

### Einfahrstation: Übungssammlung zu den 3 Merkmalen

#### A) Übungsblock 1: Druck regulieren (Bewegungsbereite Position)

- 1) Einfahren: 1 Fahrt
- 2) Ski zueinander verschieben
- 3) Stöcke halb gefasst
- 4) Fernseher Übung (Hände im unteren linken und rechten Bildrand)
- 5) Kleine Kurven mit abspringen
- 6) Kleine Kurven: Stöcke um die Hüfte kreisen lassen
- 7) Mittlere Kurven: Zitrone ausquetschen im Kurvenverlauf
- 8) Mittlere Radian: mit beiden Stöcken eine Spur ziehen
- 9) Kopf schütteln: Kleine Kurven fahren
- 10) Kopf 90° entgegen Fahrtrichtung drehen → Kleine Kurven fahren
- 11) 5 kleine Kurven, dann 1 lange kurve dann wieder 5 Kleine Kurven
- 12) Punktueller Wechsel von mittleren auf kleine Kurven
- 13) Stöcke, Handschuhe, ausziehen, Anorak öffnen → kleine Radian mit anziehen. Endpunkt definieren
- 14) Dito zu 2: Partner sammelt die Sachen ein. Synchrones Fahren
- 15) Fahren mit Stockeinsatzvariationen

#### 3er Team:

- 16) 3er Team: Hintermann wechselt die Spur und nimmt den Rhythmus auf
- 17) 3er Team: 1-2-3: 1 kleine Radian mit Zusatzbewegungen, 2 mittlere kurven, 3 fährt in der Spur von 2 und macht Zusatzbewegungen von 1

#### 2er Team:

- 18) 2er Team: entgegengesetzt Hoh-Tief fahren
- 19) Dito 2er Team: entgegengesetzt Hoch-Tief und Kleine-Mittlere Kurven fahren
- 20) Dito 2er Team: entgegengesetzt Hoch-Tief und Kleine-Mittlere Kurven fahren, auf 1 oder 2 Beinen
- 21) 2er Team: in der Spur fahren, Kurven variieren
- 22) Dito, zu 2. hintereinander, mit und ohne Rhythmus fahren
- 23) Dito, zu 2. nebeneinander, mit und ohne Rhythmus fahren
- 24) Zahlen Drill: 2er Team: Kommando 1=kleine Kurven, 2=mittlere Kurven
- 25) Farben Drill: 2er Team: Kommando grün=bewegungsbereite Position, blau=Zinnsoldat, rot= Hocke
- 26) 2er Team Kombis Zahlen + Farben Drill

#### 4er Team

- 27) Stille Post: 4er Team Stock weitergeben

#### Fahren ohne Stöcke:

- 1) mit verschiedenen Armhaltungen (verschränkt, vor/hinter/über dem Körper)
- 2) Anspannung/ Entspannung von Hand (Faust) und Arm/Schulterpartie
- 3) Mittlere Radian: Vorstellung Motorrad fahren und mit der Hand den Gashahn aufdrehen

#### Koordinative Aufgabenstellungen

- 1) Kleine Radian: Stöcke halb gefasst und während dem fahren kurz in die Luft werfen und wieder fangen
- 2) Dito: ein Stock von der linken in die recht Hand werfen
- 3) Dito: 2 Stöcke, während der Fahrt über Kreuz werfen
- 4) Kleine Radian: mit einem Stock über dem Kopf kreisen (Heli), mit dem anderen Stock Stockeinsatz machen
- 5) Dito, Partneraufgabe hintereinander synchron fahren
- 6) Kleine Radian: Balle um die Hüfte führen (ohne Stöcke)
- 7) Kleine Radian: werfen und fangen eines Balles in einer Hand
- 8) Dito: von links nach rechts werfen
- 9) Stöcke vor dem Körper über Kreuz klatschen

#### B) Übungsblock 2: Druck aufbauen (KSP nach vorne in die Kurve bewegen und aufkanten)

- 1) Block fahren: Beine gestreckt, Stöcke unter den Armen

- 2) Stockklemme: Stöcke in die Kniekehle klemmen
- 3) kleine Kurven mit aktiven Stockeinsatz nach vorne
- 4) kleine Kurven mit abspringen nach vorne
- 5) Stock von Innen- zu Innenhand übergeben
- 6) Stock von Außen- zu Außenhand übergeben
- 7) Volleyball baggern
- 8) Basketball 3 Punkte Wurf
- 9) Brustschwimmen
- 10) Druck am Schienbein spüren

### **C) Übungsblock 3: Druck erhöhen und nutzen (Der Kantwinkel wird erhöht und die Kurvenlage angepasst Knie, Hüfte zum Hang, Oberkörper stabilisiert)**

- 1) Fahren über die Fuß-Ballen-Innenseite → langsames Tempo
- 2) Fußgelenk kommt hinzu: Es gibt ein oberes und unteres Sprunggelenk: unteres: innen/außen ( $\pm 8^\circ$  im Skischuh möglich), oberes: vor und rück ( $\pm 5^\circ$  entscheidet über Vor-/Rücklage)
  - Standübung mit Kippen des unteren Sprunggelenks nach innen (li + re) → „sichtbar“
  - Fahrt mit Erfühlen und mit Kippen des unteren Sprunggelenks nach innen.
- 3) Druck an der Schienbeinnenseite spüren (dient dazu um das untere Sprunggelenk besser zu spüren).
- 4) Druck Schienbein und Innenski in der Kurve anheben.
- 5) Knie kommt hinzu: das Knie aktiv mitnehmen (kippen); maximale Ausprägung erreichen
- 6) Zu zweit, Gegenseitiges beobachten vom Innenschienbein + Kniekippen  
Feedback: Was macht das Knie? Kann es auf Dauer den Druck aufbauen und erhöhen? Nein, nur am Ende des Kurvenwechsels! In der Steuerung ist es nicht mehr aktiv druckerhöhend sondern Druck regulierend. Bei zunehmend äußeren Kräften wird der Druck auf das Knie sonst zu hoch.
- 7) Wie kann nun der Kantwinkel erhöht werden? Nur durch sagen „Außenski in Schnee pressen“
- 8) Dito, nur verstärken durch Innenknie beugen (durch mehr beugen des Innenknies wird Platz geschaffen um die Kurvenlage zu steigern. (Stichwort: Fahrradpedal bei Serpentinstraße)
- 9) Pattübung
- 10) Hüfte zur Kurvenmitte absenken
- 11) Fahren und alle 3 Topics verwenden: Innenschienbein spüren, Innenknie beugen, Hüfte geht zum Hang
- 12) Innenhand mit dem Stock nach oben strecken
- 13) Kurvenäußerer Stock zieht eine Spur
- 14) Dito Variante: Stock immer auf der gleichen Seite schleifen lassen
- 15) Beide Stöcke vor dem Körper quer einklemmen → Bodenparallel führen
- 16) Einleitung über das Innenbein (Außenski abheben) ab der Falllinie das Außenbein belasten
- 17) Kurve zumachen
- 18) Supermann: Hände ein die Hüfte
- 19) Variante: Hände auf das Außenknie
- 20) Jäger mit Gewehr auf der Schulter und Hund an der Leine
- 21) 2er Team: Nachfahrer fährt immer außerhalb der Spur des vorderen. Im Kurvenwechsel kreuzen