

Weiterentwicklung der Fahrperformance und der Ski/Snowboard technischen Zusammenhänge des Weißblau Teams

Was ist die optimale Technik? Diese ist geprägt durch die SITUATION

Die **Situation** beim Schneesport verändert sich ständig ...

Die **Situation** bestimmt die **Technik** ...

... die Technik wird realisiert durch **Bewegungen** ...

... wir benötigen eine **ständige Anpassung der Bewegungen**

an die **Situation** um das **Ziel** zu erreichen ...

Kontrolle der Geschwindigkeit, Gleichgewicht und Richtung (Anfänger bis zum WC Athleten, bis hin zum Freerider)

Daraus ergibt sich folgende Struktur: Situation – Bewegungen - Ziel



„Technik ist individuell unterschiedlich“

„Technik hängt von sehr vielen Variablen ab“

„Technik verändert sich ständig“

„Um so leichter die Situation, desto mehr Lösungsmöglichkeiten gibt es“

„Um so schwieriger die Situation, desto weniger Lösungsmöglichkeiten gibt es“

„Technik-Leitbilder können helfen – sind aber selten real“

| Situation | Bewegungen | Ziel |
|--|--|--|
| Skifahrer, Gelände, Schnee, Spur, Tempo, Wetter, Ausrüstung, Organisation | Merkmale für optimales Kurvenfahren Gesamte Kurve: wird durch Bewegungsfluss und ständiger Bewegungsbereitschaft geprägt => Druck regulieren Kurvenwechsel: KSP wird nach vorne in die neue Kurvenrichtung bewegt => Druck aufbauen Kurvensteuerung: Kantwinkel wird erhöht und Kurvenlage angepasst => Druck erhöhen und nutzen Hauptbewegungen (Körperachsen: Längs-, Quer-, Tiefenachse) Bewegungsspielräume (Umfang; Richtung. Timing, Dynamik) | Regulation des Gleichgewichts Kontrolle der Geschwindigkeit Kontrolle der Richtung Druck =Schneewiderstand regulieren Druck aufbauen, erhöhen und nutzen Stabilität realisieren |

Skilehrer schafft es, in jeder Situation eine zielführende, sichere, ökonomische und auch ästhetische Vernetzung und Ausführung der Hautbewegungen zu realisieren

Gesamte Kurve: wird durch Bewegungsfluss und ständiger Bewegungsbereitschaft geprägt

=> Druck regulieren

Regulation durch Stabilität im Oberkörper und einer angepassten Oberkörperausgleichsbewegung

Kurvenwechsel: KSP wird nach vorne in die neue Kurvenrichtung bewegt

=> Druck aufbauen

Mobilität in den Beinen Impuls der KSP Verlagerung nach vorne, der Kantbewegungen und Drehbewegungen

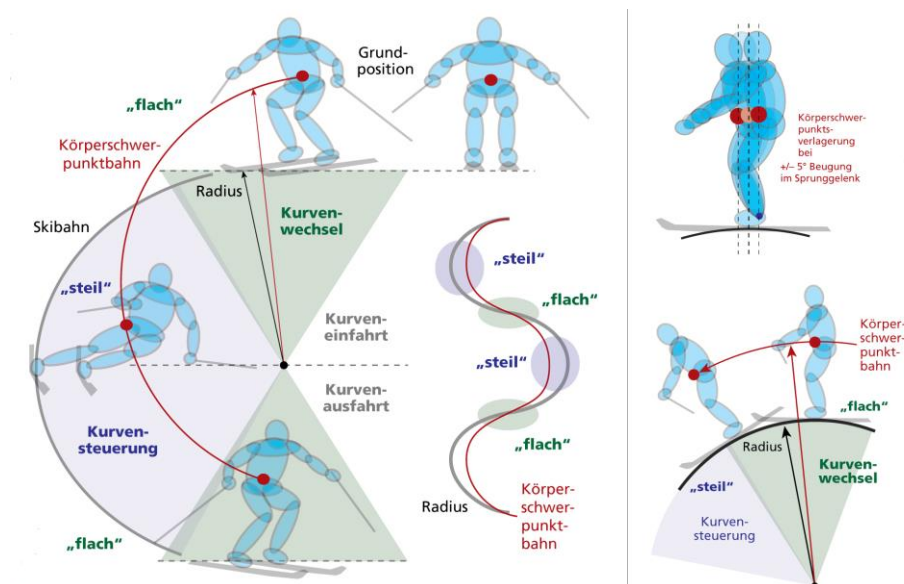
Kurvensteuerung: Kantwinkel wird erhöht und Kurvenlage angepasst => Druck erhöhen und nutzen
Abstimmung der Kantbewegung und Drehbewegung um Richtung und Tempo zu kontrollieren,
Regulation der Kräfte und Vorbereitung des Kurvenwechsels

Gleichgewicht (Stabilität) ist dann gegeben, wenn die Wirkung aller Kräfte (= resultierende Kraftwirkung) durch den Aufhängepunkt oder die Stützfläche geht und ein Kräftegleichgewicht besteht. Gezielte Richtungsänderungen, Bewegungsaktionen etc. benötigen Stabilität.

Dynamisches labiles Gleichgewicht ist nur dann realisierbar, wenn die Resultierende aller einwirkenden Kräfte durch die Unterstützungsfläche geht.

Fahrtraining: Demonstration von dynamischer Eleganz (Inspiration), Angleichen des Teams

Merkmale: Herausarbeiten der Merkmale und Bewegungen (Anpassung) je nach Kenntnisstand der Gruppe



Hintergrund Information auch für den Skikurs:

-Körperhaltung gleichmäßig gebeugt (Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüfte)

-Warum sollen die Drehmomente gleichmäßig sein?

Keine Überbelastung der Wirbelsäule, Rumpfstabilität

Wie ist die Oberkörperhaltung eines Seiltänzers? Wie stabilisiert man sich auf einem Bein stehend?

-> Bedeutung von Stabilität als Voraussetzung für Mobilität (=Thema)

Mobilität im Knie-/Sprunggelenk (dem Gelenk das nahe am Gerät / Unterlage ist) bei stabilem

Oberkörper = Mobilität auf Stabilität

Bezug zu den Kurvenmerkmalen herstellen. Dies nach Sequenzen reflektieren (nicht nach jeder Aufgabe)

-Ständige Bewegungsbereitschaft (Beugung Bein und Hüftgelenk, Arme vor dem Körper, Ski parallel)

-Kurvenwechsel (Bewegungen in die neue Kurve aus den Beinen)

-Kurvensteuerung (Erhöhung Kantwinkel und angepasste Kurvenlage)

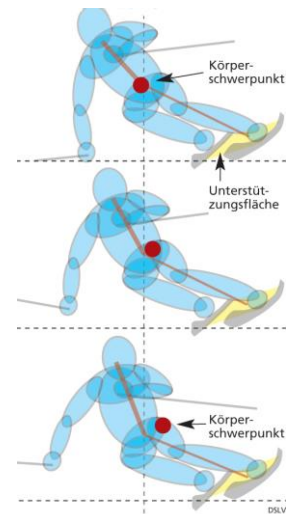
Regulation Gleichgewicht

(Skifahren labiles dynamisches Gleichgewicht)

- Stabilisierung der natürlichen Oberkörperausgleichsbewegung und dadurch (Automatisierung der Bewegung) Rückenmuskulatur anspannen
- Erzeugung von Mobilität aus den Beinen (Fixpunkt im Oberkörper Bewegung in den Beinen)

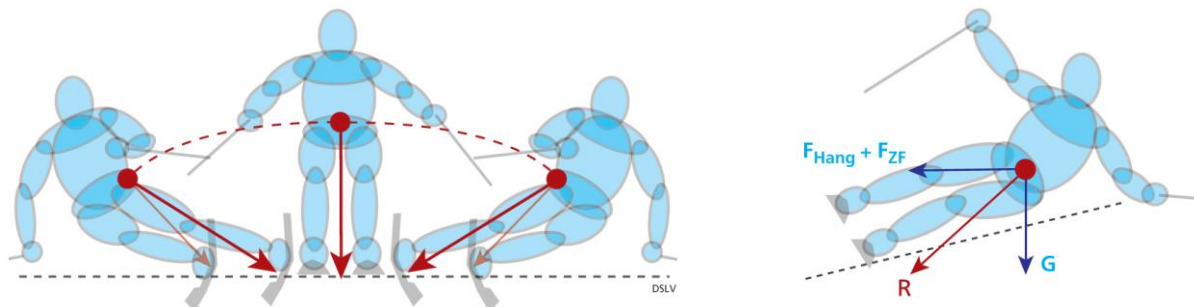
Handflächen gegeneinander drücken – wo ist Stabilisation
 Stabilisation in Bauch und Rücken Muskulatur Auf einem Bein stehen –
 Augen schließen
 Beinbewegungen – Gegenhalten Stabilisation in Rückenmuskulatur
 Einbein Skifahren

Grundmerkmale über die Position erarbeiten - Körperschwerpunkt nahe zur Unterstützungsfläche



Aufgaben ständige Bewegungskompetenz und Bewegungsfluss: Langsames Tempo kurze Radien / mittlere Radien, Arme seitlich vor dem Körper mittlere Radien ohne Stockstreifen im Schnee / kurze Radien ohne Stockeinsatz
 Mittlere Radien – kurze Radien kontrolliert gedriftet, Wechsel mittlere zu kurzen Radien
 Kurze Radien gedriftet hintereinander synchron, Flaches Gelände, Druck optimale Steuerung

Bedeutung Gleichgewicht (dynamisch) so schnell wie möglich die Kräfte auf der Unterstützungsfläche optimal verteilen (Außenski)



Öffnen der Arme Balance und somit schnellere Gleichgewichtsregulation über Unterstützungsfläche zu ermöglichen

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, „Einbeinfahren“ 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

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

– Schienbeininnenseite – 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 - Einbeinfahren 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, ...

Training

Unter dem Aspekt „fahrerische Eleganz“ und Angleichen des Teams.

Ziel: nur wer mit Bewegungsfluss und ständiger Bewegungsbereitschaft fährt kann die unterschiedlichen Situationen optimal lösen

Hochwertiges Skifahren mit Stabilität im Oberkörper und mit der Beweglichkeit im Sprunggelenk zur optimalen Ausführung der Hauptbewegungen.

Bewegungen sind dann schneller, ökonomischer und zielgerichteter.

Training

Bewegungsspielräume: Variation und Training

Richtung

Ski schieben, Belastung auf Fußballen, Ollie fahren, schnellendes Umsteigen, Innenski hochheben, Innenski auf Schaufel fahren, Block fahren auf der Kante, Doppelstock, Bergstemme, Synchron fahren, Spiel Skischuhzunge – Skischuhspoiler, Innenski bewußt bei Kuveneinfahrt bis zur Falllinie schieben, hohen Beckenboden bei Kurveneinfahrt, Hand innen vorne, Stock nicht am Hang streifen lassen, Kurze Radien beim Stockeinsatz Hände nach außen drehen, Wechsel beschleunigen mit früher Belastung große Zeh Außenski

.....

Timing

Pedalo fahren, Innenski hochheben, Beine gegen Gelände strecken, Position tiefer mehr Beuge in Beinen aktiver arbeiten, Bodenkontakt des Außenski vor der Falllinie, Variation beim Synchron fahren, Gegengleich fahren, Wechsel zwischen beiden, Vorderleute fahren synchron kurze Radien, Hintermann wechselt mit Mittlere die Fahrspuren, Überholvorgänge fahren synchron, Tempo variieren, A Frame fahren,

Umfang

4-er Block fahren, Variation der verschiedenen Möglichkeiten, 4er Block Normal – 4er Block viel – 4er Block wenig, Tiefe Position, Hände auf die Knie, Hand nach unten bis zum Skischuh ziehen, oben Stöcke kurze Radie oder mittlere Radien

Angleichen:

Kurze Radien – gesteuerte Kurven (driften steuern) mind. 1 Pistenraupenspur

Tempo langsam – mittel (Skilehrerkurzschwung) - sportlich

Mittlere Radien – driften steuern – steuern mind. 2 Pistenraupenspuren

Tempo langsam – mittel (Skilehrerkurzschwung) – sportlich

Motorik – Technikphilosophie

SITUATION

Schüler
Tempo
Schnee
Wetter
Gelände
Spur
Ausrüstung
Organisation

BEWEGUNGEN

Merkmale für optimales Kurvenfahren
... für den gesamten Kurvenverlauf
... für den Kurvenwechsel
... für die Kurvensteuerung
Hauptbewegungen
Bewegungsspielräume

ZIEL

Regulation des Gleichgewichts
Kontrolle der Geschwindigkeit
Kontrolle der Richtung

EMPFINDUNGEN IM KURVENVERLAUF

gesamte Kurve: Druck regulieren
Kurvenwechsel: Druck aufbauen
Kurvensteuerung: Druck erhöhen und
nutzen

FAZIT

optimale Kurvenqualität in jeder
Situation
funktionelle und ökonomische
Fahrweise
Bewegungen mit Leichtigkeit

Methodik - Unterrichtsphilosophie

A - AUFGABEN

thema- und lernzielorientiert durchführen
Bezug zur Situation realisieren
abwechslungsreich durchführen
Schülerniveau treffen

O - ORGANISATION

Sicherheit jederzeit gewährleisten
Umfang und Intensität optimieren
abwechslungsreich durchführen
Gelände und Situation optimal nutzen

V - VERMITTLUNG

kurz, knapp und präzise
eindeutige und verständliche Sprache
Mimik und Gestik einsetzen, souveränes
Auftreten
schülergerechte Fachterminologie

SOZIALKOMPETENZ UND LERNATMOSHÄRE

positives Lernklima, motivierendes Verhalten
passende Korrektur und Hilfestellungen
lernzielorientiertes Vorgehen

FAZIT

Lernerfolg gewährleisten
Erlebnisse schaffen
Kompetenz zeigen