

Zu 3.: Lernziel „Kantwinkel aktiv erhöhen und Kurvenlage mit Oberkörper ausgleichen“

Ab LE Blau „Kellner“

Während der Kurvenfahrt die Skistöcke quer vor dem Körper tragen, wie ein Tablett. Auf diesem Tablett stehen viele Getränke und nach jeder Kurve wird ein Getränk in „das Tal serviert“. Das Tablett muss waagrecht und stabil ins Tal gehalten werden, damit kein Getränk umfällt. Alternative: Je einen Schneeball auf den Handrücken balancieren. *Trainiert Oberkörperausgleichsbewegung, stabilen Oberkörper und ruhige Armarbeit.*

Ab LE Blau „Segelflieger“ – „Viertel vor Drei“

Bei der Kurvenfahrt werden die Arme und Skistöcke waagrecht und seitlich nach außen gehalten, wie die Flügel eines Segelfliegers. Arme und Stöcke bleiben die ganze Fahrt über im rechten Winkel zur Falllinie, die Falllinie stellt 12 Uhr dar. Die Uhrenzeiger stehen die ganze Fahrt auf viertel vor drei Uhr oder auch auf viertel nach neun Uhr. *Trainiert Oberkörperausgleichsbewegung bzw. stabilen Rumpf.*

Ab LE Blau „Geisterfahrer“, „Bergauf“

Eine Kurve so lange (aus-)steuern bis man zum Halt kommt. Wettkampf: Anlaufstrecke definieren, um Markierungspunkt kurven. Wer fährt danach am weitesten bergauf?

Trainiert hohe Kurvenlagen und dadurch große Kantwinkel. Achtung: nur auf leeren Pisten, ohne Gegenverkehr durchführen!

Ab LE Rot „Heiße Sohlen“, „Reißnagel unter der Sohle“

Zur Kurveinfahrt und in der Kurve steht man mit der Sohlenaußenseite des Außenbeins auf einer heißen Kochplatte bzw. es befinden sich unter der Skischuhaußenseite Reißnägel. Darum muss man die Sohlenaußenseite stark nach oben ziehen und die Sohleninnenseite stark nach unten drücken. Zuerst bei Kurven nahe der Falllinie ausprobieren. *Trainiert das (Auf-)Kanten aus den oberen Sprunggelenken.*

Ab LE Rot „Kniebeißer“, „Knie- und Hüftbeißer“

Während der Kurvenfahrt, mit der Außenhand das Außenknie (und/oder Hüfte) nach innen drücken. Auch mehrmals in einer mittelgroßen Kurve. Die Innenhand wird gerade nach vorne gehalten. *Bei dieser Aufgabe besteht die Gefahr, dass sich zusätzlich die Hüfte verdreht.*

Eignet sich gut als Folgeübung nach „Heiße Sohlen“. Trainiert das zusätzliche (Auf-)Kanten aus den Kniegelenken und das anschließende seitliche Absenken der Hüfte zur Kurvenmitte.

Ab LE Rot „Superman“

Die Außenhand drückt die Hüfte nach innen, die Innenhand wird gerade nach vorne gehalten. Ganz wie Superman, wenn er durch die Gegend fliegt ... (bei dieser Aufgabe besteht die Gefahr, dass sich zusätzlich die Hüfte verdreht!)

Trainiert das Kanten durch seitliches Absenken der Hüfte zur Kurvenmitte.

Ab LE Rot „Stotter-Kurve“

Mehrmals in einer Kurvensteuerung aufkanten (und dabei Ski nicht bzw. nur wenig drehen). Bei mehreren Fahrten unterschiedliche Kantbewegungen in den Fokus stellen: Sprunggelenk- und Kniekippen, Hüfte seitlich zur Kurvenmitte absenken. *Trainiert Kantbewegungen im Allgemeinen.*

Ab LE Rot „Ace Ventura – Kopf nach außen, aus dem „Autofenster“ halten“

Während der Kurvenfahrt, besonders nach Überfahren der Falllinie den Kopf nach außen kippen, so dass sich der Kopf über dem Außenski befindet. Auch in Kombination mit „Heiße Sohlen“, „Kniebeißer“ und „Superman“. *Trainiert Oberkörperausgleichsbewegung und verhindert Innenlage mit dem Rumpf.*

Ab LE Rot „Beauty Queen – Fingernägel feilen“

Der Fahrer legt sich so stark in die Kurve dass die Finger der Innenhand am Boden schleifen, aber der Oberkörper sollte dabei aufrecht bleiben. Am besten dabei ohne Stöcke fahren. *Trainiert hohe Kurvenlagen und dadurch große Kantwinkel.*

Die Aufgaben werden anspruchsvoller, wenn man die Situation verändert, wie z.B. ohne Stöcke fährt, die Arme vorne oder hinten verschränkt, die Arme wild hin und her kreiselt, den Innenski anhebt, auf einem Ski fährt, die Beine zusammenpresst, Augen zu zwickt, die Körperachsen verdreht, in tiefer, hoher oder in wechselnder Position fährt, wechselnde Kurvengrößen fährt ... (siehe auch „20+“-Schema, Besser Unterrichten, Ausbildung).

Das gewählte Lernumfeld (Gelände, Tempo, Organisation, usw.) muss immer absolute Sicherheit gewährleisten.

Handout – Fortbildung 2016-17

Spiele auf Ski

Auswahl von Aufgaben und Spielen in den Lernebenen Grün bis Schwarz für das Festigen, Trainieren, Verbessern und Anwenden (= „in der Situation“ = „im Lernziel“ = „PLUS“) der skitechnischen Merkmale – für einen spaßvollen und erlebnisreichen Unterricht.

Skitechnische Merkmale für optimales Kurvenfahren ...

1. ... für den gesamten Kurvenverlauf: ständige Bewegungskompetenz und Bewegungsfluss („Dynamik statt Statik“)
2. ... für den Kurvenwechsel: Körperschwerpunkt bewegt sich nach vorne in die neue Kurvenrichtung („Ballendruck“ bzw. „Schienbeindruck“ nutzen)
3. ... für die Kurvensteuerung: Kantwinkel wird aktiv erhöht und Oberkörper gleicht Kurvenlage aus („Sohlendruck auf der Fußinnenseite und Außenskibelastung“)

Zu 1.: Lernziel „Bewegungen aus den Beinen und Bewegungskompetenz fördern“

Ab LE Grün „Skischuh-Wettlauf“, „Skischuh-Fußball“, „Skischuh-Handball“, „Ein-Ski-Fußball“, „Fangen“, „Ein-Ski-Fangen“, ... *Beim Laufen, Rennen und Springen im Spiel, wird der Beugewiderstand der Schuhe unbewusst überwunden und als nicht störend empfunden.*

Ab LE Grün „Blinde Kuh im Stand“

In der Ebene: ohne/mit Ski, Gruppe steht im Kreis und jeder stellt sich vor Kurven oder Schuss zu fahren. Dabei schließen alle die Augen. Einer oder zwei laufen herum und „schubsen“ und „stoßen“ die anderen. Es sollte dabei keiner umfallen! *Erhöht die Körperspannung. Start- und Aufwärmübung.*

Ab LE Grün „Stock um Körper kreiseln“

In der Ebene: mit Sicherheitsabstand im Stand einen Stock von einer Hand zur anderen Hand um den Körper kreiseln lassen – auf zwei- und auf einen Bein. Steigerung: dasselbe mit Ski. *Erhöht die Körperspannung. Aufwärmübung.*

Ab LE Grün „Bürostuhl-Wettrennen“

In der Ebene: zwei oder mehr gegeneinander. Ohne Skistöcke, Ski müssen parallel bleiben und/oder Skispitzen auf selber Höhe! und/oder Ski auf dem Boden lassen (= nicht abspringen und keine Schlittschuhschritte ausführen). Wer ist der schnellste von A nach B?

Provoziert Bewegung aus den Beinen, insbesondere Sprunggelenke. Aufwärmübung. Übung zum Überbrücken von Flachpassagen.

Ab LE Grün „Moonwalk“

Während dem Geradeaus- (oder Kurven-)Fahren „rückwärtslaufen“, oder auch „vorwärtslaufen“, oder beides im Wechsel – ein Partner kann auch ansagen oder muss die Bewegungen erkennen.

Auch beim Geradeausfahren nebeneinander mit Händchenhalten: einer läuft vorwärts, der andere rückwärts (im Wechsel).

Aufwärmübung. Übung zum Überbrücken von Flachpassagen. Provoziert Bewegung aus den Beinen.

Ab LE Grün „Überholen und Bremsen“

a: Zwei fahren im Abstand von ca. 3 bis 4 m nebeneinander im Gleitflug oder mit kleinen Kurven. Ein Fahrer fährt immer gleichbleibendes Tempo! Der andere beschleunigt und bremst, dass er so oft wie möglich überholt und auch selbst wieder überholt wird.

b: Beide Fahrer dürfen das Tempo variieren.

a und b: Welches Team schafft auf einer Strecke von A nach B die meisten Überholvorgänge? *Provoziert Bewegung aus den Beinen, Bewegungskompetenz und fördert die Reaktion.*

Ab LE Grün/Blau „Balancieren“

In der Ebene: beide Ski eben ablegen und mit Skischuhen auf Vorderbacken balancieren. Wer bleibt am längsten auf der Bindung stehen? *Balanceübung für das Absenken des Körperschwerpunktes und das Beugen der Beine. Start- und Aufwärmübung oder zur Überbrückung von Wartezeiten.*



„Mach den Unterricht zum Erlebnis!“

Bild: DSLV

Ab LE Blau „Kleine Schanzen“

Über kleine Wellen und Schanzen fahren, abspringen-, vorspringen und schlucken bzw. drücken im Wechsel. Bei Landungen auf der ganzen Sohle bzw. Skifläche aufsetzen.

Variation „**Hecht**“: so landen, dass Skispitzen zuerst den Boden berühren.

Variation „**Wheely**“: so landen, dass Skienden zuerst den Boden berühren.

Provoziert und trainiert Bewegung aus den Beinen und eine mittige, stabile Position.

Ab LE Blau „Gegenteiltag“

Vordermann fährt mittelgroße Kurven und kleine Kurven im Wechsel, Hintermann hält konstanten Abstand und fährt gegenteilig; d.h.: fährt Vordermann mittelgroße Kurven, dann fährt Hintermann kleine Kurven usw.

a: Vordermann fährt zusätzlich wechselnd in tiefer oder hoher Körperstellung; d. h. fährt Vordermann kleine Kurven in hoher Körperstellung, dann fährt Hintermann mittelgroße Kurven in tiefer Körperstellung, usw.

Provoziert Bewegungskompetenz und Reaktionsvermögen.

Ab LE Blau „Kreisel“

Fahrer 1 fährt mit gleichbleibendem mittlerem Tempo kleine Kurven von A nach B. Fahrer 2 muss mit ausreichend Sicherheitsabstand um den Fahrer 1 herumkurven. Wie oft kann Fahrer 2 den Fahrer 1 mit Kurven „umkreisen“?

Provoziert Bewegungskompetenz, variables Kurvenfahren und peripheres Sehen.

Ab LE Blau „Pfadfinder 1 – Spur nachtreten und fahren“

Vordermann fährt Kurven und führt irgendwelche Schrittbewegungen aus. Hintermann muss Abstand konstant halten und genau dieselbe Spur nachfahren bzw. nachtreten.

Start- und Aufwärmübung.

Ab LE Blau „Pfadfinder 2 – Spuren exakt nachfahren“

Vordermann fährt variable kleine bis mittelgroße Kurven, Hintermann muss exakt und millimetergenau mit seinen Ski die Spur des Vordermanns nachfahren und dazu den Abstand konstant halten!

Ab LE Blau „Pfadfinder 3 – Spur kreuzen und immer außen fahren“

Vordermann fährt variable mittelgroße Kurven, Hintermann muss millimetergenau außerhalb der Spur des Vordermanns fahren. D. h. der Hintermann muss genau beim Kurvenwechsel des Vordermanns die Spur kreuzen. Und auch hier gilt es den Abstand konstant zu halten!

Provoziert Bewegungskompetenz.



Motivationsfaktoren für den Schneesportunterricht sind u.a. Gesundheit, Gemeinschaft, Flow und Spiel (DSL- Lehrplan, „Skifahren einfach“).

Bild: DSLV

Ab LE Blau „Pfadfinder 4 – Spur ständig kreuzen“

Vordermann fährt wieder mit mittlerem Tempo mittelgroße Kurven, Hintermann versucht mit kleinen Kurven die Spur des Vordermanns ständig zu überfahren bzw. zu kreuzen und den Abstand konstant zu halten. Wie oft kann der Hintermann die Spur des Vordermanns kreuzen?

a: Hintermann muss immer seinen Innenski über die Spur des Vordermanns halten (evtl. Skischaufel mit Bodenkontakt) und Abstand konstant halten
b: Hintermann muss immer genau 5 cm links oder rechts neben der Spur des Vordermanns fahren und Abstand konstant halten.

Provoziert Bewegungskompetenz und trainiert Reaktionsbereitschaft.

Ab LE Blau „Blindes Schaf“

Fahrer A ist das blinde Schaf und fährt mit langsamem Tempo mit geschlossenen Augen (in Pflug oder Parallelstellung der Ski). Fahrer B ist der Hirte und passt auf das blinde Schaf auf. Einmal rufen heißt sofort Stopp und Augen auf, zweimal rufen heißt nach links kurven, dreimal rufen heißt nach rechts kurven ... Achtung: Nur bei geringer Pistenfrequenz durchführen und auf Sicherheit achten!

Provoziert Körperspannung und stabile Position.

Ab LE Blau „Wackelbacken“

Aufgabe: fahre konstant, rhythmisch und stabil kleine Kurven mit symmetrischer Spuranlage. Nun gilt es für ein paar Sekunden während der Fahrt den Kopf so schnell wie möglich hin und her zu schütteln, so dass die Backen zu wackeln beginnen. Dabei verliert der Fahrer Orientierung und Gleichgewicht (auf Sicherheit achten!). Schafft es der Fahrer trotzdem die Aufgabe zu bewältigen? Provoziert Körperspannung, Stabilität und trainiert Fahrfehler zu korrigieren.

Abfahrten in abenteuerliche Geschichten ver-

packen und entsprechende Rollen verteilen: Späher, Vorhut, Spurensucher, Gefahrensucher, Schatzbewacher (= Bewacher der Gummibären), Treffpunkt-Verantwortlicher, Lumpensammler, ...
Fahren im nicht-präparierten, welligen Gelände oder tiefem Schnee trainiert das Gleichgewicht und die Regulation.

Ab LE Rot „Staffelstab“

Drei oder vier Fahrer fahren mit kleinen Kurven synchron nebeneinander. Dabei gilt es ein „Stabi“ (oder Stock oder Handschuh) von links nach rechts und dann von rechts nach links durchzureichen. Schafft es die Gruppe trotzdem auf einer Höhe und synchron zu bleiben? Einstieg erst zu zweit, dann zu dritt, usw. ...

Trainiert Anpassung, Bewegungskompetenz und peripheres Sehen.

Ab LE Rot „Bügeln“

Während der Kurvenfahrt die Ski gegenseitig weit hin- und herschieben, also vor- und zurückschieben, wie ein Bügeleisen auf dem Bügelbrett. Übung zum Überbrücken von Flachpassagen. Provoziert Bewegung aus den Beinen.

Zu 2.: Lernziel „Zum Kurvenwechsel Körperschwerpunkt nach vorne und in die neue Kurvenrichtung bewegen“

Ab LE Blau „Boxkampf“

Bei jedem Kurvenwechsel wird eine „Gerade“ in Richtung Tal ausgeführt – mit der jeweiligen neuen Außenhand und vor Überfahren der Falllinie. Motivation: Wieviel „KO's“ kannst du schlagen? Trainiert Vor-Rück- und Innen-Außen-Regulation.

Ab LE Blau „Reißnagel unter der Ferse“, „Reißnagel hinter der Wade“, „Eurostück am Schienbein“, „Zitrone quetschen“, ...

In der Kurve oder zur jeder Kurveneinfahrt die Fußballen belasten (= Druck ist auch am Schienbein spürbar) und die Ferse nicht belasten, weil sonst der „Reißnagel“ in die Ferse sticht bzw. die Waden dürfen den Skischuh hinten nicht berühren, sonst

sticht der „Reißnagel“ bzw. mit den Schienbeinen immer das „Eurostück“ gegen die Skischuhzunge drücken, sonst fällt der „Euro“ nach unten.

Fördert Vor-Regulation bzw. Vorlage, verhindert Rücklage.

Ab LE Blau „Ballen/Sohle“, „Baum im Wind“

Zur Einfahrt in die Kurve die Fußballen belasten (= Druck ist auch am Schienbein spürbar) und zur Kurvenausfahrt auf die ganze Sohle abrollen. Danach sofort wieder zur nächsten Kurveneinfahrt die Ballen belasten ...

Trainiert Vor-Rück-Regulation.

Ab LE Rot „Presswurst“

Der Fahrer muss sich klein machen, die Skistöcke hinter dem Körper in den Kniekehlen quer halten und so in die Kniekehlen drücken, dass er dabei mit den Armen die Beine zusammen pressen kann. Man muss sich dabei vornehmen wie eine Presswurst in einer Dose! Nun in dieser „Presswurstposition“ mit langsamem Tempo Kurven fahren. Nur wer sich zum Kurvenwechsel nach vorne in die neue Kurve bewegt kommt ohne Hilfsbewegungen wie Rotation oder Schrittbewegungen aus. Einfahraufgabe, trainiert Gleichgewicht, Vor-Rück- und Innen-Außen-Regulation.

Ab LE Blau „Brustschwimmen“

Zum Kurvenwechsel die Arme nach vorne strecken (besser ohne Skistöcke), wie beim Brustschwimmen. In der Kurvensteuerung die Arme seitlich nach hinten ziehen (= Brustschwimmen), und wieder zum nächsten Kurvenwechsel die Arme nach vorne strecken. Die „Schwimmrichtung“ soll in Richtung Tal ausgeführt werden. Trainiert Vor-Rück-Regulation.

Ab LE Rot „Basketball“, „Handball“

Der Fahrer stellt sich vor, zum Kurvenwechsel einen Basketball ins Tal zu werfen, während der Steuerung wird der imaginäre Ball talwärts getipelt, usw. Motivation: Jeder „Wurf“ muss 3 Punkte oder ein Tor erzielen. Trainiert Vor-Rück- und Innen-Außen-Regulation.

Ab LE Rot „Delfin, Skienden heben ab“

Beim Kurvenwechsel den KSP so stark nach vorne bewegen, dass sich die Ski durchbiegen und die Ski-Enden vom Schnee leicht abheben, aber ohne abspringen und ohne „anfersen“.

Trainiert Vor-Rück- und Innen-Außen-Regulation. Nicht anwenden bei zu weicher oder welliger Piste.

Ab LE Rot „Step back“, „Hinter die Linie“

Bei der Kurveneinfahrt beide Beine von „vor dem Körper“ nach „hinter den Körper“ zurückziehen. Trainiert Vor-Rück-Regulation.