

■ ■ Große Bergstemme

Zur Kurveneinfahrt Bergski anheben und ausstemmen, zunehmend mit größerem Winkel ausstemmen und aus der Kurve „schneiden“, nicht rutschen.

Variationen: Das Ausstemmen immer schneller ausführen, bis hin zum Springen; mit/ ohne ohne Skistöcke; ... in der Folge die große Bergstemme mit „parallelem Einfahren bis in die Falllinie“ ersetzen (siehe Pausenschwung).

Lernabsicht: Kürzeren, höheren Druck und größeren Winkel erzeugen.

■ ■ Pausenschwung

Zwischen den Kurven eine „Pause“ einlegen, d.h. zur Kurveneinfahrt Ski unbelastet aufkanten und in die Kurven einfahren lassen. Ab 2 Uhr gekanteten Außenski belasten, weiter aufkanten und Kurvenlage einnehmen.

Variationen: Pause bis 3 Uhr verlängern; dabei tiefe und hohe Positionen ausprobieren; ...
Lernabsicht: Radiusverengung mit punktuelltem Druck und großem Kantwinkel erzeugen.

■ ■ Drift–Schnitt/Ralley–Formel-1

Ski zur Kurveneinfahrt stark andrehen und driften lassen, dann schnell aufkanten und aus der Kurve schneiden.

Variationen: Driftphasen zunehmend verkürzen bzw. Skidrehen schneller ausführen; ...
Lernabsicht: Radiusverengung mit schnellem Skidrehen erzeugen und danach mit Aufkanten aus der Kurve schneiden.

■ ■ Hüftschwung/Valentino Rossi

Kurve mit Ganzkörperkippen einfahren und bei 3 Uhr schnell die Hüfte zur Kurvenmitte absenken (ohne Verwindung), um den Kantwinkel und damit den Druck punktuell zu erhöhen.

Variationen: Mit Hüftknick einfahren, mit Ganzkörperkippen ausfahren.

Lernabsicht: Radiusverengung mit punktuelltem Druck und großem Kantwinkel erzeugen.

Tipp: Fokus auf Außenskibelastung legen!

■ ■ Beinpresse/Pedalo

Bewegungsbereite und fast schon tiefe Position einnehmen, um bei 3 Uhr mit Außenbein eine Streckbewegung ausführen zu können.

Variationen: Bereits bei 2 Uhr „pressen“ oder sogar zwei mal pro Kurve „pressen“.

Lernabsicht: Radiusverengung erzeugen.

■ ■ Stützrad

Die Kurve mit maximalem Kantwinkel fahren, der kurveninnere Stock schleift am Boden.

Variationen: Lass die Hand am Boden schleifen oder schaffst du es sogar, mit dem Gesäß kurz aufzusetzen?

Lernabsicht: Radiusverengung erzeugen.

■ ■ Odi – Marco Odermatt

Im Kurvenwechsel so nach vorne bewegen, dass die Skienden abheben – Anfersen ebenfalls möglich. Ski bei 2 Uhr auf den Kanten aufsetzen und entstehenden Druck stabilisieren.

Variationen: Wie viele Kurven schaffst du stabil zu bleiben? Versuche auch um 1 Uhr oder erst um 3 Uhr Kontakt zu finden und den sofort entstehenden hohen Druck zu kontrollieren.

Lernabsicht: Radiusverengung erzeugen.

■ ■ Der richtige Spray

Weniger eine Aufgabe, mehr Lernzielkontrolle: Versuche beim Steuern den Schnee um 3 Uhr zur Seite zu stauben, dann hast du zur richtigen Zeit den Druck auf den Kanten.

Variationen: Staube den Schnee um 2, halb 3, halb 4, 4 oder ... Uhr zur Seite.

Lernabsicht: Durch den Schneestaub siehst du, wann der maximale Druck auf die Ski und den Schnee übertragen wird.

Skifahren und unterrichten

Verfolgt man Weltcup-Skirennen, hört man von den Co-Kommentatoren, alle hervorragende Rennlaufexperten, häufig spezielle Fachbegriffe. Sehr beliebt ist „den Druckpunkt treffen“. Was bedeutet dieser Begriff und wie können Skilehrer:innen eine Technikbeschreibung aus dem Rennsport für sich und den Skiunterricht nutzen?

■ Sportliche Bewegungen für den Skiunterricht

Beim Fachbegriff „Druckpunkt treffen“ stehen Druck-/Belastungsregulation und die Hauptbewegungen Kanten und Drehen in Abhängigkeit zur Bewegungsvariable Timing. Im Rennlauf ist es wesentlich, nicht nur mit höchstmöglichem Tempo um die Kurven zu fahren, sondern dabei auch einen möglichst kurzen Weg zu absolvieren. Das ist mit längerem „Geradeausfahren“ bis zur nächsten Richtungsänderung möglich. Diese muss dann sehr schnell und in kleinerem Radius abgewickelt werden, um die vorgegebene Spur zu halten. Die Voraussetzung dafür ist eine absolut stabile Position über den Skiern. Wer den „Druckpunkt“ nicht trifft, ist meistens

nicht so positioniert, dass die resultierenden Kräfte die Innenkante des Außenskis exakt und mittig treffen. Das heißt, die betreffende Person befindet sich in Bezug zur Auflagefläche zu weit hinten und/oder zu weit innen (siehe „SKI FAHREN und unterrichten“, Seite 111 ff.). Dazu müssen zeitgleich Bewegungen, die zur Richtungsänderung führen (Kanten und Drehen), in passenden Anteilen präzise und ebenfalls sehr schnell durchgeführt werden, und zwar so, dass die Position stabil bleiben kann.

■ Der richtige Moment

Den „Druckpunkt treffen“ heißt, im richtigen Moment, zumeist im Scheitelpunktbereich der Kurve, den maximalen Druck für Kantengriff und Skidurchbiegung zu erzeugen. Zum einen, um Halt auf der vereisten Rennpiste zu bekommen, zum anderen, um den nötigen Radius für eine möglichst schnelle und kleine Richtungsänderung zu erzielen. Um es auf den Punkt zu bringen: „Position, Belastung und Kantwinkel müssen passen, damit der nötige Druck entstehen kann.“ Um einen exakten Punkt innerhalb der Kurve kann es sich allerdings nicht handeln,



Foto: Agence ZOOM

