

■ ■ 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

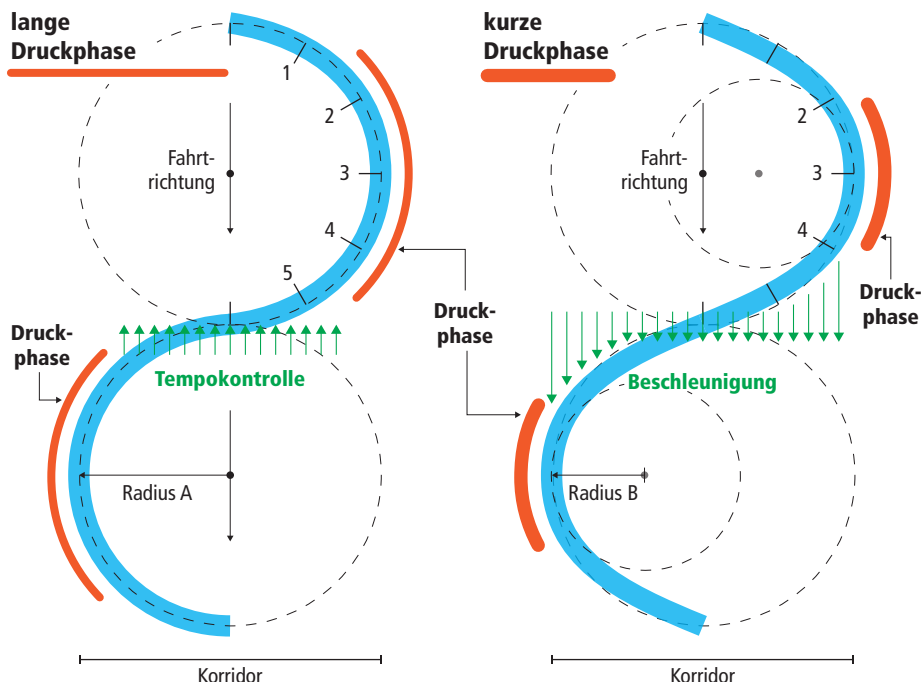
nicht so positioniert, dass die resultierenden Kräfte die Innenkante des Außenskis exakt und mittig treffen. Das heißt, die betreffende Person befindet sich in Bezug zur Auflagefläche zu weit hinten und/oder zu weit innen (siehe „SKI FAHREN und unterrichten“, Seite 111 ff.). Dazu müssen zeitgleich Bewegungen, 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



Druckphase ab 1 bis 5 Uhr

Druck- und Belastungsregulation und Hauptbewegungen:

auf ganze Kurve verteilt, zeitgedehnt, weich, dosiert, harmonisch, fließend

Bewegungsvariable Timing:

Druckaufbau so früh wie möglich, Druck lange aufrechterhalten und über Kurvenbahn verteilen

Kurvenradius:

gleichbleibend

Kurvenbahn und Kurvenwinkel:

gleichbleibend rund, großer Winkel

Tempogefühl im Kurvenverlauf:

gleichbleibendes Tempo

Funktion:

- + kraftsparendes Skifahren: keine Druckspitzen
- + kontinuierliche Richtungsänderung
- + keine Bewegungsplateaus
- + geringere Anforderung an das Gleichgewicht

Gelände und Schnee:

- + flach bis steil – griffiger Schnee

Druckphase zwischen 2 und 4 Uhr

Druck- und Belastungsregulation und Hauptbewegungen:

auf Kurvenscheitel konzentriert, kurz, hart, punktuell, dynamisch, sportlich

Bewegungsvariable Timing:

maximaler Druck auf Kurvenscheitel konzentriert, Druck „spät“ und kurz, Druck früh lösen

Kurvenradius:

von größer auf kleiner, wieder auf größer

Kurvenbahn und Kurvenwinkel:

„eckig“, kleinerer Winkel

Tempogefühl im Kurvenverlauf:

Beschleunigung ab 4 Uhr bis 3 Uhr

Funktion:

- + sportliches Skifahren
- + schnelle, kurze Richtungsänderung
- + ständiger Wechsel: Verzögern, Forcieren
- + kurzer, dafür höherer Druck: „Druckpunkt“
- + bei vorgegebenen Linien kürzerer Weg

Gelände und Schnee:

- + ab mittelsteil – nicht weicher Schnee

da die Übertragung der Druck- und Kurvenkräfte auf Schuh, Ski und Schnee Zeit benötigt und sich der Skifahrer bergab bewegt.

■ Kurvenfahren mit unterschiedlichen Druckphasen

Nicht-Rennläufer, Skilehrer und Schüler können diese Fahrweise in angepasster Form sehr gut für sich nutzen. Das Resultat ist eine spannende, herausfordernde und sportlich aktive Fahrweise, die absolut dynamisch und elegant wirkt – was für die Außen- wie auch für die Innenansicht gilt. Es macht riesigen Spaß, den „Druckpunkt zu treffen“ und mit Beschleunigung stabil aus der Kurve herauszufahren. Dabei ist es wichtig, Rücklage und die Bildung eines Bewegungsplateaus während der „längeren“ Pause zwischen den kleineren Richtungsänderungen zu vermeiden – hier gilt es unbedingt bewegungsbereit zu bleiben und sich für den wieder folgenden höheren Druck und die schnellere Richtungsänderung in eine angepasste Vorlage zu bringen.

■ Lange versus kurze Druckphase

Stellen wir die zwei Fahrweisen gegenüber, sehen wir unterschiedliche Ergebnisse. Diese können wir für vielseitiges Kurvenfahren und das Skittraining nutzen (siehe links). Das Experimentieren mit unterschiedlichen Druckphasen ergibt ein flexibleres, spaßvolles Skifahren und kann, siehe Fortbildung 2023-24, zu einem Tagesprogramm ausgebaut werden. Das Kurvenfahren mit unterschiedlichen Druckphasen ist schließlich auf fast allen Pisten, bei beliebigem Tempo und Richtungsänderungen möglich.

■ Anwendung auch bei Prüfungen

Kurvenfahren mit unterschiedlichen Druckphasen kann sich auch in den Motorik-Anforderungen der Level-Prüfungen wiederfinden. So ist folgende Unterscheidung denkbar:

Level 1: Schwerpunkt: Kurvenfahren mit längerer Druckphase bzw. mit über den ganzen Kurvenverlauf verteilter Druck- und Belastungsregulation ab 1 Uhr bis 5 Uhr auf der Kurvenuhr.

Fokus: Harmonischer, gleichbleibender Bewegungsfluß und Rhythmus ohne Druckspitzen.

ab Level 2: Schwerpunkt: Kurvenfahren mit

kürzerer Druckphase bzw. mit hauptsächlich Druck- und Belastungsregulation zwischen 2 und 4 Uhr auf der Kurvenuhr.

Fokus: Schneller werdende Bewegungen zum Scheitelpunkt der Kurve, um Druckphase zu verkürzen. Gegenüber Level 1 höherer Anspruch an Stabilität und Sportlichkeit, trotz gleicher Tempoanforderung, insbesondere bei S5-Kurven.

Auswahl möglicher Aufgaben:

■ ■ ■ ■ ■ Lernebenen

■ ■ Stotterflug/Stotterkurve

Während einer (Pflug-)Kurve mehrmals und kurz den Außenski stärker drehen, aufkantend und belasten.

Variationen: Fokus auf Aufkanten legen; Anzahl der Bewegung pro Kurve festlegen; auf Zuruf Aufgabe ausführen; Hintermann führt Aufgabe zeitgleich durch; Hintermann muss es einmal mehr schaffen; mit geschlossenen Augen fahren (Hintermann passt dabei auf); ...

Lernabsicht: Kürzeren und höheren Druck erzeugen und dabei stabil bleiben.

■ ■ Von der Kurve zum „Eck“

Von runden, weiten (Pflug-)Kurven immer mehr zu eckigen, engen (Pflug-)Kurven fahren, dabei Tempo möglichst konstant halten.

Variationen: Drei runde Kurven, drei eckige Kurven im Wechsel; Linkskurve rund, Rechtskurve eckig und umgekehrt; ...

Lernabsicht: Trotz kleinerem Radius und höherem Druck in stabiler Position bleiben.

■ ■ Schusshocke-Kurve-Schusshocke

Zwischen den (Pflug-)Kurven eine Schusshocke (mit paralleler Skistellung) einnehmen, bis drei zählen und danach schnelle, kurze Richtungsänderung durchführen.

Variationen: Schusshocke in hoher Position; Schusshocke in tiefer Position; Schussposition verändern; ...

Lernabsicht: im Kurvenwechsel aktiv und stabil bleiben.