

PRAXIS-HANDOUT

EIN-SKI-METHODE

SIE HABEN ANMERKUNGEN ODER FRAGEN
Melden Sie sich unter info@ein-ski-methodik.de

Die Ein-Ski-Methode (ESM) ist eine alternative Lehrmethode zum alpinen Skifahren, die sich von konventionellen Methoden dadurch unterscheidet, dass sie direkt zum parallelen Skifahren führt. Die Methode basiert auf biomechanischen Untersuchungen, die zeigten, dass die Piste durch externe Reaktionskräfte die Ski dreht. Der*die Skifahrende muss elementare Aktionen durchführen, damit dies geschieht. Die Ein-Ski-Methode beginnt mit dem Erlernen dieser elementaren Aktionen auf einem Ski. Sobald diese beherrscht werden, werden sie auf zwei Ski übertragen.



DER DIREKTE WEG ZUM PARALLELEN SKIFAHREN MIT STAB



Fotos: Nils Eden / Iris Steineck (ehem. Steggemann) / Lisa Schäfer

AUTOREN
Nico Kurpiers
Nils Eden

Das hier vorliegende Praxis-Handout ist eine Zusammenstellung von Themen und Übungen über eine mögliche Einführung für Skianfänger*innen hin zum parallelen Skifahren. Eine mögliche Einführung, weil das Vorgehen in der Praxis je nach Situation (Lerngruppe, Gelände, Wetter etc.) immer unterschiedlich sein wird. Nichtsdestotrotz hat sich dieser gedankliche Leitfaden in der Praxis bewährt und dient als Orientierung für die Schulung von Anfänger*innen an den ersten 1 1/2 Skitagen. Diese Zusammenstellung ist aus dem „Werkzeugkoffer“ der ESM zu diesem bestimmten Thema und kann dementsprechend auch modifiziert und/oder ergänzt werden. Daher ist das Buch „Die Ein-Ski-Methode – der direkte Weg zum parallelen Skifahren“ zum Verständnis von Technik und Methodik die Basis. Ferner ist es hilfreich, eine ESM-Fortbildung zu besuchen, damit die zwar wenigen, aber dennoch wichtigen, methodisch-didaktischen Kernpunkte praktisch erfahren werden, damit die Anfänger*innenschulung in sehr kurzer Zeit zu einem Erfolg wird.

DIDAKTISCHER HINWEIS

Zunächst wird in der Ebene geübt und dann kommt schrittweise eine geringe Hangneigung dazu, so dass Überforderung vermieden wird. Bei der Schulung auf einem Ski ist zu beachten, dass ein häufiger Wechsel des Skis von links nach rechts, bzw. Außen- zum Innenski, vorgenommen wird. So ist gewährleistet, dass beide Seiten gleichberechtigt geschult werden, da das den Transfer auf zwei Ski optimal vorbereitet. Ferner ist spätestens ab dem Themenbereich „Gleiten und Rutschen“ auf einem Ski auf die skispezifische Körperposition zu achten. Hier eingeschlichene Fehlstellungen sind an späterer Stelle leider nur noch schwer zu korrigieren.

DER STAB ALS METHODISCHES HILFSMITTEL

Dem Herzstück der Ein-Ski-Methode, die vier Grundvariationen mit Stab, wird in diesem Praxis-Handout besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei ist zu beachten, dass der Stab in spezifischer Weise als Hilfsmittel eingesetzt wird. Er wird im Zwiagriff gehalten, mit der kurvenäußeren Hand

von unten und der kurveninneren Hand von oben. Er dient als psychische Stütze und simuliert gleichzeitig das dynamische Gleichgewicht. Folgerichtig schleift er im Kurveninneren leicht über die Schneeoberfläche. Es soll versucht werden, den Stab nicht stehen zu lassen, so dass es zu keiner Verwringung kommt. Es sind keine besonderen Körperaktionen notwendig, da das aktive Drehen der Ski physikalisch nicht möglich ist. Wenn man also die skispezifische Position beibehält und den Stab seitlich im 90° Winkel über die Piste schleifen lässt, gelingt der Schwung wie von selbst.

„GRAU IST JEDE THEORIE, ENTSCHEIDEND IST AUF DER PISTE“

Auch wenn die Ein-Ski-Methode zunächst sehr abstrakt erscheint, laden wir Sie herzlich ein, den hier aufgeführten Weg in der Praxis auszuprobieren. Bei der richtigen Umsetzung werden Sie erstaunt sein, wie schnell die Lernfortschritte sind und Ihre Schüler*innen parallel Skifahren können. Auf der Basis ist dann das Verfeinern und Variieren der Technik kein Problem. Mit etwas Übung und Geduld werden Sie und Ihre Schüler*innen die Vorteile der Ein-Ski-Methode schnell erkennen und zu schätzen wissen.

Quellen:

Kurpiers, N. & Eden, N. (2021). *Die Ein-Ski-Methode – Der direkte Weg zum parallelen Skifahren*. Münster: Philippka. www.ein-ski-methodik.de

AUSBILDERTEAM



Prof. Dr.
Nico Kurpiers



Dipl. Spowiss.
Nils Eden

GEWÖHNUNG AN SKI UND SCHNEE (EIN-SKI)

KOMMENTAR von Nico Kurpiers

SPIELERISCH DAS PARALLELE SKIFAHREN VORBEREITEN



„Die Ein-Ski-Gewöhnung ist mit geringem Aufwand verbunden und das Üben auf einem Ski steht im Vordergrund. Wichtig ist, dass der Beinwechsel regelmäßig stattfindet. Die Übungen finden in spielerischer Form statt. Dabei wird das Erleben der Richtungsänderung gefördert. Erste Gleit- und Geländeerfahrungen werden beim leichten Schussfahren in Posen gesammelt. Der Hang sollte hierbei nur leicht geneigt sein. Von den dargestellten Möglichkeiten der Ein-Ski-Gewöhnung sollten nur wenige zu Beginn der Schulung angeboten werden, damit dann bald mit der technischen Schulung auf einem Ski begonnen werden kann. Da die spielerische Ein-Ski-Gewöhnung in der Regel gerne angenommen wird, sollte man vorsichtig sein, sie nicht zu lange anzubieten, da sich in spielerischer Form und ohne Korrekturen Fehler einschleichen können (Körperposition, Abbremsen mit dem freien Bein etc.). Diese können im weiteren Prozess das Lernen der Bewegungstechnik erschweren. Spielerische Übungen im Schnee sind vor allem am Vortag eines Kurses oder zum Aufwärmen geeignet. Das Rollern in der Ebene eignet sich neben den ersten Gleiterfahrungen besonders gut dafür, die skispezifische Körperposition zu erarbeiten, zu üben und zu automatisieren. Daher muss ab dem Gleiten und Rutschen auf einem Ski auf die Ausführung geachtet werden. Alle Übungen der ESM sind so konzipiert, dass von Beginn an die skispezifische Körperposition und die elementaren Körperaktionen geschult und somit schnell erlernt werden.“



EIN-SKI-GEWÖHNUNG



LEICHTES SCHUSSFAHREN IN POSEN

ZIELE

- Hinführung zum Schussfahren in spielerischer Form.
- Extreme Positionen erfahren.

AUSFÜHRUNG

- Bei geringer Hangneigung und Auslauf, langsam Gleiten und eine Pose (z.B. Standwaage, Knie an die Brust, Schneidersitz, etc.) einnehmen.
- Zum Anhalten die Pose lösen und das freie Bein kurz aufsetzen.

VARIATIONEN

- Eigene Posen finden lassen.
- Zu zweit
- Zu dritt
- Mit Stab

EIN-SKI-GEWÖHNUNG



SPIELERISCHES ROLLERN

ZIELE

- Erste Gleit- und Geländeerfahrung.
- Probleme der Richtungsänderung bemerken.
- Die Vorwärts-Bewegung (das Mitfahren) steht im Vordergrund.

AUSFÜHRUNG

- Freies Rollern im ebenen Gelände.
- Der Ski wird, wenn überhaupt, zum Richtungswechsel angehoben.

VARIATIONEN

- Das Tempo steigern.
- In unebenem Gelände rollern.
- Rollern im Irrgarten um Hütchen. **Erweiterung:** Alle blauen Hütchen werden links- und die roten rechts herum umfahren.

GLEITEN UND RUTSCHEN AUF EINEM SKI



ROLLERN MIT EINEM SKI

ZIELE

- Das Gleitverhalten erfahren.
- Die skispezifische Körperstellung erarbeiten, lernen und automatisieren.
- Korrekturen (Vor-/Rücklage, Höheneinstellungen) umsetzen können.

AUSFÜHRUNG

- Skispezifische Körperstellung mit Skistöcken einnehmen.
- Skibein zurückziehen. Gewichtsverteilung auf dem ganzen Fuß.
- Mit dem freien Bein: Kurzes Abstoßen mit der Skischuhspitze nach hinten (nicht nach vorne ausholen)
- Zunächst langsame und kurze Gleitstrecken, bei denen die Körperstellung beim Abstoßen und Gleiten nicht verändert wird.
- Beidseitig ausführen.

VARIATIONEN

- Längere Gleitstrecken
- Verschiedene Höheneinstellungen (z.B. in tiefer Hocke)
- Temposteigerung bis hin zum maximalen Tempo

EIN-SKI-GEWÖHNUNG



WETTKAMPF-STAFFEL

ZIELE

- Durch den Wettkampfcharakter wird das größtmögliche Tempo provoziert.
- Gruppendynamik und Spaß.

AUSFÜHRUNG

- Bahnen mit Hütchen markieren und ebenso viele Gruppen einteilen.
- Diese treten in einer Staffel gegeneinander an, bei der immer ein/e Skifahrer*in aktiv ist und schnellstmöglich das Wendehütchen umrundet und am Ziel eine*n Partner*in abschlägt.
- Welche Gruppe hat am schnellsten alle Skifahrer*innen wieder an der Ausgangsposition?

VARIATIONEN

- Hindernisse für seitliches Abweichen und für Vertikalbewegungen (z.B. Tor aus Skistöcken einbauen).
- Verschiedene Aufgaben stellen, die am Hütchen absolviert werden sollen (z.B. Wechsel des Skis auf das andere Bein, Rolle, Hütchen zweimal umfahren etc.).

GLEITEN UND RUTSCHEN AUF EINEM SKI



ROLLERN UM EIN WENDEMAL

ZIELE

- Vertiefung der skispezifischen Körperposition.
- Erwerb der geeigneten Kantstellung der Ski.
- Drehung des Skis in eine neue Richtung.
- In der Ebene das Auswärtsdriften der Ski vorbereiten.

AUSFÜHRUNG

- Rollern bis Wendemal, 180° Drehung mit dem Außenski.
- Schneekontakt beibehalten.
- Knie des Skibeins in das Kurveninnere kippen, so dass der Ski leicht aufgekantet wird und das Ende nach außen gedrückt werden kann; die Skispitze bewegt sich dabei fast gar nicht.
- Häufiger Beinwechsel

VARIATIONEN

- Schnecke: Zu einer enger werdenden Spirale übergehen.
- Mit dem Innenski um das Wendehütchen drehen.

GRUNDSCHULUNG AUF EINEM SKI MIT STAB (VIER GRUNDVARIATIONEN)



KOMMENTAR von Nils Eden

DAS HERZSTÜCK DER EIN-SKI-METHODE



„Die Variationen 1 und 2 beinhalten den Schwung auf dem Außenski. Sie sind elementar und sollten intensiv geübt werden. Dabei ist es wichtig, dass die Körperposition tief und locker ist und der Stab seitlich im 90°-Winkel eingesetzt wird. Der Stab muss in spezifischer Weise eingesetzt werden und dient nur als psychische Stütze und nicht als reale. Er schleift sanft über die Piste, das ist ausreichend, um einen Schwung zu initiieren. Variationen 3 und 4 betreffen den Schwung auf dem Innenski. Dieser ist ein Alleinstellungsmerkmal der Ein-Ski-Methode. Er ermöglicht der*dem Lernenden, die Wirkungsweise des Innenskis frühzeitig im Lernprozess zu erfahren. Der Stab hilft, das Ge-

Stabhaltung, Zwiegriff und Körperposition im Stand

wicht nach innen zu verlagern, so dass ein Schwung auf dem Innenski ausgeführt wird. Wichtig ist es zunächst Einzelschwünge durchführen zu lassen und die einzelnen Variationen werden gleichberechtigt auf dem linken und rechten Bein durchgeführt.

Es ist hilfreich, für die Positionierung der Skispitze in der Ausgangsposition mit Uhrzeiten zu arbeiten (vgl. Abbildung rechts): Wenn die Skispitze direkt in die Falllinie zeigt, entspricht das 12 Uhr. Entsprechend ist ein seitliches Stehen am Hang, je nach Blickrichtung, 3 oder 9 Uhr.“



Uhrzeiger: Stellung der Ski auf 10 Uhr (Falllinie: 6 nach 12 Uhr)



HINFÜHRUNG AUF EINEM SKI MIT STAB



EINZELSCHWUNG ZUM HANG (AUßENSKI)

AUSFÜHRUNG

- Ausgangsposition: Wenn der Ski am rechten Bein ist, sollte die Skispitze auf 10 Uhr zeigen. Wenn der Ski am linken Bein ist, auf 2 Uhr.
- Das freie Bein steht bergwärts und ist mit der Ferse aufgesetzt.
- Ski nach hinten unter den Körper ziehen, so dass man in ‚Vorlage‘ kommt.
- Den Stab im Zwiegriff im Kurveninneren (in dem Fall bergwärts) leicht auf den Schnee ablegen.
- Das Skiende zunächst nur wenige Zentimeter rutschen lassen.

ERWEITERUNG

- Wie zuvor, nur die Skispitze zeigt nun auf 11 Uhr (bzw. 1 Uhr) und das freie Bein wird angehoben, dann das Skiende rutschen lassen und Fuß wieder aufsetzen.
- In der Ausgangsposition wird die Skispitze etappenweise immer näher an 12 Uhr (Falllinie) gesetzt, so dass das Auswärtsdriften in einem größeren Winkel stattfindet (Fächerprinzip).

HINFÜHRUNG AUF EINEM SKI MIT STAB



EINZELSCHWUNG ZUM HANG (INNENSKI)

AUSFÜHRUNG

- Wie der Schwung zum Hang auf dem Außenski, nur jetzt auf dem Innenski durchführen.
- Der Stab wird auf der Seite eingesetzt, auf der der Ski ist (hier bergwärts).
- Mit dem Rechtsschwung (Ski am rechten Bein) zum Hang wird von 1 Uhr gestartet. Beim Linksschwung (Ski am linken Bein) von 11 Uhr.
- Alle weiteren Elemente sind entsprechend anzupassen.
- Das Skiende zunächst nur wenige Zentimeter rutschen lassen.

ERWEITERUNG

- Wie zuvor, nur die Skispitze zeigt nun auf 2 Uhr (bzw. 10 Uhr) und das freie Bein wird angehoben, dann das Skiende rutschen lassen und Fuß wieder aufsetzen.
- In der Ausgangsposition wird die Skispitze etappenweise immer näher an 12 Uhr (Falllinie) gesetzt, so dass das Auswärtsdriften in einem größeren Winkel stattfindet (Fächerprinzip).

HINFÜHRUNG AUF EINEM SKI MIT STAB



EINZELSCHWUNG ÜBER DIE FALLLINIE (AUßENSKI)

AUSFÜHRUNG

- Ausgangsposition: Wie zuvor, nur wird nun die Skispitze für einen Rechtsschwung (Ski am linken Bein) auf 10 Uhr, für einen Linksschwung (Ski am rechten Bein) auf 2 Uhr gesetzt und das Standbein ist jeweils talwärts mit der Ferse aufgesetzt.
- Der Stab wird immer im Kurveninneren eingesetzt (in diesem Fall talwärts gerichtet).
- Ski erneut zurückziehen, dann leichtes Abstoßen und der Stab gleitet mit.
- Durch das angehobene Bein und den Stab erfolgt ein impliziertes Einnehmen der notwendigen Kurvenlage und somit wird ein Schwung über die Falllinie eingeleitet (Einwärtsdriften, Kantwechsel und Auswärtsdriften).
- Das freie Bein wird möglichst parallel zum Skibein gehalten.
- In der skispezifischen Körperstellung bleiben und mit dem Ski den Schwung bis zur Querstellung der Ski mitfahren.
- Nach Abschluss des Schwungs das Standbein aufsetzen (Sicherheit).
- Zum Hang bergwärts umtreten, die Ausgangsstellung erneut einnehmen und den nächsten Einzelschwung anschließen.

HINFÜHRUNG AUF EINEM SKI MIT STAB



EINZELSCHWUNG ÜBER DIE FALLLINIE (INNENSKI)

AUSFÜHRUNG

- Wie der Schwung über die Falllinie auf dem Außenski, nur jetzt auf dem Innenski durchführen.
- Mit dem Rechtsschwung (Ski am rechten Bein) über die Falllinie wird von 10 oder 11 Uhr gestartet. Beim Linksschwung (Ski am linken Bein) entsprechend von 1 oder 2 Uhr.
- Der Stab wird auf der Seite eingesetzt, auf der der Ski ist (hier talwärts).
- Alle weiteren Elemente sind entsprechend anzupassen.

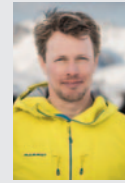
ERWEITERUNG

- Üben im Kreis („runtertanzen“) – häufige Wiederholungen.
- Mit geschlossenen Augen durchführen.

TRANSFER AUF ZWEI SKI

KOMMENTAR von Nico Kurpiers

ERST EINZELSCHWÜNGE UND DANN SCHWÜNGE VERBINDEN



„Wenn die Einzelschwünge über die Falllinie auf einem Ski nach links und rechts beherrscht werden, können diese Bewegungsmuster direkt und problemlos noch am ersten Tag auf zwei Ski übertragen werden. Dabei darf nicht vergessen werden, dass die Lenkmenden bis zu diesem Zeitpunkt immer nur einen Ski unter den Füßen hatten. Folgerichtig muss zuerst eine Zwei-Ski-Gewöhnung vorgeschaltet werden.“

Beim Transfer auf zwei Ski mit Stab ist es wichtig, dass auch hier zunächst Einzelschwünge durchgeführt werden, damit genügend Zeit ist, um den Stab zur anderen Seite zu wechseln und sich koordinativ auf den nächsten Schwung zu konzentrieren. Schon nach kurzer Zeit können dann zwei oder mehrere Schwünge aneinander gereiht werden. Der Transfer auf zwei Ski ist so unproblematisch, dass das Anheben des einen Skis oft vergessen wird. Man sollte deshalb für eine bewegungstechnisch korrekte Ausführung des Schwungs zunächst über einen längeren Zeitraum auf ein sehr frühes Anheben eines Skis achten. Ein Vorteil des Innenskianhebens ist, dass man nicht in eine Stemmposition verfällt, die sich später hinderlich auswirken kann. Wenn in der parallelen Position mehr Routine und Sicherheit gewonnen wurde, kann der zweite Ski im Schnee behalten werden.“

ZWEI-SKI-GEWÖHNUNG



MUSTER IN DEN SCHNEE TRETEN

ZIELE

- Transfer von einem auf zwei Ski
- Kanten und Gewichtsverteilung müssen an den rutschfähigen Stand angepasst werden.

AUSFÜHRUNG

- Durch kleine Schritte Muster in den Schnee treten.
- Den angehobenen Ski zielgenau absetzen.

VARIATIONEN

- Sidesteps
- Stern um die Skispitzen treten (siehe Foto links)
- Blume
- Kreis
- Springen mit Drehung
- Grätenschritt

TRANSFER AUF ZWEI SKI MIT STAB



EINZELSCHWUNG ZUM HANG (ZWEI SKI)

AUSFÜHRUNG

- Ausgangsposition: Die Skispitzen zeigen Richtung 9 Uhr für einen Linksschwung (3 Uhr für einen Rechtsschwung).
- Der Stab wird bergwärts im Zwiagriff gehalten und ist leicht auf der Piste aufgelegt.
- Mit den Skienden Richtung Berg ‚tappern‘ (1), um leichte Fahrt aufzunehmen.
- Der Stab schleift locker auf der Piste mit.
- Anheben des inneren (bergseitigen) Beines. Dadurch wird das Einnehmen der Kurvenlage ausgelöst und die Kurve eingeleitet (3).
- In der Körperposition bleiben, bis der Schwung zum Hang gefahren ist und die Ski zum Stillstand kommen (4 und 5).
- Den angehobenen Ski absetzen (6).
- Beidseitig ausführen.

TRANSFER AUF ZWEI SKI MIT STAB



EINZELSCHWUNG ÜBER DIE FALLLINIE (ZWEI SKI)

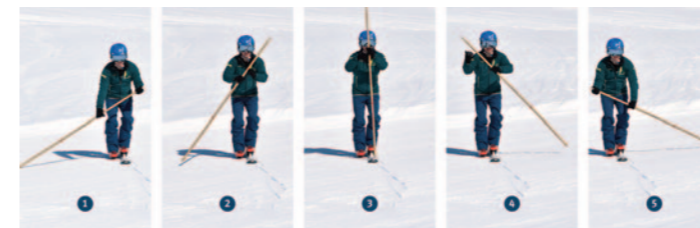
AUSFÜHRUNG

- Ausgangsposition: Die Skispitzen zeigen Richtung 9 Uhr für einen Rechtsschwung über die Falllinie (3 Uhr für einen Linksschwung).
- Der Stab wird im Kurveninneren (jetzt talwärts) im Zwiagriff gehalten.
- Die Skienden Richtung Berg ‚tappern‘, um leichte Fahrt aufzunehmen.
- Der Stab schleift locker auf der Piste mit.
- Anheben des talseitigen Beines. Dadurch wird das Einnehmen der Kurvenlage ausgelöst und die Kurve eingeleitet (2).
- In der Körperposition bleiben, bis der Schwung über die Falllinie gefahren ist und die Ski zum Stillstand kommen (3 bis 5).
- Angehobenen Ski absetzen (6).
- Beidseitig ausführen.

VARIATIONEN

- Bein mehrmals anheben und absetzen = Einnehmen der Kurvenlage in Raten.

TRANSFER AUF ZWEI SKI MIT STAB



EINFÜHRUNG STABWECHSEL IM STAND

AUSFÜHRUNG VARIANTE 1

- Aus der Grundposition mit Zwiagriff (1) die äußere Hand lösen (2), einen Handwechsel vornehmen (3), den Stab auf die andere Seite wechseln („durchpendeln“ lassen) (4) und auf der anderen Seite wieder in der Grundposition landen (5), dabei mit der (neuen) äußeren Hand von unten und der (neuen) inneren Hand von oben greifend (Zwiagriff). Vorlage beibehalten, ruhiger Oberkörper.



AUSFÜHRUNG VARIANTE 2

- Aus der Grundposition mit Zwiagriff (1) die äußere Hand lösen (2), über die innere Hand kreuzen (3), die innere Hand nach außen nachgreifen (4) und auf der anderen Seite wieder in der Grundposition landen (5).

FAHREN AUF ZWEI SKI MIT STAB



SCHWÜNGE VERBINDEN

ZIELE

- Einfach und schnell zum parallelen Fahren kommen.
- Erfahrungen mit dem dynamischen Gleichgewicht sammeln.
- Kurven fahren und verbinden.

AUSFÜHRUNG

- 2 Schwünge verbinden.
- Wichtig bleibt das frühe Anheben des Innenskis. Dieser darf nach Schwungbeginn auch wieder abgesetzt werden.
- Längere Schrägfahrt ausführen, um den Stabwechsel zu koordinieren.
- Aufrichten des Oberkörpers beim Stabwechsel vermeiden.

VARIATIONEN

- Den Innenski mehrfach aufsetzen und anheben (Klappen).
- Vier Schwünge verbinden.
- Weit gesteckter Hütchenslalom
- Den Außenski anheben.

PARALLELES FAHREN



KOMMENTAR von Nils Eden

VIEL FAHREN UND EFFEKTIV UNTERRICHTEN

„Durch die Grundschulung werden die elementaren Aktionen der Bewegungstechnik und die Körperposition in grober Ausprägung erlernt. Der nächste logische Schritt ist das parallele Skifahren. Es obliegt der Einschätzung des Skilehrers, wann er mit welcher Gruppe diesen Schritt geht. Durch die absolvierte Ski-Gewöhnung und die Grundschulung nach der Ein-Ski-Methode haben die Schneesportler*innen eine sehr zielorientierte Basis, um nun möglichst leicht, sicher und schnell zum parallelen Skifahren zu kommen. Bei der Hinführung zum parallelen Fahren zählt es sich aus, dass keine hinderliche Pflugstellung zum Kurvenfahren erlernt wurde und durch die ESM auch stets die Schulung auf dem Innenski stattgefunden hat. Ist dieser Schritt getan, haben die Skischüler*innen optimale Voraussetzungen, die Technik weiter zu verfeinern und zu variieren. Skifahren bedeutet immer, auf Gegebenheiten variabel reagieren zu können. Die Anpassung an eine bestimmte Technikvariation oder die Beschaffenheit der Piste sind nun Herausforderungen, mit denen didaktisch auch gespielt werden kann. Nach anfänglichen schnellen Lernerfolgen gilt es zwar einerseits viel zum Fahren zu kommen, aber andererseits auch weiterhin über Übungen dosiert die bewegungstechnisch elementaren Aspekte des parallelen Skifahrens zu trainieren, um sich nicht nur bezüglich des Bewegungsumkreises, sondern auch technisch weiterzuentwickeln. Es gilt weiterhin zwar zu fordern und ggf. auch etwas zu wagen, aber

vor allem auch Angst in bestimmten Situationen zu vermeiden. Diese kann auch unbemerkt durch Überforderungen auftreten, wenn beispielsweise die Kante im zunehmend steileren Gelände noch nicht bewusst gesetzt werden kann oder die optimale Position auf dem Ski noch nicht sicher genug ist. Solch hinderliches Bewegungsverhalten und Angst könnte dann mitgelernt werden. Eine sorgfältige Planung und Auswahl der Übungen in Abhängigkeit vom jeweiligen Können der Lernenden und der Situation ist daher unbedingt notwendig. So werden die Skischüler*innen auf sicheres Fahren in anspruchsvollen Situationen vorbereitet und erlernen die Technik, die es ihnen ermöglicht, Skifahren in seiner ganzen Vielfalt erleben zu können.“



HINFÜHRUNG



FAHREN MIT STÖCKEN – INNENSKI TRETEN

ZIELE

- Hilfsübungen zur Schwungauslösung.
- Einnehmen der Kurvenlage.

AUSFÜHRUNG

- Zur Einleitung und während des Schwunges mit dem Innenski mehrmals nachgebend auftreten (vgl. Abb. links).
- Durch das Innenski-Treten kann man sich an die geeignete Innenlage herantasten.

HINFÜHRUNG – KURVENEINLEITUNG



ANHEBEN DES INNENSKIS

ZIELE

- Das komplexe Zusammenspiel von Einnehmen der Kurvenlage, Belastungs- und Seitbeugewechsel ist zu erfahren.
- Geländegängig fahren.

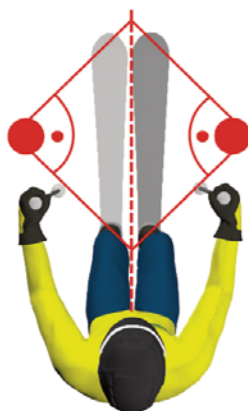
AUSFÜHRUNG

- Eine Seitbewegung des schwunginneren Knies führt zum mäßigen Anheben des Innenskis, so dass es bei gleichzeitigem Stockeinsatz zur Schwungauslösung kommt. Durch den Stockeinsatz ist das Einnehmen der Kurvenlage induziert, durch das Anheben des Innenskis wird die Kurvenlage forciert und durch die Seitbewegung des Knies werden die Kurvenlage und das Kanten eingeleitet.
- Man konzentriert sich auf die Seitbewegung des Knies als erste Aktivität.
- Der Ski darf nicht zu hoch abgehoben werden.

VARIATIONEN

- Den Innenski nur zur Schwungauslösung kurz anheben.

HINFÜHRUNG



FAHREN MIT STOCKEINSATZ

ZIELE

- Einführung des Stockeinsatzes
- Hilfsübungen zur Schwungauslösung
- Einnehmen der Kurvenlage

AUSFÜHRUNG

- Der Stock wird bewusst seitlich in der Spitze eines gedachten rechtwinkligen Dreiecks von Bindung, Skispitze und Seite (vgl. Abb. links) eingesetzt.
- Der Stock hat die gleiche (wenn auch geringere) Wirkung wie zuvor der Stab: Erreichen einer dosierten Kurvenlage.
- Um diese dosierte Kurvenlage zu erreichen und leichter um die Kurve zu kommen, sollte man sich bewusst mit dem Gewicht auf den Stock lehnen.

HINWEIS

- Zu lange Stöcke verführen zu einer aufrechten Stellung und zur Rücklage. Daran kann eine sinnvolle Schulung scheitern.

HINFÜHRUNG – KURVENEINLEITUNG



HERANBÜRSTEN DES INNENSKIS

ZIELE

- Das komplexe Zusammenspiel von Einnehmen der Kurvenlage, Belastungs- und Seitbeugewechsel ist zu erfahren.
- Übung zur vereinfachten Kurveneinleitung.

METHODISCHE ABFOLGE

- Simulieren der Grundaktion im Stand.
- Schwung zum Hang.
- Schwünge über die Falllinie.

AUSFÜHRUNG

- Der Talski wird zur Kurveneinleitung über die schwunginnere Kante zum anderen Ski herangebürstet, so dass der Schwung mit engerer Skistellung beendet wird. Dem Körper wird dadurch ein Teil der Unterstützungsfläche entzogen und das Einnehmen der Kurvenlage wird direkt eingeleitet. Es ist bei korrekter Ausführung nicht mehr möglich, zu stemmen.