

Die möglichen Aufgaben dazu sind komplex und nicht immer einfach – bei Berücksichtigung unseres Mottos „Richtung vor Tempo!“ wird einem spaßvollen Üben nichts entgegenstehen.

Auswahl möglicher Aufgaben

■ ■ ■ ■ ■ Lernebenen

■ ■ ■ Lang und rund I, II, III

Fahre mit einer, auf die gesamte Kurvenbahn verteilte Druckphase. Der Druckaufbau beginnt so früh wie möglich: mit dem Umkanten wird der Außenski dosiert und danach zunehmend belastet. Dazu wird der Druck bis zum nächsten Kurvenwechsel möglichst harmonisch über die ganze Kurvenbahn verteilt (siehe Grafik).

Variationen: Beginne mit größeren zu kleineren Richtungsänderungen, Steuerung mit/ohne Außenskidominanz. Kurvensteuerung gedriftet und/oder geschnitten.

I: Fokus auf fließende Kurvenwechsel

II: Fokus auf gleichbleibendes Tempo

III: Gelenkschonendes Fahren: Druck möglichst gut verteilen und Druckspitzen vermeiden.

Lernabsicht: Stabilität, Richtungskontrolle, Tempokontrolle.

■ ■ ■ Kurz und eckig I, II, III, IV

Fahre mit kurzen Druckphasen. Lass dich mit geringem Kantwinkel und geringer Außenskibelastung in die Kurve eintragen, um ca. 2 Uhr wird Kantwinkel und Belastung (maximal) erhöht. Um 4 Uhr, wenn die neue Richtung erreicht ist, Kantwinkel und Außenskibelastung wieder verringern und somit beschleunigen (siehe Grafik „kurze Druckphase bei 3 Uhr“).

Variationen: Beginne mit größeren zu kleineren Richtungsänderungen. Kurvensteuerung gedriftet und/oder geschnitten.

I: Druck so lange halten bis neue Richtung erreicht ist.

II: Druck möglichst punktuell, schnell und stark erzeugen.

III: Tempogeühl: Einfahrt: beschleunigen, 3 Uhr: steuern, Ausfahrt: beschleunigen.

IV: Variiere das Timing der Druckphase: Druckphase vor oder nach 3 Uhr.

Lernabsicht: Radiusverengung mit punktuelltem Druck durch großen Kantwinkel erzeugen.

■ ■ ■ Drehen vor Kanten I, II, III, IV

Fahre mit dominanten Drehbewegungen in die Kurve und mit dominanten Kantbewegungen aus der Kurve. Achte darauf, dass bei den Drehbewegungen die Ski möglichst ohne Belastung bleiben (siehe Grafik I, II, III, IV).

Variationen: Beginne mit größeren zu kleineren Richtungsänderungen.

I: Kraftsparendes und gelenkschonendes Fahren: beim Drehen der Ski die Belastung und den Druck sukzessive erhöhen. Nach verkürztem Kurvenwinkel mit reduziertem Druck aus der Kurve „schneiden“. Dazu „Dreh- und Druckphase“ nach Bedarf individuell anpassen ...

II: Versuche die Radiusverkürzung zu nutzen und bei der Kurveneinfahrt wie auch bei der Kurvenausfahrt zu beschleunigen.

III: Versuche das Aufkanten der Ski mit möglichst hoher Belastung von 3 bis spätestens 4 Uhr zu realisieren.

IV: Versuche das Drehen der Ski immer später auszuführen, aber dabei spätestens bei 3 Uhr die Ski mit Belastung aufzukanten.

Lernabsicht: Radiusverengung mit Drehbewegung vor 3 Uhr und punktuelltem Druck durch großen Kantwinkel erzeugen.

a: Beschleunigungsphasen bei Kurveneinfahrt und -ausfahrt nutzen und trotzdem Kontrolle behalten.

b: Regulative Bewegungen und Hauptbewegungen variabel, voneinander abgekoppelt und situationsgerecht ausführen können.

Richtung vor Tempo!

... beschäftigt sich damit, wie sich bei unterschiedlichem Timing der Hauptbewegungen Drehen und Kanten die Druckphasen in der Kurvensteuerung verändern können und welche Auswirkungen auf den Kurvenradius und das Tempo entstehen. Ein Thema, daß sich für Beginner bis zum Experten eignet: Dem Beginner wird aufgezeigt, daß Kontrolle und Sicherheit die wichtigsten Voraussetzungen für spaßvolles Kurvenfahren sind und für den Profi entstehen in Abhängigkeit des Geländes und Schneebeschaffenheit weitere Möglichkeiten Kurven so schnell und sicher wie möglich zu gestalten.

■ Bewegungen aktiv, variabel und situativ einsetzen

Bei neuen Schwerpunkt-Themen wird oft die Frage gestellt, ob man jetzt immer „so“ fahren soll? Unsere Antwort: „Natürlich nicht! Der Schwerpunkt ist wieder eine zusätzliche Möglichkeit, das Kurvenfahren noch variabler, noch vielseitiger, sicherer, schneller und besser auf die vorherrschende Situation anpassen zu können. Für unsere Skischüler bedeutet das, ein höheres Maß an Sicherheit und für zukünftige Experten, noch schneller ins Ziel zu kommen.“

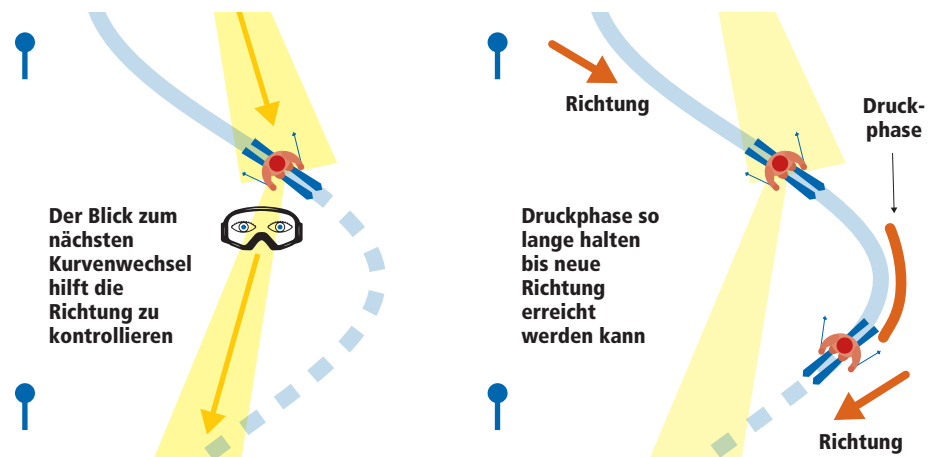
■ Dazu legen wir zuerst den Fokus auf das

Wann und Wie während der Kurvensteuerung die wesentliche Richtungsänderung erfolgen kann?

■ Zweitens geht es darum in welchen Zusammenhang die wesentliche Richtungsänderung und die unterschiedlichen Druckphasen stehen. Können die Ski sinnvoll, effektiv und situationsangepasst früher oder später (Timing), weniger oder mehr (Umfang), schwächer oder stärker (Richtung) gedreht, belastet, oder aufgekantet und dabei in die neue Richtung gebracht werden? Die Variationsmöglichkeiten sind sehr vielseitig, wenn man dazu die Regulativen Bewegungen (Gleichgewichts- und Belastungsregulation) aktiv und variabel einsetzt.

■ Rund oder eckig?

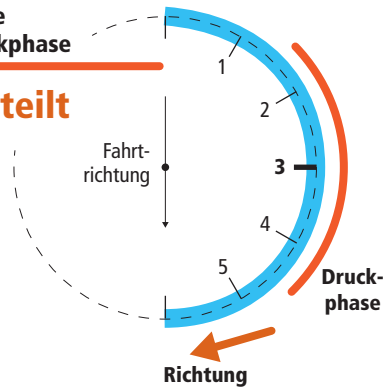
So entstehen viele Möglichkeiten Kurven zu fahren – wann und in welchen Situationen die verschiedenen Möglichkeiten am besten funktionieren und eingesetzt werden können, muss ausprobiert werden. Die Ergebnisse führen zu ganz unterschiedlichen Kurvenbahnen, mehr oder weniger rund, eckig oder hakenförmig und in Abhängigkeit der Situation, mehr oder weniger funktionell – deshalb wünschen wir viel Spaß und vor allem Geduld beim Ausprobieren!



Unterschiedliche Druckphasen 2.0

lange Druckphase

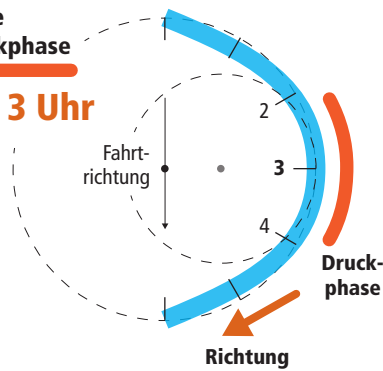
verteilt



- **lange Druckphase =**
- früher Druckaufbau und frühe, sukzessive Druckerhöhung bis ca. 5 Uhr
- permanente Druckregulation und Kontrolle
- relativ gleichbleibender Kurvenradius
- Druckspitzen vermeidend
- Tempogefühl: gleichbleibendes Tempo

kurze Druckphase

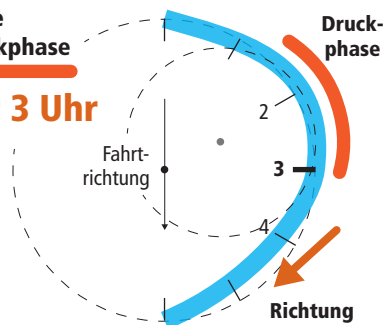
bei 3 Uhr



- **kurze Druckphase bei dominanten Kantbewegungen =**
- früher Druckaufbau mit verzögerter Druckerhöhung bei ca. 3 Uhr: Druckerhöhung durch Vergrößerung des Kantwinkels
- kurze und starke Druck- und Belastungsregulation
- Verkleinerung des Kurvenradius zwischen 2 und 4 Uhr durch hohen Druck

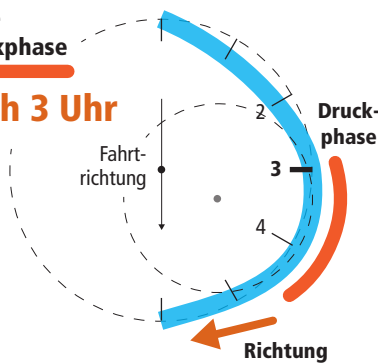
kurze Druckphase

vor 3 Uhr



kurze Druckphase

nach 3 Uhr



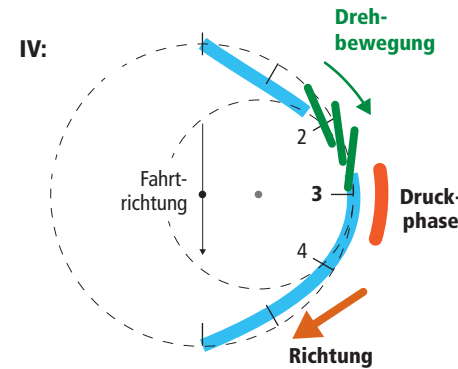
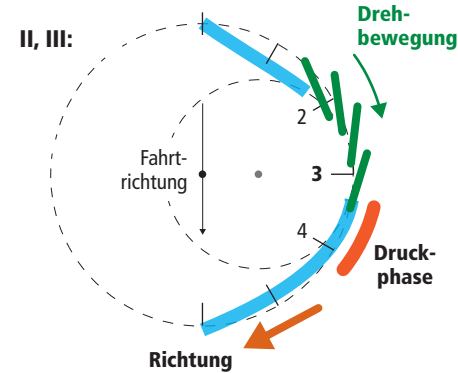
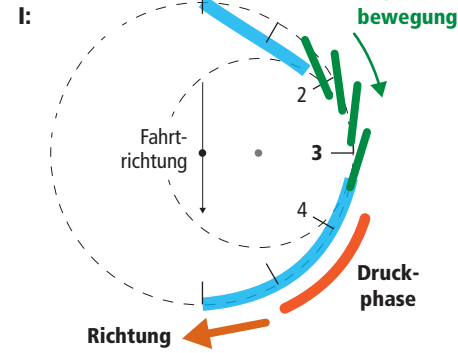
Alle beschriebenen Aufgaben können gedriftet oder geschnitten, oder gedriftet und geschnitten, oder langsam bis schnell gefahren werden. Sie sind für die Lernebenen ■ ■ ■ sehr gut geeignet.

Drehen vor Kanten I, II, III, IV:

- **kurze Druckphase bei zuerst dominanten Drehbewegungen (ab 1 bis 3 Uhr) und danach dominanten Kantbewegungen (ab 3 Uhr) =**
- später, punktueller Druckaufbau: vor 3 Uhr Ski ohne Belastung in neue Richtung andrehen und aufkanten
- bei 3 Uhr kurze und starke Druck- und Belastungsregulation
- Verkleinerung des Kurvenradius zwischen 1 und 3 Uhr durch Drehbewegung und zwischen 3 und 4 Uhr durch hohen Druck

Richtung vor Tempo

- Blickrichtung beachten – visiere deine Wunschlinie an und blicke von Kurvenwechsel zum nächsten Kurvenwechsel – dann bleibst du leichter in deiner beabsichtigten Spur. Behalte aber trotzdem „alles im Blick“!
- Kurve nicht mehrmals ansteuern, sondern in einem „Zug“ durchfahren – eine Druckphase, ob lang oder kurz, muss genügen.
- Druck- und Belastungsphasen variabel bei Dreh- und/oder Kantbewegungen einsetzen.
- Dreh- und Kantbewegungen zeitlich/räumlich voneinander abkoppeln.
- Kurven aussteuern! Hangabtrieb nur zum Beschleunigen nutzen, wenn die neue Richtung sicher erreicht werden kann.



■ **Druckphase =**

Abschnitt in der Kurvensteuerung, bei dem im Wesentlichen die neue Richtung durch Regulative Bewegungen und Hauptbewegungen vollzogen wird. Druckphasen können von über den ganzen Kurvenverlauf bis hin zum „Druckpunkt“, das heißt

ab ca. 1 bis 5 Uhr oder bei 3 Uhr, oder von vor oder nach 3 Uhr auf der Kurvenuhr stattfinden. (siehe Abbildungen links). Bei einer „kurzen Druckphase“ wird der Kurvenradius kleiner, die Richtungsänderung wird dann mit unterschiedlichen Radien gefahren.

Motorik

Tipps

Terminologie