

Elegant, sportlich und effizient



Aktionen/Funktionen und mögliche Aufgaben:

- **Arm-, Stockarbeit und Stockeinsatz**
- **Schmale Bein- und Skistellung**
- **Angepasster Oberkörperausgleich**

Beschleunigung und Geschwindigkeit faszinieren: Das Gaspedal durchtreten, am Gasgriff drehen, mit Rückenwind auf dem Fahrrad ballern, flussabwärts schwimmen, in starkem Wind segeln – all das begeistert immer wieder. So ist, wie wir wissen, auch der Schneesport ganz besonders: Wir wählen unsere Fahrstrecke völlig frei, können Kurven fahren, wo und wie wir wollen, sind auf keinen Motor angewiesen und werden allein von der Schwerkraft angetrieben, weit über 100 km/h schnell.

Um Stürze zu vermeiden, sollten wir immer die Kontrolle über Richtung und Tempo behalten. Könner und Experten kontrollieren dabei das Tempo über die Spuranlage, das heißt über die Fahrtrichtung – so können sie ohne „auf die Bremse zu drücken“, ohne die Ski zusätzlich querzustellen oder zu rutschen, dahingleiten – mit dem Ergebnis einer fließenden, rhythmischen und flüssigen Fahrt ohne Unterbrechung. Diese Fahrweise sieht nicht nur elegant und sportlich aus, sondern ist auch funktionell und äußerst effizient.

Die speziellen und wichtigsten Fertigkeiten, die zu einer solchen Fahrweise führen können, betrachten wir nun im Detail:

■ **Arm-, Stockarbeit und Stockeinsatz**

Die Arme sollten seitlich vor dem Körper gehalten werden, sodass beide Hände im unteren Sichtfeld erkennbar sind. Dies stabilisiert den Rumpf und hilft, bewegungsbereit zu bleiben. Der Stockeinsatz dient als Entlastungs-, Dreh-, Stütz- und Rhythmushilfe – wie es in vielen Lehrbüchern beschrieben ist. Dennoch wird im Skiunterricht die Bedeutung der Arme oft unterschätzt, da der Fokus meist auf Ski, Beinen und Rumpf liegt. Dabei machen die Arme etwa ein Sechstel des Körpergewichts aus und spielen eine entscheidende Rolle für das Gleichgewicht.

Unruhige oder wild bewegte Arme beeinträchtigen die Stabilität. Ein funktioneller Stockeinsatz erfolgt ohne überflüssige Bewegungen. Die Stockaktion soll während dieser Fortbildung vorrangig stabilisieren und den Körper nach vorne in die neue Kurvenrichtung leiten. Auch ohne Entlastung kann der Stockeinsatz einen wertvollen Drehimpuls erzeugen, der insbesondere bei kleinen Kurven den Richtungswechsel erleichtert und beschleunigt.

■ **Schmale Bein- und Skistellung**

Offene, schmale und geschlossene Bein- und Skistellung sind ebenso vielfach in Lehrbüchern beschrieben. Heute konzentrieren wir uns bewusst auf eine schmale Stellung, das heißt Beine und Ski sind enger als hüftbreit, aber nicht ganz zusammen. Die Stellung kann so schmal sein, dass sich hin und wieder die Oberschenkel berühren, was aber kein Dauerzustand sein sollte – die Beine sollen sich unabhängig voneinander bewegen lassen und sich nicht gegenseitig blockieren. So kann in kritischen Situationen das Innenbein die Funktion des Außenbeins übernehmen, zum Beispiel, wenn der Außenski wegrutscht.

Bei kleineren Kurven sind wir schneller beim Andrehen und Drehen der Kurve, da beide Beine dem Drehpunkt näher sind. Auch kann

beim Aussteuern die Belastung dosierter auf beiden Beinen verteilt werden, was zu einer muskulären Entlastung, Gelenkschonung und für den Wechsel zu einem funktionellen Abstoß nach vorne, wieder in die neue Kurvenrichtung, führen kann.

In größeren Kurven ermöglicht die schmale Stellung ein leichteres Absenken der Hüfte in Richtung Kurvenmittelpunkt, da das Innenbein nicht im Weg steht. Auch kann die Gewichtsverlagerung frühzeitig, kontinuierlich und dosiert vom alten auf den neuen Außenski erfolgen. Dies reduziert Druckspitzen in der Kurvensteuerung und ermöglicht eine spürbare Beschleunigung zwischen den Kurven.

■ **Angepasster Oberkörperausgleich**

Der Oberkörper gleicht die Kurvenlage von Hüfte und Beinen aus und bringt den Körperschwerpunkt wieder näher über die Auflagefläche zurück – ein grundlegendes Stabilitätsprinzip. Besonders bei einer schmalen Bein- und Skistellung muss der Oberkörperausgleich präzise angepasst werden – andernfalls besteht die Gefahr über den Innenski wegzurutschen. Um dies zu verhindern, unterstützt die korrekte Arm-Stockarbeit den Oberkörperausgleich, womit sich der Kreis zu unseren Themen Kontrolle, Stabilität, Sicherheit und schließlich dem Leitspruch „Richtung vor Tempo“ schließt.

■ **Auswahl möglicher Aufgaben**

■ ■ ■ **Stockeinsatz „puristisch“**

Beim Kurvenfahren in engeren Korridoren (Kurzschwung, ca. S 3 bis S 5): Bewegungen zum Stockeinsatz nur mit geringstem Aufwand und Umfang aus Schulter, Ellenbogen und Handgelenk ausführen. Kein „Rühren“, „Winken“, „Pendeln“ oder „Holzhacken“ – unnötige Bewegungen kompensieren in der Regel fehlende Regulation aus den Beinen. Den Stockeinsatz dabei nicht vorrangig als Entlastungshilfe einsetzen und bewusst auf Hochentlastung verzichten. Beim Stockeinsatz gesamte Rumpfmuskulatur anspannen.

- Stockeinsatz nur mit linkem oder rechtem Arm ausführen und nur passend in der Innenseite der Kurve, also bei jeder zweiten Kurve. Der „ruhende“ Arm bleibt unbeweglich, der Stock wird locker gehalten, die Stockspitze schleift leicht im Schnee.
- Stockeinsatz nur mit linkem oder rechtem Arm ausführen, nun bei jeder Kurve, links und rechts. Der „ruhende“ Arm wird hinter dem Rücken gehalten.
- Stockeinsatz imitieren – ohne Stöcke, den Stockeinsatz ausführen und nur auf eine puristische Armbewegung achten.
- Kurven aussteuern und dabei Stockeinsatz bewusst talwärts ausführen – die Bewegungsrichtung geht dabei in die neue Kurvenrichtung.
- Kurven aussteuern und dabei Stockeinsatz möglichst weit talwärts und nach vorne ausführen.
- Kurven aussteuern und dabei Stockeinsatz ausführen und z.B. bei jeder dritten und vierten Kurve den Stockeinsatz auslassen, die Arme immer ruhig vor dem Körper halten.



■ schmale Beinstellung trotz sportlicher Fahrweise

vergrößerte Distanz der Ski durch Kurvenlage

Ziel: Stockeinsatz als Drehimpulsgeber und Absicherung einer stabilen Position und des Oberkörperausgleiches erkennen und nutzen.

■ ■ ■ Schmale Bein- und Skistellung

Verschiedenen Korridore und Tempi in unterschiedlichen Bein- und Skistellungen ausprobieren: breit, schmal, ganz schmal, geschlossen. Finde heraus wie breit/schmal deine Ski- und Beinstellung während des Kurvenverlaufes ist und ob sich diese verändert?

– bei mittelgroßen Kurven (ca. M 8):

- Mit schmaler Ski- und Beinstellung aussteuern, darauf achten, dass die Skistellung unverändert bleibt und sich nicht verbreitert.
- Nach der Druckphase, bei ca. 4 Uhr, bewusst das Gewicht zunehmend auf den Innenski verlagern.
- Während des Kurvenwechsels verschiedene Belastungsmöglichkeiten ausprobieren: gleichmäßige Belastung beider Beine (50 : 50), Mehrbelastung auf dem alten Innen- bzw. Außenski (z.B.: 70 : 30 oder 100 : 0) u.s.w. – diese Aufgabenvariante erfordert viele Anwendungsfahrten nach methodischen Grundsätzen. Achtung: In der folgenden Kurvensteuerung sollte der neue Außenski bereits vor der wesentlichen Druckphase dominant belastet sein.

– bei kleineren Kurven (ca. S 5 bis S 3):

- Zunehmend Korridor verkleinern und Frequenz erhöhen: Bei kleinen Kurven kurz vor dem Kurvenwechsel Abstoß/Abdruck nach vorne (nicht nach oben) in die neue Kurvenrichtung ausführen – mit und ohne Stockeinsatz.

– bei größeren Kurven (ca. M 8 bis M 13):

- Mit schmaler Ski- und Beinstellung steuern und aussteuern, darauf achten, dass die Skistellung unverändert bleibt.
- Nach der Druckphase, bei ca. 4 Uhr, bewusst das Gewicht zunehmend auf den Innenski verlagern = Belastungswechsel beginnt vor Kurvenwechsel. Diese Aufgabenvariante erfordert viele Anwendungsfahrten. Dazu unterschiedliche Belastungsvariationen ausprobieren.
- Edge-to-Edge = Kantwechsel vor Kurvenwechsel. Bei ca. 5 Uhr: Den neuen Außenski aufkanten, obwohl der alte Außenski noch aufgekantet ist. Der Belastungswechsel findet dabei fließend ab ca. 4 Uhr statt.

Fehlerbild: Oft entsteht beim Aussteuern eine Scherstellung der Ski, weil der zunehmend weniger belastete Außenski nicht die gewollte Richtung einhält und in Richtung Tal abweicht. Dies ist der Fall, wenn der Außenski zu schnell und zu früh an Belastung verliert, zu wenig aufgekantet ist oder im Kurvenverlauf vorher nicht genügend Druck bzw. Durchbiegung erfahren hat.

Ziel: schmale Ski- und Beinstellung funktionell einsetzen lernen

■ ■ ■ Oberkörperausgleich anpassen

Kurvenfahren ohne Rotation und Vor- und Rückbewegungen aus dem Oberkörper. Die Arme bleiben seitlich stabil vor dem Körper.

– bei kleinen und mittelgroßen Kurven (ca. S 3 bis M 13):

- Startnummer, Kellner/Ober, Segelflieger, Blick ins Tal, Fenster fahren, Armhaltung „Viertel nach Drei“, L-Armhaltung, ..., alle Aufgaben, die den Oberkörper von den Beinen abkoppeln, stabil, talorientiert und aufrecht halten.
- Wasserträger: Stöcke quer und waagrecht über die Schulter halten.
- Oberschenkel-Massage: Beide Stöcke quer in beide Hände, während Kurvensteuerung den äußeren Oberschenkel seitlich runterwärts massieren.

– bei mittelgroßen Kurven (ca. M 8):

- Schweizer Kreuz, Kopf über Außenski, Banane, Körperbogen, ...
- Vier Spuren im Schnee: Mit beiden Stöcken, mit großem Abstand zum Außenski auf der Kurvenaußenseite zwei zusätzliche Spuren in den Schnee ziehen.
- Außenhand NICHT aktiv nach oben, sondern tief auf Hüfthöhe halten (dito L-Armhaltung).

■ ■ ■ Stockeinsatz mit angepasstem Oberkörperausgleich

Beim Kurvenfahren in engeren Korridoren, ca. S 3–S 5):

Motto: Rumpf und Arme stabil, Beine mobil:

- Doppelstock-Einsatz: Beide Hände bleiben im Blickfeld, der Stockeinsatz erfolgt bis vorne an die Skispitzen.
- Doppelstock-Einsatz talseitig: Richtung der Ausführung geht nach vorne in die neue Kurvenrichtung.
- Doppelstock-Einsatz mit Klick: Vor dem Stockeinsatz beide Stöcke vorne zusammenklicken. Verhindert u.a. ein nach vorne nehmen der Außenhand.
- Kontrastaufgabe: Im 2er-Team Spur fahren, Hintermann macht gleichzeitig Stockeinsatz wie Vordermann.
- Zweifacher Stockeinsatz: Erfordert schnelle Bewegung und Muskelspannung.
- Zweifacher Doppelstockeinsatz: Wie oben, nur mit Doppelstock.
- Stockeinsatz hart und weich: In wechselnder Reihenfolge harten, weichen und sanften Stockeinsatz ausführen.
- Stockeinsatz auf Ansage: Hintermann sagt viele unterschiedliche Arten des Stockeinsatzes an, Vordermann muss Ansage durchführen.
- Stockeinsatz mit einem Arm ausführen. Die andere Hand hält den Stock quer, talorientiert und waagrecht vor dem Körper und schränkt dabei den Bewegungsumfang des Stockeinsatzes ein.

■ Oberkörperausgleich – Differenzierung

- Bei S-Kurven liegt der Fokus auf Talorientierung.
- Bei M-Kurven bleibt der Oberkörper „relativ“ taloffen, ohne starker Verwindung von Rumpf zu Hüfte – dafür kommt das Absenken der Hüfte zur Kurvenmitte stärker zum Einsatz.

■ Skistock – Längenempfehlung

- Körpergröße (cm) mal 0,7. Beispiel: 180 cm x 0,7 = 126 cm
- 90°-Winkel-Ellenbogen-Methode
- für Demofahrten (S 3, S 5 bis M 8) und Slalom: ca. –5 cm
- für Freestyle, insbesondere Buckelpiste: ca. –5 bis –20 cm
- für Riesentorlauf: ca. +5 cm

Der Stockeinsatz wird im DSLV-Lehrplan in der LE Rot (S. 249) in erster Linie als Stützhilfe beschrieben – selbstverständlich kann er bereits für das erste Kurvenfahren in der LE Blau verwendet werden.

■ **Kurvenwechsel** = Abschnitt der Kurvenbahn, in der Belastungswechsel, Umkanten der Ski, Kurvenlagewechsel, Schrittwechsel und Richtungswechsel vollzogen werden.

■ **Kurvensteuerung** = Abschnitt der Kurvenbahn, in der (Außenski-)Belastung, Kantwinkel, Kurvenlage und Oberkörperausgleich erhöht werden.

■ **Druckphase** = Abschnitt der Kurvensteuerung, in dem im Wesentlichen die neue Richtung durch regulative Bewegungen und Hauptbewegungen vollzogen wird. Druckphasen können mit unterschiedlichem Timing durchgeführt werden, zum Beispiel von über den ganzen Kurvenverlauf bis hin zum „Druckpunkt“. Bei einer „kurzen Druckphase“ wird der Kurvenradius innerhalb der Kurve kleiner.

