

2.1 Schwungfächer

Bewegungsbeschreibung:

Schrittweises Annähern an die Falllinie in Pflugstellung. Anfangs (beinahe) quer zum Hang, bis zum Erreichen und letztendlich Überschreiten der Falllinie.

Zielsetzung:

Überfahren der Falllinie in Pflugstellung



Variationen:

- In vorgegebener Spur fahren.
- Seil in Vorhalte.
- Beide Hände aufs talseitige Knie.

Methodisch-didaktische Überlegungen:

- Flaches Gelände wählen.
- Übung am Pistenrand durchführen bzw. wenn möglich, Übungsbereich absperren.
- Die Schülerinnen und Schüler sollen langsam und spielerisch an die Falllinie herangeführt werden.
- Den einzelnen Schülerinnen und Schülern die Zeit geben, die sie brauchen (gilt für alle Übungen)!

2.2 Schrägflug

Bewegungsbeschreibung:

Schrägfahrt in Pflugstellung mit Fokus auf die Belastung des talseitigen Skis.

Zielsetzung:

Erlernen des gleichmäßigen Rutschens abseits der Falllinie bei gleichzeitiger Belastung des talseitigen Skis



Variationen:

- Zielpunkt markieren.
- Strecke mit Seil auslegen.
- Zickzack-Kurs (Wendepunkte mit Teppich auslegen).

Methodisch-didaktische Überlegungen:

- Ein Gefühl der Tempokontrolle vermitteln (Sicherheit!).
- Ansteuern bestimmter Zielpunkte (Lift, Treffpunkt etc.).
- Kant-/Gleitgefühl aufbauen.

2.3 Zwerg – Riese

Bewegungsbeschreibung:

Pflugdrehen mit übertriebener Vertikalbewegung – im Bereich des Schwungwechsels „Riese“, zum Steuern „Zwerg“.

Zielsetzung:

Erlernen der Vertikalbewegung, sowie der Be- und Entlastungsmechanismen



Variationen:

- Überkopf klatschen – aufs Außenknie greifen.
- Stubby in den Händen halten.
- In vorgegebener Spur fahren.

Methodisch-didaktische Überlegungen:

- Methodische Übertreibungen anwenden (bei „Riese“ springen).
- Übung nicht perfektionieren (gilt für alle Übungen).
- Lehrerin oder Lehrer fährt rückwärts vor und sagt Bewegungsablauf an.

2.4 Hände auf das Außenknie

Bewegungsbeschreibung:

Ab dem Belastungswechsel greifen beide Hände auf das Außenknie. Zum Schwungwechsel erfolgt eine Vertikalbewegung.

Zielsetzung:

Belastung des Außenskis
Annäherung an das alpine Fahrverhalten



Variationen:

- Kurzes Seil gespannt in den Händen halten.
- Auf Skischuhschnalle greifen.
- Trommler – mit Stubbies außen trommeln.

Methodisch-didaktische Überlegungen:

- Schulung des Steuergefühls.
- Übung zur Entwicklung des dynamischen Fahrverhaltens.
- Vermeidung der Rücklage.

2.5 Ballkreisen am Außenbein

Bewegungsbeschreibung:

Während der Kurvenfahrt wird ein kleiner Ball um das Außenbein gekreist.

Zielsetzung:

Belastung des Außenskis
Annäherung an das alpine Fahrverhalten



Variationen:

- Unterschiedliche Gegenstände verwenden (Handschuh, Seil etc.).
- Vor und hinter dem Außenbein klatschen.
- Schaumstoffball auf Außenknie drücken.

Methodisch-didaktische Überlegungen:

- Heranführen an den Druckaufbau am Außenski.
- Verstärken des Drucks auf das Außenbein.
- Bei eisigen Verhältnissen und/oder abschüssigen Pisten Würfel und Hütchen anstelle von Bällen verwenden.

2.6 Hände in die Hüfte

Bewegungsbeschreibung:

Während des Kurvenfahrens werden die Hände in die Hüfte gestemmt.

Zielsetzung:

Schaffung eines stabilen Oberkörpers
Schulung des alpinen Fahrverhaltens



Variationen:

- Stubby an die Hüfte drücken.
- Zur Schwungauslösung Hände hoch geben.
- Nur Außenhand in die Hüfte.

Methodisch-didaktische Überlegungen:

- Schulung der Körperwahrnehmung.
- Durch „Fixierung“ der Hände an der Hüfte, kann das dynamische Gleichgewichtsgefühl verbessert werden.