöcke eine Gleichgewichtshilfe, um das Auslösen der Kurve und das Umkanten zu unterstützen - später dienen sie auch als Rhythmusgeber.

Bei kürzeren Radien und höheren Frequenzen wandert der Stockeinsatz Richtung Skimitte zurück – bei längeren Radien weiter Richtung Skispitze.

Wie man den Stockeinsatz vorbereitet und einsetzt ist vom jeweiligen Lehrziel abhängig. Bei sportlichen und dynamischen Fahrten in langen Radien wird der Stockeinsatz nur mehr andeutungsweise gesetzt.

Häufige Fehler:

- Timing
- Zu viel Bewegung aus den Armen (Oberkörper wird instabil)

Bewegungsbeschreibung

- Der Stockeinsatz wird aus dem Hand- und Ellbogengelenk talseitig vorbereitet und zwischen Skispitze und Bindungsbacken gesetzt.
- Er erfolgt immer im Bereich des Umkantens.



Anwenden - Paralleles Skisteuern Kurze Radien

Ziel

Rhythmisches Aneinanderreihen von kurzen Radien mit parallel geführten Ski - Tempokontrolle

Gelände

Mittelsteiles Gelände

Methodischer Aufbau

1. Bekanntes wiederholen
2. Unbewusstes Hinführen
3. Vorzeigen und Nachmachen
4. Beinedrehen mit Vertikalbewegung
5. Hockestopp aus der Schrägfahrt - Kantschulung (Zuerst ohne dann mit Stockeinsatz)
6. Aneinanderreihen
7. Variation in Gelände, Spur, Rhythmus und Tempo
8. Einfache Formation

Tipp:

Bei diesem Lehrziel sollte besonders die, vom Oberkörper unabhängige Beinarbeit, geschult werden.

Häufige Fehler

- Unkontrollierte Fahrweise
- Unruhiger Oberkörper
- Kein Stockeinsatz
- Rücklage
- Zu enge Skiführung
- Talstemme
- X-Bein
- Rotation und Gegenrotation

Bewegungsbeschreibung:

- Rhythmisches Drehen der Ski unter dem stabilen Oberkörper.
- Eine ausgeprägte Vertikalbewegung erleichtert das Auslösen der Richtungsänderung.
- Der Stockeinsatz unterstützt das parallele Skisteuern in kurzen Radien als Taktgeber.
- Situationsgerechtes Steuern zur Tempokontrolle.



Anwenden - Carven Lange Radien

Ziel

Sportliches Skifahren in langen Radien

Gelände

Mittelsteiles Gelände

Methodischer Aufbau

1. Bekanntes wiederholen
2. Unbewusstes Hinführen
3. Erklärung und Standübung (Partnerübung Druckaufbau)
4. Fächerförmiger Aufbau
5. Standübung (Partnerübung Entlastung)
6. Eineinhalbkurve
7. Aneinanderreihen
8. Variation in Gelände, Spur, Rhythmus und Tempo

Tipp:

Im flachen Gelände wird geschnitten entlang der Taillierung gefahren. Je steiler das Gelände, desto größer ist der Rutschanteil der Kurve. Der Stock wird nur andeutungsweise gesetzt, ist aber ein wichtiges technisches Element, das nicht weggelassen werden darf.

Häufige Fehler:

- Innenlage
- Rotation
- X-Bein
- Scherenstellung

Bewegungsbeschreibung

- Anfahren in erhöhter Mittellage – Temposteigerung
- Tempo, Taillierung und Aufkantwinkel lassen in der Kurve Steuerdruck entstehen
- Einleitung der Richtungsänderung durch eine Vor-, Hochbewegung mit Umkanten durch Einwärtskippen
- Der Stockeinsatz wird situationsabhängig andeutungsweise gesetzt
- Ruhige, bewegungsbereite Position des Körperschwerpunktes über der Skimitte
- Der Außenski wird stärker belastet und übernimmt den Hauptanteil der Steuerarbeit. Der Innenski wird situationsgerecht mitbelastet
- Aufbau Alpines Fahrverhalten – Aussteuern der Kurve auf den Kanten



Anwenden - Carven Kurze Radien

Ziel

Dynamisches und rhythmisches Carven nahe der Falllinie in kurzen Radien

Gelände

Mittelsteiles Gelände

Methodischer Aufbau

1. Bekanntes wiederholen – Paralleles Skisteuern Kurz oder Carven Lang
2. Unbewusstes Hinführen
3. Vorzeigen und Nachmachen
4. Rutschtreppe - Kantschulung
5. Girlande
6. Aneinanderreihen
7. Vertikalbewegung abbauen
8. Variation in Gelände, Spur, Rhythmus und Tempo

Tipp:

Carving Ski ermöglichen präziser gesteuerte Kurven in kurzen Radien – Beispiel, Aufkanten und Pendeln um die Mittellage als Basis

Häufige Fehler

- Unkontrollierte Fahrweise
- Talstemme
- Bücke
- Unruhiger Oberkörper
- Stockeinsatz

Bewegungsbeschreibung:

- Die Beine pendeln unter dem stabilen Oberkörper rhythmisch hin und her - Beispiel
- Tempo, Körperspannung und die Elastizität des Materials ergeben beim Setzen einen Abdruckeffekt und führen so zur Entlastung beim Kanten
- Der kurze aber starke Steuerdruck erfordert ein rasches Reagieren für eine zentrale Position des Körperschwerpunkts über dem Ski
- Pendeln um die Mittellage zum Steuern entlang der Taillierung
- Der Stockeinsatz dient als Dreh- und Rhythmushilfe
- Die Vertikalbewegung wird reduziert



Perfektionieren - Racecarven Lange Radien

Ziel

Sportlich geschnittene Kurven in langen Radien bei hoher Geschwindigkeit. Vorbereitung auf den Riesentorlauf.

Gelände

Flach - mittelsteil - steil

Methodischer Aufbau

1. Bekanntes wiederholen
2. Unbewusstes Hinführen
3. Erklärung
4. Fächerförmiger Aufbau
5. Von Kante auf Kante entlang der Taillierung im flachen Gelände
6. Aneinanderreihen
7. Variation in Gelände, Spur, Rhythmus und Tempo

Racecarven dient als Vorbereitung für den Rennlauf. Eine große Herausforderung ist die Kombination von „Skid and Carve“ und das Spiel mit den äußeren Kräften.

Häufige Fehler

- Zu enge Skiführung
- Innenlage
- Rotation
- X-Bein
- Scherenstellung
- Zu kleiner Kantwinkel

Bewegungsbeschreibung:

- Aktives Fahren entlang der Taillierung in deutlich offener Spur
- Einleitung der Richtungsänderung durch eine Vor- Einwärtsbewegung in Kurvenrichtung
- Der Stockeinsatz wird situationsabhängig andeutungsweise gesetzt
- Ruhige, bewegungsbereite Position des Körperschwerpunktes über der Skimitte
- Aktiver Druckaufbau durch Strecken des Außenbeins vor der Falllinie
- Die Kurvenkräfte erfordern eine stärkere Kurvenlage und Aufkantwinkel
- Der Außenski übernimmt die Führungsrolle, der Innenski wird situationsgerecht mitbelastet
- Der Kurvenradius wird über den Aufkantwinkel, die Skitaillierung und die Verlagerung des Körperschwerpunktes entlang der Skilängsachse bestimmt
- Gleichmäßiger Druckaufbau ohne abrupte Belastungswechsel führt zum Racecarven in langen Radien



Perfektionieren - Technik Riesentorlauf

Die Körperposition sollte möglichst kompakt sein, um den Luftwiderstand gering zu halten. Die Vertikalbewegung beschränkt sich demnach auf ein Minimum.

Durch die hohen Steuerkräfte entsteht ein Kippmoment, in dem der Körperschwerpunkt kurveneinwärts verlagert wird. Das Umkanten erfolgt durch eine kombinierte Knie- und Beckenbewegung nach innen.

Es kommt zu einem kontinuierlichen Druckaufbau über den Außenski aus der Mittellage, wobei der Vorfuß stärker belastet wird, um Schaufeldruck zu erzeugen.

Das Becken und der Oberkörper werden ohne extreme Verdrehungen in die Kurvenlage bewegt. Der Druck wird auf beide Ski verteilt, wobei der Außenski stärker belastet wird.

Am Kurvenende bewegt man sich aktiv aus der Kurvenlage, beginnend vom Außenbein über das Innenbein nach vorne in die Mittellage.

Ziel ist es, nachdem die nötige Richtungsänderung gemacht wurde, den Kantwinkel so schnell wie möglich zu verringern, um in die Gleitphase zu gelangen.

Die Dauer der Gleitphase ist abhängig von Kurssetzung, Hangneigung und Schneebeschaffenheit.

Die Entlastung erfolgt situationsabhängig über eine Hoch-, oder Tiefentlastung.

Bei engeren Radien bzw. steilerem Gelände werden die Ski nach Bedarf angedreht. Dies ermöglicht eine gute Tempokontrolle. Der Experte beherrscht die gesamte Palette des Steuerns (Driften – Schneiden) und kann diese Werkzeuge situationsgerecht richtig anwenden.

Linienführung:

Der Großteil der Kurve wird bereits vor dem Richtungstor gemacht. Im Bereich des Richtungstores sollte die Kurve bereits beendet sein, um eine möglichst lange Gleitphase zu ermöglichen. Kurze Radien und eine lange Gleitphase dienen der passiven Beschleunigung



Perfektionieren - Buckelpiste

Ziel

Schneekontakt halten - Rhythmus den Buckeln anpassen – Tempokontrolle durch Beuge-Streckdrehen - Ausgleichstechnik

Methodischer Aufbau

1. Wellenbahn – Beugen und Strecken der Beine
2. Schrägfahren über die Buckel – Beugen und Strecken der Beine (Ausgleichstechnik)
3. Erklärung und Einzelbuckel
4. Aneinanderreihen
5. Variation in Spur, Rhythmus und Tempo

Tipp:

Buckelfahren stellt eine der größten Herausforderungen im Alpinen Skilauf dar. Flache Buckelpisten und selbst ausgefahrene Buckelrinnen erleichtern das Erlernen der Ausgleichstechnik.

Häufige Fehler

- Falsche Linienwahl
- Rücklage
- Wenig Bewegung aus den Beinen
- Unruhiger Oberkörper
- Kein Stockeinsatz
- Angst
- Breite Skiführung

Bewegungsbeschreibung:

- Beim Auffahren auf den Buckel werden die Beine gebeugt
- Stockeinsatz erfolgt kurz vor dem Wellenscheitel
- Auf dem Wellenscheitel Ski andrehen und umkanten
- Die Beine werden ins Wellental gestreckt
- Geschlossene Skiführung
- Aktives Beugen und Strecken aus Knie- und Sprunggelenken erleichtert den ständigen Schneekontakt (Ausgleichstechnik)
- Der Oberkörper bleibt möglichst stabil



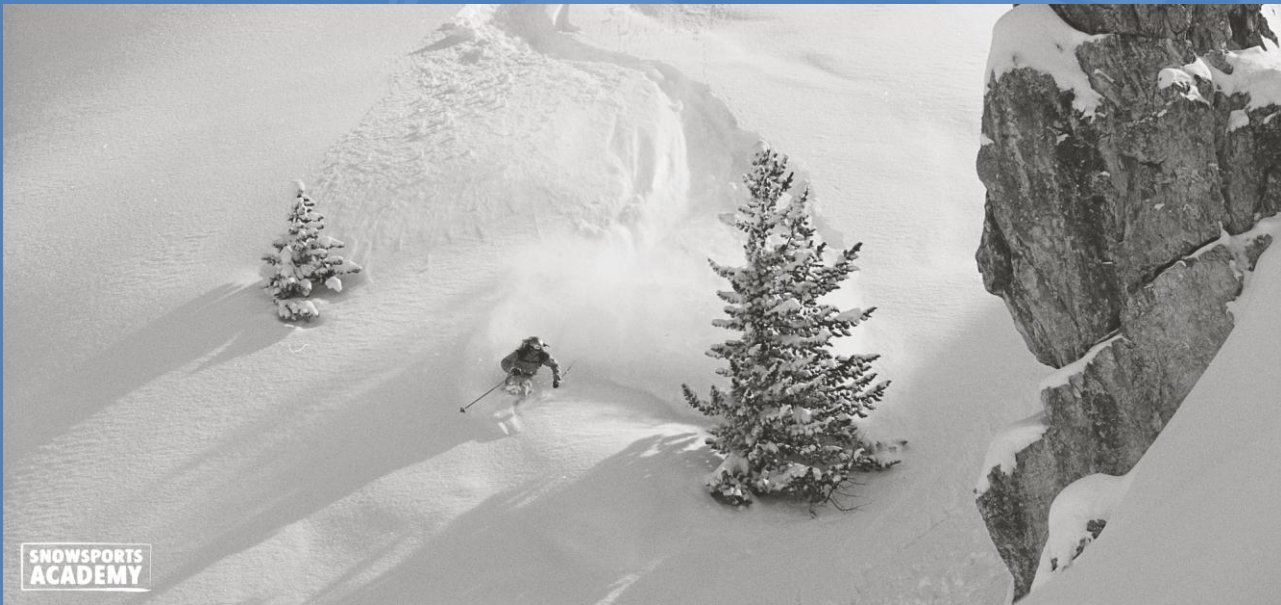
Perfektionieren - Freeskiing

Freeskiing kommt, wie viele andere Trends auch, aus den USA. Mit der Zeit fanden sich auch in Europa immer mehr Anhänger und weltweit wurden immer mehr und größere Wettkämpfe (Contests) veranstaltet (z.B.: Winter X-Games). Die Mode glich sich immer mehr dem Style der Snowboarder an.

Freeskiing ist der Überbegriff für 2 Arten des Alpiner Skilaufs:

- **Freeriden** (Big Mountain Skiing)
- **Freestyle** (New School)

Das Ski Material und die Ausrüstung werden den jeweiligen Disziplinen angepasst.



Freeriden

Unter Freeride versteht man das Skifahren im freien Gelände oder im Nahbereich der Aufstiegshilfen. Das Ziel ist es, sich kontrolliert im freien Gelände und bei jeglichen Schneeverhältnissen bewegen zu können. Der Spaßfaktor steht im Vordergrund.

Das spielerische Nutzen des Geländes (Rinnen, Felsen, Kanten, usw.) zeichnet den guten Freerider aus. Durch die moderne Ausrüstung wird das Bewegen im freien Gelände erleichtert.

Die Auswahl und richtige Verwendung der Ausrüstung sind ebenso wie Alpine Kenntnisse überlebenswichtig.

Um im freien Gelände Spaß haben zu können, muss man über ein hohes skifahrerisches Niveau und die richtige Ausrüstung verfügen.

Nach Berücksichtigung sämtlicher Risikofaktoren sollte dem gewünschten Freiheitsgefühl nichts mehr im Wege stehen.

Die Vielfalt des Geländes ermöglicht eine individuelle Spur- und Linienwahl.

Sicherheit steht beim Freeriden im Vordergrund stehen. Die Wahl der richtigen Ausrüstung, Information über Gelände und Lawinensituation, sowie vorausschauendes und an die äußeren Bedingungen angepasstes Fahrverhalten sind unerlässlich.

Freestyle - Basics

- **Switchfahren** (Rückwärts fahren und landen).
Beim Switchfahren wird die Kurve über den Blick der „werdenden Talschulter“ eingeleitet und auch die Schulter und der Kopf werden in diese Richtung gedreht. Dadurch wird die Kurve automatisch eingeleitet. Durch eine leichte Schrittstellung wird das Balancieren erleichtert.
Durch das Zurückblicken über die Talschulter hat man einen großen Teil der Piste im Blick
- **Natural:** Ist die bevorzugte Drehrichtung beim Springen
- **Unnatural:** Ist die Drehung in die entgegengesetzte Richtung

Freestyle - Kicker

Ziel

Sicheres und kontrolliertes Springen und Erlernen verschiedener Tricks.

Der Aufbau eines Kickers:

- Table
- Nuckle
- Landung
- Flat

Kickerarten:

- Roller: Geringer Luftstand in der Flugphase – geringe Verletzungsgefahr
- Klassischer Kicker: Hoher Luftstand in der Flugphase
- Corner: Landung links, rechts oder gerade
- Gap Jump: Gap zwischen Kicker und Landezone – hohe Verletzungsgefahr
- Step Up – Kicker: Kicker ist niedriger als die Landezone



Bevor man über einen Kicker springt, müssen folgende Punkte beachtet werden:

- Absprung: Frisch geschaped, tiefe Spuren, eisig
- Geschwindigkeit: Passende Anlaufgeschwindigkeit, um die „Landing Zone“ zu treffen
- Besichtigung: Immer neben dem Kicker, um die Absprungkante nicht zu beschädigen

Straight Jump oder Speed Check

Um die richtige Geschwindigkeit zu finden und sich an den Kicker zu gewöhnen.

- Anfahrt in gerader Spur
- Tiefe, kompakte, bewegungsbereite Position
- Dem Kicker angepasste Geschwindigkeit
- Absprung: Aus Sprung-, Knie und Hüftgelenk
- Flugphase: In kompakter Position
- Landung: Leichtes Strecken der Beine vor dem Aufsetzen der Ski im Schnee. Die Landung erfolgt beidbeinig. Die auftretenden Kräfte werden durch Sprung-, Knie und Hüftgelenk absorbiert.

Speed Check

Der richtige Speed entscheidet über einen gelungenen Sprung! Dies erfolgt durch Beobachten anderer Freestyler. Durch das Zusehen wirst du den richtigen Start finden um mit dem perfekten Speed anzufahren.

Herkömmlicher Speed Check

- Anfahren in gerader Spur
- Vor dem Kicker bremsen
- Dein Gefühl sagt dir, ob du die richtige Geschwindigkeit gehabt hättest

Achtung nur für Fortgeschrittene!

Tricks

- Grabs: Der Griff zum Ski oder zur Bindung
- Safety Grab: Dein erster Grab. Griff zur Bindungsmittle
- Mute Grab: Griff an den gegenüberliegende Ski oder Bindung
- Tailgrab: Griff hinter die Bindung auf der gleichen Körperseite
True Tail Grab: Griff exakt ans Skiende
- Nose Grab: Griff vorne an den Ski unter der Skispitze
True Nose Grab: Exakt auf die Skispitze
Truck Driver: Beide Hände greifen an die Außenseiten der Ski im vorderen Drittel
Bei diesen Variationen müssen beide Beine gestreckt sein

Freestyle - Drehungen (Spins):

180°

Anfahren in gerader Spur. Durch einen Drehimpuls aus Oberkörper, Schulter und Kopf wird die Rotation um die Längsachse eingeleitet. Der Blick ist immer auf die Skispitzen gerichtet. Die Landung erfolgt beidbeinig. Die auftretenden Kräfte werden durch Sprung-, Knie und Hüftgelenk absorbiert. Um eine sichere Weiterfahrt zu gewährleisten wird der Blick sofort in Fahrtrichtung gerichtet.

360°

Anfahren in gerader Spur. Durch eine leichte Ausholbewegung und anschließender Drehbewegung aus Oberkörper, Schulter und Kopf wird die Rotation um die Längsachse eingeleitet. Der Oberkörper und die Ski drehen sich gleichermaßen. Der Kopf ist in Drehrichtung. Die Körperhaltung ist in der Flugphase kompakt. Vor der Landung wird die kompakte Position aufgelöst, um die Drehung zu verlangsamen oder zu stoppen. Die Landung erfolgt beidbeinig. Die auftretenden Kräfte werden durch Sprung-, Knie und Hüftgelenk absorbiert.



Freestyle - Sliden

Das Ziel ist, sich sicher auf einer Box bewegen zu können (Style) und nach und nach verschiedene Tricks zu erlernen.

Kickerformen vor der Box:

- Kicker mit kleinem Abstand vor der Box
- Kicker etwas tiefer als die Box
- Kicker bündig an die Box

Boxenarten:

- Straight Box
- Kinged Box
- Double Kinged Box
- Down Box
- Rainbow Box
- Curved Box
- Wall

Bevor man auf eine Box springt, müssen folgende Punkte beachtet werden:

- Wie sieht der Absprung aus? Ist er frisch geschaped?
- Der Trick ist erst dann zu Ende, wenn man sicher und sauber gelandet ist. Nach mehreren Versuchen wird oftmals auf die Landung vergessen. Daraus resultiert ein erhöhtes Verletzungspotential.
- Die Box vor dem Befahren begutachten, ob Schrauben oder Platten überstehen. Ist die Box gerade im Schnee verankert?

Tipp: Den Skistock über die Box gleiten lassen

Bewegungsbeschreibung (Natural)

- Anfahren in gerader Spur. Mit einer 90° Drehung auf die Box springen.
- Die Ski werden flach und exakt unter der Bindung aufgesetzt
Vorsicht: Nicht aufkanten!
- Die richtige Balance: Hüftbreite Skistellung; Knie sind leicht gebeugt; Der Körperschwerpunkt ist exakt mittig zwischen den Skiern
- Beide Ski sind gleich belastet
- Oberkörper leicht nach vorne gebeugt
- Armhaltung: Seitlich neben dem Körper
- Blick Richtung Ende der Box
- Der Abgang erfolgt durch eine erneute 90° Drehung
- Variationen:
 - Nosepress: Der vordere Teil des Skis liegt auf der Box auf
 - Tailpress: Der hintere Teil des Skis liegt auf der Box auf

Tipp:

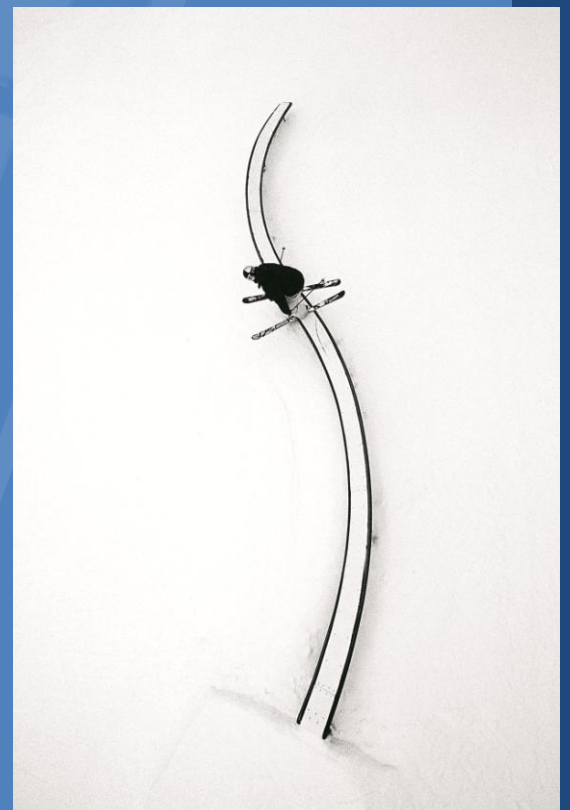
Für Anfänger empfiehlt sich eine etwas breitere Skistellung

Methodischer Aufbau (Natural):

1. Demonstration
2. In gerader Spur über die Box fahren
3. Erklärung und Standübung (auf die Box stellen)
4. Aus dem Stand: Mit Partnerhilfe über die Box ziehen
5. Sliden über die Box aus einer langsamen Anfahrt (90° Drehung)

Tricks:

- Natural on – Switch off
- Switch on – Natural off
- Switch on – Switch off



Fehleranalyse

Rücklage

Der Körperschwerpunkt befindet sich hinter dem Hinterbacken der Skibindung und die Sprunggelenke sind gestreckt.

Speziell bei Anfängern kommt häufig die sogenannte Sesselposition vor. Das heißt die Kniegelenke sind zu stark abgewinkelt und von der Seite sieht es aus als würde der Skifahrer auf einem Sessel sitzen.

Bei Kindern bis zu einem Alter von 6 Jahren ist eine kleine Rücklage normal und sollte daher nicht krampfhaft behandelt werden.



Innenlage

Der Bergski ist stärker belastet als der Talski. Bei der Innenlage ist kein Körperknick zu erkennen. Die Summe der Kräfte geht durch den Innenski und die Position wird instabil.

Rotation

Die Schulterachse ist während des gesamten Kurvenverlaufs vor der Hüftachse. Dadurch dreht die Hüfte weg vom Hang und die Position wird instabil.



Gegenrotation

Der Oberkörper wird entgegengesetzt der Kurvenrichtung gedreht und die Achsenparallelität ist nicht gegeben. Meistens hat der Gast auch eine zu große Schrittstellung und der Bergski kantet nicht.

X-Bein Stellung

Den Fehler erkennt man dadurch, dass die Knie zusammengedrückt sind und es zu einer zu großen Schrittstellung kommt. Die Ski sind ungleich gekantet.



Gestreckte Beine

Die Sprung und Kniegelenke sind nicht gebeugt. Durch die fehlende Bewegung kann kein Druck aufgebaut werden und damit auch keine Dynamik in der Kurve entstehen.

Besonders bei Anfängern kommt dieses Fehlerbild häufig vor und sollte von Anfang an behandelt werden, um das Erreichen weiterer Lehrziele nicht zu behindern.

Talstemme

Den Fehler erkennt man dadurch, dass am Ende der Kurven eine leichte Winkelstellung vorherrscht. Die Talstemme kann unterschiedliche Ursachen haben. Meistens sind die Sprunggelenke zu stark gebeugt, die Belastung auf dem Talski oder der Schaufeldruck in der Steuerphase ist zu groß (Vorlage).

Bücke

Unter Bücke versteht man ein zu starkes Vorbeugen des Oberkörpers. Die Bücke ist oftmals das Resultat von zu wenig Beinarbeit.



Angst

Angst ist eigentlich kein Fehler, sondern ein Instinkt des Menschen, der ihn davor schützen soll, sich in Gefahr zu begeben oder zu verletzen.

Angst stellt ein großes Hindernis im Lernprozess des Gastes dar.

Die Ursache ist meist, dass der Gast überfordert ist, da zu schnell vorgegangen wird. Hat der Gast einmal Angst, ist es schwierig ihm diese wieder zu nehmen.

Dies sollte unter allen Umständen vermieden werden.

Technikprogramm

Rücklage

- Mit offenen Skischuhen fahren
- Im Stand mit geschlossenen Augen Mittellage finden
- Partnerübung: Fahren mit geschlossenen Augen
- Ohne Stöcke fahren
- Seil um das Gesäß legen und nach vorne ziehen
- Stange vor den Körper halten
- Auf die Knie greifen
- Springen während der Kurve
- Ski vor- und zurückschieben während der Kurve



Innenlage

- Beide Hände auf das Talknie (ohne Stöcke)
- Talhand Hüftstütz; Berghand hoch vor den Körper (ohne Stöcke)
- Schwalbe (ohne Stöcke)
- Talstock im Schnee schleifen; Bergstock hoch vor dem Körper
- Talstock im Schnee schleifen; Bergstock auf die Schulter
- Bergski anheben
- Bergski anheben und über den Talski kreuzen
- Basketball spielen (ohne Stöcke)
- Beckenzange
- Stöcke hinter dem Kopf auf die Schulter; Talseitig nach unten ziehen



Rotation

- Berghand – Talknie; Talhand – Talschuh (ohne Stöcke)
- Stöcke in Vorhalte; Auf die Außenseite des Talknies legen
- Talhand Hüftstütz; Berghand hoch vor dem Körper (ohne Stöcke)
- Stöcke in den Rücken; Bergseitig nach vorne drücken
- Fenster im Tal
- Einen Stock hinter und einen Stock vor den Körper klemmen
- Beide Hände talseitig, Basketballspielen (ohne Stöcke)



Gegenrotation

- Hände auf die Knie (ohne Stöcke)
- Fenster über den Skiern
- Stöcke in die Hüfte; über den Skiern führen
- Beide Stöcke bergseitig im Schnee
- Stöcke in Vorhalte über den Skiern



X-Bein Stellung

- Fäuste zwischen die Knie
- Innenknie zum Hang drücken

Bewegungsarme Sprunggelenke

- Mit offenen Skischuhen fahren
- Delphinsprünge
- Steilhangkurven
- Ski vor- und zurückschieben
- Mitzählen beim Belasten
- Mit den Händen die Kurven mitdeuten



Übungen ohne Stöcke - Lange Radien

- Hände vor dem Körper
- Talhand im Rücken – Berghand vorne
- Talhand auf bergseitiger Hüfte
- Talhand drückt Bergknie zum Hang
- Fäuste zwischen die Knie

Übungen ohne Stöcke - Kurze Radien

- Hände im Nacken
- Hände vorne verschränken
- Hände hinten verschränken
- Hände auf die Knie
- Fäuste zwischen die Knie

Koordinative Übungen

- Abwechselnd hoch- und tiefentlasten
- Kurze Radien Doppelstockeinsatz
- Stockeinsatz abwechselnd ein- und beidseitig
- Abwechseln mit und ohne Stockeinsatz
- Klammerschwung

Übungen für den Rhythmus

- Abwechselnd vor und hinter dem Körper klatschen
- Stöcke um den Körper kreisen
- Stöcke vor dem Körper drehen
- Akustische Signale
- Partnerübungen
- Formationen

Schnelligkeit

- Richtungsspringen
- Bergski auf Bergski springen
- Talski auf Talski springen
- Doppelkurve
- Lange Radien springen
- Lange Radien laufen
- Kurze Radien: Hohe Frequenz

Übungen mit Stubbies

- Stangengasse
- Trichter
- Parallelslalom
- Stubbie talseitig im Schnee streifen
- Stubbie in den Nacken legen
- Stubbie hinter die Knie

Übungen mit Stangen

- Stangen vor dem Körper achsenparallel
- Stange vor der Hüfte
- Stange im Nacken
- Stange im Rücken
- Stange auf dem Handrücken
- Paarübungen

Übungen mit Seil

- Seil in Vorhalte
- Partnerübung: Schuss - kurz
- Seilschwingen links – rechts
- Seil unter Skischuh und nach oben ziehen
- Seile im Schnee auflegen (Richtungsänderungen)

