

ZIEL: Skifahren lernen in einem Kurs (4 Tage). Ergebnis Pflugkurvenfahren oder wenn alles optimal läuft erste Parallele Kurven.

Die wichtigsten Formen zum Ziel Parallelschwung

Lehrplan Ski

In den 3 Tagen Unterricht geht es darum, den Fokus auf die wesentlichen Formen bis hin zum Parallelschwung zu richten. Auf den nachfolgenden Seiten ist eine Empfehlung mit einem sinnvollen Aufbau aufgeführt.

Klassen			
Fortgeschrittene		Brennen parallel	Pflugschwung (Pfl.)
Einsteiger	Streckstil Tropfenstil Eisen	Schräglages Schrittläufer Fallrückläufer und Bremsen im Pflug Fallrückläufer parallel	Pflugschwung Pflugschalen
	● Schrittformen	● Föhn/ Eisenbremse	● Schwungbremse

Abb. 3: Auszug aus dem Lehrplan Ski (SchneSPORT Schweiz, Band 2/2010, S. 50)

In dieser «Academy» werden die wichtigsten Formen zum Ziel Parallelschwung mit realen Bildern eines Gasts illustriert.

Grundlagen zum Skunterricht

Sicherheit
Die Sicherheit ist während des Unterrichts stetig ins Zentrum zu stellen.

Einstimmen, Kennenlernen und Aufwärmen

Das dient in erster Linie dazu, eine optimale Leistungsbereitschaft herzustellen, aber auch dazu, das bestmögliche Lern-/Lehrklima zu schaffen. Der soziale Aspekt sollte dabei nicht zu kurz kommen. Für den Gast ist es sehr wichtig, dass er vom SchneSPORTlehrer mit dem Namen angesprochen wird.

Aufwärmen

Um Unfällen vorzubeugen, starte nie ohne Warm-up.

Kontrolle der Ausrüstung

Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, ist eine Kontrolle der kompletten Ausrüstung zwingend.

Erste Handlungen und Skigewöhnung

Ski, Schuhe, Bindungen und Stöcke kennenlernen und Vertrauen in deren Funktionen und Eigenschaften schaffen.

- Ski tragen
- in die Skibindung steigen
- Funktion der Skischuhe kennenlernen
- korrekte Verwendung der Stockschlaufen
- Eigenschaften der Ski erleben

Spiele mit Skischuhe um Position herauszufinden - Aufwärmen

Grundposition

Natürlich-aufrechte Körperhaltung mit leicht gebeugten Fuss-, Knie- und Hüftgelenken. Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorne geneigt, und die Arme sind leicht angewinkelt seitwärts vor dem Körper positioniert. Das Gewicht ist gleichmässig auf die ganzen Füsse verteilt.

Aufstehen

Nach einem Sturz die Ski taßseitig und nahe an den Körper in horizontale Lage bringen. An quer zur Skiaufrichtung eingesetzten Stöcken stützend hochziehen. Gegebenenfalls beim Aufstehen Unterstützung leisten.

Sichere Benutzung von Transportanlagen

Förderband, Seillift, Tellerlift, Bôgellift und Sessellift

- Sicherheitshinweise der Betreiber beachten.
- Die erstmalige Benutzung ist mit dem Lernenden sorgfältig vorzubereiten. Die Bergfahrt muss vor dem Anstehen organisiert werden!
- Den Ablauf beim Anstehen, An- und Abbögen üben.
- Ausstiegs- und Treffpunktstandort genau bekannt geben.
- Gast dahingehend instruieren, bei einem Sturz sofort die Spur freizugeben und am Träseerand auf die Lehrperson zu warten.

Tipps

Bei den Liften sind Übungsbügel vorhanden (alternativ Stöcke, Stangen usw. verwenden).



Fanni Csaki (24) ist Kindergärtnerin und lebt seit zweieinhalb Jahren in der Schweiz. Sie kommt ursprünglich aus Ungarn, stand noch nie auf Ski und hatte noch nie Skischuhe an.

Videos von Fanni sind unter www.snowsports.ch zu finden.

Lernebene grün:

- Ausrüstung kennenlernen und Bewegen in der Ebene
- Aufsteigen in Treppen und Grätenschritt

7 Gehen in der Ebene, Treppen- und/oder Scherschritt

Gehen in der Ebene

Ziel beim Gehen in der Ebene: erstes Fortbewegen mit Schritten in der Ebene

Voraussetzungen: Skigewöhnung

Situation und Gelände: Lernpark, flaches Gelände



Bewegungsaufgaben

- Ski wechselseitig vorwärtsschieben, gehen auf beiden
- **Ski in zentraler Position und hüftbreiter Skistellung,**
- Stöcke als Stützhilfe einsetzen
- um Skienden/Skispitzen treten (Sonne)
- Gehen und Gleiten kombinieren

Tipps

- leichtes Beugen in Hüfte und Knien
- zum Erhalten der zentralen Grundposition auf Körperspannung (Rumpf stabilisieren) achten
- durch eine seitliche Körperschwerpunktverlagerung den Belastungswechsel üben

Treppenschritt

Ziel beim Treppen- und/oder Scherschritt: Aufsteigen am Hang und Wenden auf kleinstem Raum

Voraussetzungen: Gehen in der Ebene

Situation und Gelände: Lernpark, flach übergehend zu leicht ansteigendem Gelände



Bewegungsaufgaben

- Schritte seitwärts (beidseitig)
- stetige Blickrichtung geradeaus
- mit seitlichen Schritten aufsteigen
- **Aufkanten der Ski durch Knicken in Fuss- und Kniegelenken (Spurenbilder als Hilfe)**
- Stöcke seitlich als Gleichgewichtshilfe einsetzen

Tipps

- Ski quer zur Falllinie positionieren
- Fussgelenke bewusst einsetzen
- **Teppiche als Lernhilfe einsetzen**

Teppiche hinlegen – organisatorische Tipps

Scherschritt



Bewegungsaufgaben

- grosse Scherstellung einnehmen
- Knicken in Fuss- und Kniegelenken erleichtern das Aufkanten
- Stockspitze hinter dem Körper als Abstosshilfe einsetzen

Tipps

- leichtes Kippen bergwärts erleichtert das Aufkanten
- Aufkantwinkel über Ausdrehen der Füße vergrößern

- Lernebene grün:
 -Geradeausfahren in stabiler Position
 -Gleiten und Bremsen im Pflug

8 Falllinienfahren parallel, Bremsen im Pflug

Falllinienfahren parallel

Ziel beim Falllinienfahren parallel: Erlernen des Fahrens auf flach geführten Ski im auslaufenden Gelände
Voraussetzungen: Gehen, Treppenschritt und/oder Scherschritt
Situation und Gelände: Lernpark, leicht geneigtes, wenn möglich auslaufendes Gelände



Bewegungsaufgaben

- Gleiten in zentraler Grundposition und hüftbreiter Skistellung
- alle Gelenke leicht gebeugt und Arme leicht vor dem Körper halten
- Kontakt vom Schienbein zum Skischuh üben (Fussgelenke beugen)
- Verlagerung des Körperschwerpunkts gegen vorne/hinten (Gegensatzerfahrung)

Rückwärts fahren

Tipps

- Blick nach vorne auf ein Ziel fixieren
- offene, stolze Oberkörperhaltung einnehmen (Rumpfstabilität)

Falllinienfahren parallel und Bremsen im Pflug

Ziel beim Bremsen im Pflug: Geradeausfahren im Pflug mit dosierter Bremswirkung
Voraussetzungen: Falllinienfahren parallel
Situation und Gelände: Lernpark, leicht geneigtes, wenn möglich auslaufendes Gelände

Gleitpflug – Halbseitiger Pflug



Bewegungsaufgaben

- Ski an Ort durch Ausdrehen der Füße in Pflugstellung schieben
- zuerst abwechslungsweise, anschließend Ski gleichzeitig schieben
- Falllinienfahren parallel und Bremsen im Pflug im auslaufenden Gelände
- bei einer Markierung anhalten
- Geschwindigkeit durch Veränderung des Pflugwinkels variieren
- Fahren (parallel) und Pflügen im Wechsel

Tipps

- eine zentrale Grundposition begünstigt das Drehen der Füße
- zu starkes Knicken in den Knien verhindert das Rutschen und führt zum Kreuzen der Skispitzen
- einen Schneekamm benutzen, um das Aufkanten zu fördern



- Lernebene grün:
 -Erste Pflugkurven nahe der Fallinie
 Lernebene blau
 -Erste Pflugkurven mit Belastungswechsel

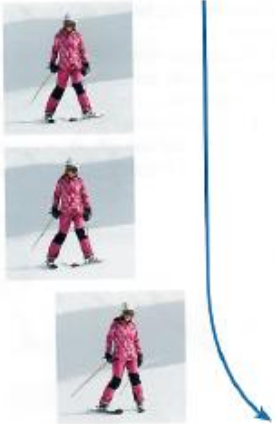
9 Erste Richtungsänderung im Pflug, Pflugdrehen

Erste Richtungsänderung im Pflug

Ziel bei der ersten Richtungsänderung: Fahren in paralleler Skistellung und leichte Richtungsänderung in der Pflugposition

Voraussetzungen: Falllinienfahren und Bremsen im Pflug

Situation und Gelände: Lernpark, leicht geneigtes, auslaufendes Gelände



Bewegungsaufgaben

- aus der Falllinie in paralleler Skistellung starten, einen Ski durch Drehen des Fußes seitlich wegschieben
- zentrale Grundposition, alle Gelenke leicht gebeugt
- mit dem Oberkörper auf einen fixen Punkt hin drehen
- abwechslungsweise die Aussenbeinseite wegschieben und leichte Richtungsänderungen einleiten

Tipps

- das Gewicht auf den Aussenski verlagern und über das Aussenbein den Ski steuern


Zusätzliche Kurvenhilfen einbauen Drehen über Abklatschen, Ganzkörperdrehen etc – Ziel über Belastungswechsel und Aussenski Kurven bergwärts

Pflugdrehen

Ziel beim Pflugdrehen: Richtungsänderungen im Pflug aneinanderreihen

Voraussetzungen: Falllinienfahren und Bremsen im Pflug

Situation und Gelände: blaue, einfache, breite und gut präparierte Piste



Bewegungsaufgaben

- aus der Falllinie leichte Richtungsänderungen links/rechts durch Drehen des Aussenskis in die neue Richtung
- Auslösung durch bewusstes Strecken des Bergbeins und Beugen des Innenbeins
- Pflugdrehen mit einzelnen grossen Radien im einfachen Gelände
- Schwungphasen bewusst ausfahren, um die Gerätefunktionen zu spüren
- Pflugdrehen auf mittelstiller Piste mit dosierter Geschwindigkeit

Tipps

- einer vorgefahrenen Spur folgen (Schwungphasen erleben)
- Steuerphase 1 bewusst lang fahren (zentrale Grundposition schulen)
- Schwünge rund und fertig fahren

Lernebene blau: Rhythmisieren der Bewegung sofort beim ersten Belastungswechsel – Bewegungen fließend – Mitsprechen um die Kurve auszufahren

1 Tag Nachmittag Hütchenslalom am Seillift
 Gschwandkopf: Aufbau Hütchen

Lernebene blau:
-Schrägfahren und Seitrutschen

10 Schrägfahren, Seitrutschen

Schrägfahren

Ziel beim Schrägfahren: Traverse parallel fahren, ohne abzurutschen
Voraussetzungen: Falllinienfahren parallel, Treppenschritt
Situation und Gelände: breite, übersichtliche Piste, mittelsteiler Pistenabschnitt



Bewegungsaufgaben

- in der Pflugposition schräg fahren und Bergbein parallel beziehen
- Schrägfahren in paralleler Skistellung und mit den Skispitzen einen Zielpunkt anvisieren
- Skispitze durch Fußsteuerung in Richtung Zielpunkt drehen
- Bergbein anheben und abstellen für eine richtige Gewichtsverteilung, dabei auf korrekte Grundposition achten
- Geschwindigkeit in der Schrägfahrt durch Linienwahl steuern

Tipps

- Oberkörper leicht talwärtsorientiert
- mit Spurenbild arbeiten

Klopfen des Bergski - schieben er Ski

Seitrutschen

Ziel beim Seitrutschen: Seitrutschen in paralleler Skistellung auf mittelsteiler Piste
Voraussetzungen: Falllinienfahren parallel, Schrägfahren
Situation und Gelände: blaue, einfache, kompakte Piste, mittelsteiler Pistenabschnitt



Bewegungsaufgaben

- die Ski im Stand quer zur Falllinie ausrichten
- einbeinig mit dem Talski abrutschen und den Bergski rutschend nachziehen
- Stöcke als Stütz- und Stosshilfe einsetzen
- Ski durch das Talwärtsbewegen von Füßen und Knien gleichzeitig flachstellen
- Ski gleichmäßig belasten, Fußsteuerung beeinflusst Skiposition
- Wechselspiel Rutschen/Bremsen, ab- und aufkanten durch Knicken in Fuss- und Kniegelenken
- aus Schrägfahrt durch eine Drehbewegung der Füße die Fahrt stoppen

Tipps

- Gast an den Stöcken talwärts ziehen
- mit dem Lehrer im Spiegelbild seitwärts rutschen
- Körperschwerpunktverlagerung vor-/rückwärts üben

Lernebene blau:

-Erstes Pflugkurvenfahren in paralleler Skistellung

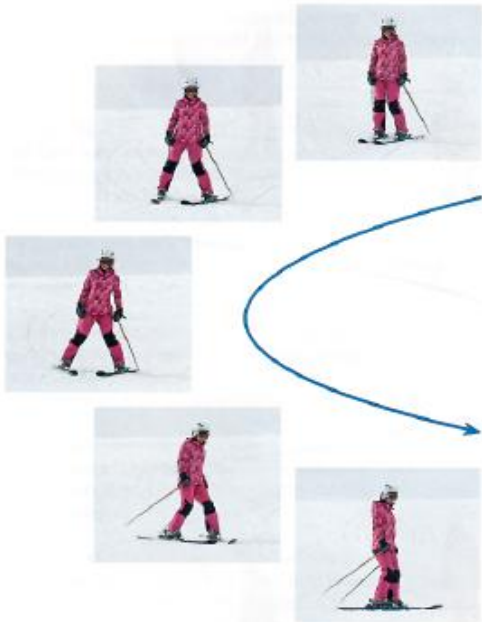
11 Pflugschwung, Bremsen parallel

Pflugschwung

Ziel beim Pflugschwung: Kombinieren von Pflugdrehen, Schrägfahren und Seiltrutschen

Voraussetzungen: Pflugdrehen, Schrägfahren, Seiltrutschen

Situation und Gelände: blaue, einfache, breite und gut präparierte Piste



Bewegungsaufgaben

- aus der Schrägfahrt in Pflugposition beginnen und allmählich in die parallele Skistellung wechseln
- aus der Falllinie den Pflug zu einem parallelen Schwung bergwärts zusammenlaufen lassen
- Innenski vor dem Beidrehen durch Beugen des Innenbeines abkanteln
- Innenski mittels Drehen des Fusses beiziehen
- Pflug immer früher im Schwung parallel zusammenlaufen lassen
- Richtungsänderungen mit langen Schrägfahrten kombinieren
- bei zunehmender Fahrsicherheit, Pflugphase bis in den Falllinienbereich verkürzen

Tipps

- Temposteigerung erleichtert die Körperschwerpunktverlagerung in Richtung Schwungzentrum
- lange Schrägfahrten erleichtern die Auslösung in die Pflugposition

Sessellift Fahrten oder Gondel Fahrt in Ehrwald
 Abhängig von der Schneebeschaffenheit –
 Kunstschnee – Sukzessive Pflugabbau
 Neuschnee – mehr über Tempovariation

Bremsen parallel

Ziel beim Bremsen parallel: Bremsen durch eine Richtungsänderung bergwärts

Voraussetzungen: Schrägfahren, Seiltrutschen

Situation und Gelände: einfacher, gut präparierter Pistenabschnitt



Bewegungsaufgaben

- aus paralleler Schrägfahrt, Skienden drehend wegschieben
- Annäherung des Anfahrswinkels in Richtung Falllinie (Schwungfächer)
- aus paralleler Fahrt in Falllinie beide Skispitzen gleichzeitig bergwärts drehen bis zum Anhalten
- aus der Falllinie beide Fersen talwärts drehen
- Drehen der Ski durch beidbeiniges Beugen oder Strecken unterstützen. Dabei den Blick talwärts orientieren (Gegendreihen bewusst machen)
- Bremsen durch verstärktes Knicken: aus Fuss-, Knie- und Hüftgelenk (Aufkanten)

Tipps

- um die Fahrt schnell zu stoppen, Füsse und Beine schnell drehen sowie Beuge- und Knickbewegung verstärken (Hockeystopp)
- Strecken aus Knien und Drehen aus Füßen und Hüften (Timing schulen)
- Oberkörperstabilisation talwärts beim Stoppen

Lernebene blau:
 -Erstes Pflugkurvenfahren in paralleler Skistellung

12 Parallelschwung gerutscht

Parallelschwung gerutscht

Ziel beim Parallelschwung: Schwingen in paralleler Skistellung
Voraussetzungen: Pflugschwung, Setztrutschen
Situation und Gelände: einfache, gut präparierte Piste/Geländerundformen

Bewegungsaufgaben

- anfänglich aus Schrägfahrt, anschließend aus der Falllinie Schwünge bergwärts fahren (Schwungflücher), den Spuren der Lehrperson folgen
- im einfachen Gelände den Pflugwinkel bei der Auslösung verkleinern
- die parallele Auslösung (Ski abkanten) durch Strecken des Bergbeins und Beugen des Talbeins üben (Körperschwerpunkt talwärts verlagern)
- zur Einleitung des neuen Schwungs, Ski flach stellen und Skispitzen talwärts drehen
- durch Erhöhen der Geschwindigkeit und Verkleinern der Pflugstellung allmählich ins Parallelschwingen übergehen – Geländerundformen nutzen (z.B. Stelwandkurve)
- Parallelschwingen anfänglich nahe der Falllinie, anschließend immer mehr von der Falllinie entfernt
- Schwungphasen bewusst fahren, Spurenbildern der Lehrperson folgen
- Radien dem Gelände zur Geschwindigkeitskontrolle anpassen

Tipps

- flaches Gelände wählen
- bewegungsbereite Grundposition, Gelenke leicht gebeugt
- unabhängige Beinarbeit begünstigt das Umkanten
- Temposteigerung erleichtert die Körperschwerpunktverlagerung in Richtung Schwungzentrum
- Schwünge rund und fertig fahren

Entkoppeln der Bewegungen
 Paralleles Umkanten