

Skitechnische Merkmale (Auswahl) und passende Aufgabenstellungen

<ul style="list-style-type: none"> • Dem Kurvenverlauf angepasste rhythmische Bewegungen sowie sportlich, dynamisch und fließende Fahrweise. • Wie und warum? <ul style="list-style-type: none"> - Effizienter und zyklischer Bewegungsablauf - Grundposition erforderlich - Anpassen an sich ständig ändernde Bedingungen - unnötige Belastungsspitzen vermeiden - Bewegungspräzision gewährleisten - Dynamik steigern - Ästhetik 	<p>Anfänger: alle Rhythmisierungsaufgaben, alle Aufgaben die Bewegungsbereitschaft provozieren (Spiele, Wettkämpfe, ...), Fahrten mit zählen (1-5 pro Kurve), Atmung mit Kurvenfahrt koppeln, Stockeinsatz als Taktgeber nehmen, ...</p> <p>Fortgeschrittener/Köner: alle Rhythmisierungsaufgaben, alle Aufgaben die das Ausreizen der Bewegungsspielräume (TURI) erfordern, Geländefahrten im Tiefschnee, Sulzschnee, Wellen, Buckel, ..., Slalom und/oder RS mit rhythmischen Richtungstoren, Synchronfahrten – auch gegengleich, Kurvenfahren in engeren bzw. engen Korridoren, Belgischer Kreis (Wechsel nach 5, 6, ..., 10 Kurven), rhythmische Richtungstore, ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Der Körperschwerpunkt bewegt sich zum Kurvenwechsel nach vorne. • Wie und warum? <ul style="list-style-type: none"> - Mittige Skibelastung sicherstellen durch Angleichen an Flach-Steil-Situation im Kurvenverlauf - Überlagerung mit Kurveneinwärtsbewegung führt zu einer Skidrehung - Bewegung nach oben schafft Raum zum Umkanten - Steuereigenschaft der Ski optimal nutzen - Bewegungsbereit bleiben - Schneewiderstand suchen, aufbauen, ... 	<p>Anfänger: Zwei Fahrer sind mit zwei Slalomstangen verbunden, Hintermann schiebt den Vordermann um die Kurve, oder Vordermann zieht den Hintermann um die Kurve (= Kutschenfahrt), ...</p> <p>Fortgeschrittener/Köner: Bei Kurvenwechsel Stöcke von Innenhand zur Innenhand hinter dem Rücken wechseln (oder auch von Außenhand zu Außenhand), ..., Kurvenfahren über Dach – Skischaufeln halten Bodenkontakt, „Brustschwimmen“, „Kraulen“, „Baggern“, „Basket-Ball-3er-Wurf“, Abspringen zum Kurvenwechsel und „auf Schaufeln“ landen (= Delphin), „Ski unter Körper ziehen“, ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Die Bewegungen werden aus den Beinen initiiert. • Wie und warum? <ul style="list-style-type: none"> - Sprunggelenk spielt trotz geringem Bewegungsumfang eine wesentliche Rolle für die Position über dem Ski - Oberkörper bleibt stabil und dient der Belastung - kurzer Hebel! Sprunggelenk ist dem Ski am Nächsten - schnelle Regulation möglich 	<p>Anfänger: Schussfahrt, Pflugbogenfahrt, Kurvenfahrt mit Vor-Rückbewegungen (wackelnder Baum im Wind, ...), ... mit Hoch-Tiefbewegungen (Zwerg-Riese, ...), Schlittschuhschritt, Bogentreten, Springen, Schanzen, Wellenbahn, Tretorgel, ...</p> <p>Fortgeschrittener/Köner: Kurvenfahrt mit Vor-Rückbewegungen, ... mit Hoch-Tiefbewegungen, Springen, Schanzen, Wellenbahn, Tretorgel, ..., Belastungswechsel deutlich sichtbar ausführen, mit Schrittbewegung (= Umsteigen), „Bergstemme“, „schnellendes Umsteigen“, Vordermann gibt Spur mit unterschiedlicher Anlagen vor, Hintermann fährt nach, in langen bis kurzen Abständen, Buckelpiste/Wellenbahn mit Bodenkontakt der Ski befahren, ...</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Druckaufbau so früh wie möglich auf der Innenkante des neuen Außenskis. • Wie und warum? <ul style="list-style-type: none"> - hochwertige Kurvenqualität erreichen - Schneewiderstand erzeugen, Druck aufbauen, dass die Ski die Richtung ändern - danach Ausreizen des Materials möglich - Gleichgewicht stabilisieren, Außenski bietet Reserve nach innen - Belastungswechsel entsprechend (=unterlagenabhängig) rechtzeitig beginnen - Tempoverlust minimieren - Veränderung der Spuranlage früh und jederzeit möglich 	<p>Anfänger: Pflugkurven, Pflugkurven mit „gestrecktem Außenbein“, Plugkurven mit Innenbein anheben, ...</p> <p>Fortgeschrittener/Köner: Kurvenfahrten mit Ausstemmen des Bergskis auf die neue Außenkante aus hoher Körperposition, Kurvenfahrten mit dynamischen Belastungswechsel, „Pedalofahren“, Fahren von Außenski zu Außenski, Innenski anheben, „schnellendes Umsteigen“, „mit Fahrrad Passstraße bergab und Pedale entsprechend ausrichten“, „Wiegetritt bergauf“, Bergstemme in verschiedenen Variationen, ...</p>

Fortsetzung auf der nächsten Seite ...

- Die Knie und das Becken werden seitwärts in Richtung Kurvenmitte ohne Verwindung bewegt.
- Wie und warum?
 - Beinen, Feinregulation durch Fuß- und Kniegelenk
 - Innenbein wird stärker gebeugt, natürliche Schrittstellung
 - Becken wird seitwärts verschoben, „Parallelität“ der Achsen bleibt erhalten
 - Große Kurvenkräfte können aufgenommen werden
 - schneller Wechsel möglich
 - Spur und Radius kann gehalten bzw. unterschritten werden

Anfänger:

Pflugkurven mit Oberkörperausgleichsbewegung, ...

Fortgeschrittener/Köner:

Kurvenfahrten mit breiter Ski- und Beinstellung (= Voraussetzung für Belastungsempfinden Innen und Außen), „Durchs Fenster schauen“, „Kellnerschwung“, „Superman“, Kurvenfahren mit Stöcke in Vorhalte, Kurvenfahrt mit über Innenski Aufrichten und dann Kurvenwechsel, in Kurvensteuerung Innenski nach vorne schieben, ...

- Der Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten.

- Wie und warum?
 - Ausgleichsbewegung vor und seitwärts, taloffene Position des Oberkörpers
 - Ausgleichsbewegung passt sich an Beine an und reguliert Belastung innen - außen
 - Oberkörperposition dient zur Vorbereitung auf die nächste Kurve
 - Nutzen von Drehspannungen
 - Führungsdominanz des Außenskis gewährleisten
 - Körperschwerpunkt bleibt näher an der Standfläche

Anfänger:

Pflugkurven mit „ruhigem“ oder „stabilen“ Oberkörper, „Kellnerschwung“, ...

Fortgeschrittener/Köner:

„Ampelmann“ (mit Skistecken und Arme), Innenhand nach vorne halten und Außenhand in Hüfte stemmen (=Superman), während Kurvenfahrt ins Tal schauen (= Fenster), ...

Text: Holzmann Max, Brunner Michael



Fotos: DSLV, Mayer Michael