

### Beispiel Lernebene Blau - RHYTHMISCHES ANEINANDERREIHEN VON PFLUGKURVEN

START - Pflugkurven mit deutlicher Abweichung aus der Falllinie

ZIEL - Flüssiges Pflugkurvenfahren

Funktion/Motivation: Energieaufwand für Kurvenfahren reduzieren, Kurvenfahren über Muskelanspannung und Entspannung sowie Endbewegungen als Auftaktbewegungen nutzen.

WEG – Auswahl möglicher Aufgaben

#### I. Für das Lernziel – einfaches Lernumfeld – BASIS (Aufgaben s.u. wählen und diese dann variieren max.4 )

-Standübung: Gemeinsam „hoch“ – „tief“ bewegen und nach kurzem üben laut mitsprechen

-Schrägfahrt im flachen Gelände oder in Falllinie in der Pflugstellung aufrichten und wieder Beugen (Verlagerung KSP aufschalten)

-beim Kurvenwechsel einatmen (Aufrichten), bei der Steuerung ausatmen (Beugen)

-Schlange fahren und alle beim Kurvenwechsel Hände mit nach oben Strecken und beim Beugen nach unten ins Ri. Ski strecken

-Zweierpärchen: Nachfahrer nimmt den Kurvenrhythmus des Vorfahrers auf und Vordermann variiert Kurvenradius

**Lernerlebnis Check Basis** - Lernziel: Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven (entweder oder)

1. Rhythmuswechsel – 3 Kurven mit kleinem und 3 Kurven mit großem Radius (ggf. um Hütchen)

2. Mitsouffizieren – 1, 2, 3 – Wechsel – 1, 2, 3 – Wechsel

#### II. Im Lernziel – forderndes Lernumfeld – PLUS (Aufgaben s.u. wählen und diese dann variieren max.4 )

-hintereinander fahren; der Nachfahrer versucht genau synchron zu fahren

-hintereinander fahren; der Nachfahrer versucht genau gegengleich zu fahren

-wer schafft am meisten Pflugkurven in einem vorgegebenen Hang- abschnitt? Laut Mitzählen

-Pflugkurven nahe der Falllinie beginnen und dann immer größer werden (ggf. dann wieder kleiner Sanduhr)

-Formation fahren: Wolke die ganze Gruppe fährt gleichzeitig los und fährt gemeinsam Kurven im gleichen Takt

TIPPS • auf hohen Umlauf achten • der Oberkörper sollte relativ stabil bleiben und die Bewegungen aus den Beinen kommen

**Lernerlebnis Check Plus** - Lernziel: Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven (entweder oder)

1. Doppelte Anzahl – Hintereinander fahren und der Hintermann versucht zu verdoppeln

2. Fernsteuerung – Skilehrer zeigt von unten die Kurven an

### Beispiel Lernebene rot - POSITION STABILISIEREN UND SICHERN

START Schüler beherrschen Kurvenfahren in paralleler Skistellung mit variabler Spuranlage auf roten Pisten mit mittlerem Tempo.

ZIEL Sicheres Meistern von roten Pisten in paralleler Skistellung und stabiler Position.

Funktion/Motivation Durch eine bewegungsbereite Position ist eine permanente und aktive Regulation möglich –

WEG – Auswahl möglicher Aufgaben

#### I. Für das Lernziel – einfaches Lernumfeld – BASIS (Aufgaben s.u. wählen und diese dann variieren max.4 )

-Position stabilisieren im Stand - auf den Skischuhspitzen balancieren (verschlossene Augen / Vorderbacken)

-Rumpf stabilisieren und sichern (Stöcke bei verschränkten Armen vor dem Körper einklemmen)

-Stöcke vertikal halten „Fenster“ durch das Fenster ins Tal blicken und in stabiler Oberkörperposition und mittleren Radien Kurvenfahren

-am Ende der Kurve den Innenski anheben beisetzen anheben beisetzen 2x

-beim überfahren der Falllinie 2x mit dem Innenski in den Schnee klopfen

-nebeneinander gegengleich fahren und den Partner mit Außenhand abklatschen (kurze Radien)

TIPPS • stabil heißt nicht „statisch“ – im Gegenteil, man muss sich ständig bewegen (regulieren)

**Lernerlebnis Check Basis** - Lernziel: Position stabilisieren und sichern (entweder oder)

1. Stöcke kreisen lassen – Bewegungsrhythmus an kleine Radien anpassen

2. Schweizer Kreuz – Innenski wird über den gesamten Kurvenverlauf über den Aussenski gekreuzt

#### II. Im Lernziel – forderndes Lernumfeld – PLUS (Aufgaben s.u. wählen und diese dann variieren max.4 )

-Kleine Radien fahren mit Kreisbewegung der Arme oder Stöcke kreisen lassen kleine Radien (Steigerung synchron)

-Kurvenfahren explosiv lösen – auf beiden Ski landen und Landung abfedern

-beim Überfahren der Falllinie den Innenski anheben und bewußt wieder setzen

-Einbeinfahren ab der Falllinie Innenski / Außenski anheben (Variation Hintermann gegengleich Innenski / Außenski)

-Vordermann fährt langsame kurze Radien. Dieser wird vom Hintermann in Kurven überholt und reiht sich vor dem Überholenden mit langsamen kurzen Radien wieder ein

- 3 Kurven „on piste“ und 3 Kurven „off piste“

TIPPS • Reaktionsübungen fordern die Bewegungskraft, fördern höhere Stabilität und haben hohen motivierenden Charakter • ist der Oberkörper relativ stabil, dann werden die Bewegungen auch aus den Beinen kommen

**Lernerlebnis Check Plus** - Lernziel: Position stabilisieren und sichern (entweder oder)

1. **Kurvenfahren mit permanentem Anheben des Innenskis**
2. Geländekante (Dach) mit Schneekontakt befahren ohne Stöcke

Lernebene blau **Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung**

Über die Aufgabenvielfalt und unterschiedlichen Reizen spielerisch zum parallelen Fahren. Im Bereich Skistellung, Tempo, Position, Gelände variieren, Praxis Tipp: Bewegung aus den Beinen in den Focus stellen, Stöcke zur Stabilität einbauen – deutliche Belastung des Außenski, Innenski anheben, Umfang und Timing der Bewegungen variieren.

Lernebene grün - **Erste Pflugkurven**

Richtung ändern, leicht abfallend über leichte Pflugstellung über Belastungsregulation, „Lernarena“ kann Geschwindigkeit kontrollieren

beachte den Schwerpunkt: Belastungsregulation - Einstieg über Easy Learning zum schnellen Lernerfolg - Definition – Flugzeug mit einfachen Drehbewegungen– Ganzkörperdrehungen, Achtung – keine überflüssigen umfangreiche Bewegungen bei Aufgaben über Oberkörperverlagerungen,

Wichtig – zielorientierte Aufgaben zur Belastungsregulation, Kinder Carven – Innenski anheben (Skispitze – Skiende) Flugzeug!

**Lernebene rot Kurvenwechsel verbessern - Grundmerkmale inkl. Stockeinsatz**

**Aufgaben zum KSP nach vorne in die neue Kurvenrichtung bewegen:** partnerweise nebeneinander im Fahren mit Theraband/Seil aus dem Rhythmus bzw. dem

Gleichgewicht bringen -Ski gegeneinander verschieben bei gleichbleibend hoher Steuerqualität mit Reizen (Bälle etc) -partnerweise hintereinander im Fahren auf bestimmte Signale des Vordermannes

entsprechende Bewegungen (z.B. Armkreisen vw/rw/gegengleich) -Fahren mit unterschiedlichen Radien -Anker Fahren -Locker, angespannt Hände vor hinter dem Körper -Schweizer Kreuz -Fahren auf einem Ski

„Blockfahren“ in langsamen Tempo, „Einbefahren“ in langsamen Tempo“ - beides wenn möglich ohne Schrittbewegungen und auch in tiefer Position - „Beine beim Wechsel zurückschieben“, Innenbein nach Vorne schieben, in die nächste Kurve, -Innenbein beugen, Außenbein lang

Knieschnaggler fahren / Knieschnaggler synchron, Beobachtungsfahren 2 Skilehrer Paarweise

Schnellendes Umsteigen, -Flaches Gelände Bogentreten

Olli fahren, Switch fahren, Fahren in der Buckelpiste, Fahren im Gelände, Partnerfahren

-Ski schnell machen

-Winkelspringen –Charlston -rückwärts Pflug laufen –Schlittschuhschritt, -Aufrichten auf neuem Außenski! -bewusstes schnelles Setzen des neuen Außenskis

**Lernebene rot - Kurvensteuern verbessern - Grundmerkmale**

**Aufgaben zum Kantwinkel erhöhen und die Kurvenlage anpassen „Druck erhöhen und nutzen“**

–Schienbeinnenseite – Knie – Hüfte – Bewegung nach vorn), denn

sehr langsame Fahrweise – Im „Beobachtungspunkt“ Druckgefühl erspüren / Spannung empfinden/Kantwinkel erhöhen, -Fahren über die Fuß-Ballen-Innenseite

Innenski in der Kurve anheben - Einbefahren spüren von Innen- und Außenseite.

Knie kommt hinzu: das Knie aktiv mitnehmen (kippen); maximale Ausprägung erreichen

Zunehmend Tempo/Radius verlangt wegen steigender Kurvenkräfte nach zunehmender Kurvenlage, idealer Weise durch

Kantbewegung und dabei Absenken von Beinen und Hüfte zur Kurvenmitte. Dies ist immer mit einer Oberkörperausgleichsbewegung verbunden:

-„Fahrradpedal bei Serpentinstraße“,

In situativ unterschiedlicher Ausführung (Bewegungsspielräume Richtung, Timing, Dynamik, Umfang) ergeben die Merkmale für optimale Kurvenfahren

Fazit: Fahren mit dynamischer Eleganz, sportlich, dynamisch, ästhetisch, ...

**Lernebene schwarz - Souverän harte Pisten beherrschen und Steilhang fahren**

Tempkontrolle Kanten / Belasten Außenski

Schnelle Bewegungen (Richtungsänderung) Drehen

Lernebene schwarz - Souverän Tiefschneefahren und Buckel bewältigen

### 1. Schneewiderstand überwinden

- a) beidbeinige Belastung (Stabilität, Balance), Geschlossenerer Skistellung
- b) Körperspannung aufbauen / lösen
- c) angepasste Geschwindigkeit

### Belastung und Belastungsverteilung optimieren

- Fahren auf präparierten Pisten mit offener Skistellung • Mit geschlossenerer Skistellung Mit offener Skistellung schneidend fahren • Mit geschlossenerer Skistellung driftend fahren
- Gleiche Aufgaben mit unterschiedlicher Belastungen auf einem und auf beiden Ski • Gleiche Aufgaben mit Belastungsverteilung auf der ganzen Fußsohle • Mit Vor- und Rücklage Kurvenfahren • Fahren über Wellen und Buckeln in geschlossenerer Skistellung • Fahren von der Piste in leichtem Tiefschnee mit offener Skistellung
- Fahren von der Piste in leichtem Tiefschnee mit geschlossenerer Skistellung • Training Balance, Gleichgewicht Oberkörperstabilität

### 2. Schneewiderstand suchen und nutzen Kanten

Lernziel: den Schneewiderstand für Bewegungen aus den Beinen nutzen

Aufgaben:

- Fahre Kurven und zähle rhythmisch mit und sprich mit „hoch, tief“
- Fahre symmetrisch Spurbild in den Hang
- Flechte Zöpfe • Nutze die Stöcke als Rhythmushilfe • Fahre nach vorgegebenen Takt
- Fahre synchron nebeneinander • Kopple Bewegungen mit der Atmung
- Fahre mit umfangreichem zeitgedehntem Strecken und Beugen