

So werden die ersten Schwünge ein Genuss - Tipps für die Praxis

„Zu Beginn helfen etwas langsamere Schwünge auf flachen Pisten, ein Gefühl für die Bewegung und die Position auf dem Ski zu finden“

BEWEGUNG AUF DEM SKI – Gefühl für die Bewegung und die Position auf dem Ski finden

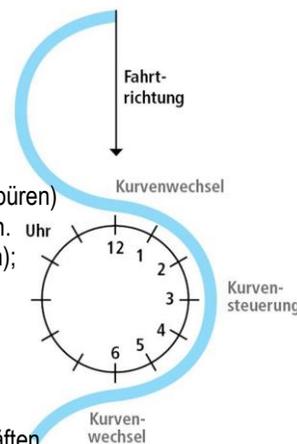
- Belastung variieren / verändern – spüren der Belastung an der Fußsohle
 - Bewegungen Drehen und Kanten variieren / verändern
 - Ohne Stöcke fahren – Hände in Vorhalte
 - Tempo steigern – vom langsamen zum schnellen
 - Steigern der Kurvenlage – Stellung des Körpers im Raum (mit den auftretenden Kräften experimentieren)
 - Position der Gelenke - Greifen der Skistöcke in der Mitte
 - Fahrkorridor S-M-L festlegen und daran halten
- 1) Einfahren: 1 Fahrt
 - 2) Ski zueinander verschieben
 - 3) Stöcke halb gefasst
 - 4) Fahren über die Fuß-Ballen-Innenseite → langsames Tempo
 - 5) Fernseher Übung (Hände im unteren linken und rechten Bildrand)
 - 6) Kleine Kurven mit abspringen
 - 7) Kleine Kurven: Stöcke um die Hüfte kreisen lassen
 - 8) 2er Team: entgegengesetzt Hoh-Tief fahren
 - 9) 5 kleine Kurven, dann 1 lange kurve dann wieder 5 Kleine Kurven
 - 10) Mittlere Radien: mit beiden Stöcken eine Spur ziehen
 - 11) mit verschiedenen Armhaltungen (verschränkt, vor/hinter/über dem Körper)

...siehe Aufgabensammlung 2019

KOORDINATION DER BEWEGUNGEN – Koordination der Bewegungen und die Herausforderung steigern

- Bewegungen mit der Kurvenuhr variieren / kombinieren
 - Belastung mit der Kurvenuhr zielorientiert einsetzen (Fußsohle vor – rück; Fußinnenseite)
 - Kurvenwechsel – Kurvensteuerung „Timing“ der Bewegungen
 - Schienbein – im Kurvenwechsel
- 1) kleine Kurven mit aktiven Stockeinsatz nach vorne
 - 2) kleine Kurven mit abspringen nach vorne
 - 3) Partneraufgabe hintereinander synchron fahren
 - 4) Druck an der Schienbeinnenseite spüren (dient dazu um das untere Sprunggelenk besser zu spüren)
 - 5) Druck Schienbein und Innenski in der Kurve anheben.
 - 6) Knie kommt hinzu: das Knie aktiv mitnehmen (kippen); maximale Ausprägung erreichen
 - 7) Zu zweit, Gegenseitiges beobachten vom Innenschienbein + Kniekippen

...siehe Aufgabensammlung 2019



GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN – REGULATION – mit zunehmender Geschwindigkeit und auftretenden Kurvenkräften Gleichgewicht und Belastung regulieren

- Tempovariationen / -steigerung dabei den festgelegten Kurvenkorridor halten
 - Ab der Falllinie versuchen zu Carven
 - Mit den auftretenden Kurvenkräften und -lagen spielen
 - Vorgegebene Kurven fahren – nachfahren
 - Fahren ohne Stöcke mit den Händen an Hüfte oder in Vorhalte (Stabilisierung der Position)
 - Locker fahren – spielerisch fahren mit kleinen Bewegungen
 - Bewegungsrhythmus finden
- 1) Stock von Innen- zu Innenhand übergeben
 - 2) Stock von Außen- zu Außenhand übergeben
 - 3) Volleyball baggern
 - 4) 2er Team: Nachfahrer fährt immer außerhalb der Spur des vorderen. Im Kurvenwechsel kreuzen
 - 5) Kleine Radien: Stöcke halb gefasst und während dem fahren kurz in die Luft werfen und wieder fangen

...siehe Aufgabensammlung 2019