

Skiunterricht - Sammlung Unterlagen

Inhalt

1. Was heisst Leiter sein?	1
2. Schneewiderstand:	2
3. Gerätefunktionen:	2
4. Uebersicht Konzepte	3
5. Das pädagogische Konzept:	3
6. Das methodische Konzept (3 Lernstufen):	4
7. Das technische Konzept:	6
8. Grundposition:	7
9. Kernbewegungen:	8
10. Schrittformen:	9
11. Fahr- und Bremsformen:	10
12. Schwungformen:	11
13. Sprungformen:	12
14. Ideensammlung Uebungen - Metaphern	13
Einturnen	13
Einfahren:	13
Beugen Strecken:	13
Orientieren drehen:	13
Kippen	13
Knicken	13
Pflugschwung	14
Parallelschwung zum Carven	14
Kurzschwung	15
Geschicklichkeit:	15
Richtungsänderung:	15
15. Racing Basics 2020	16
Dynamische Grundposition und parallele Skistellung:	16
Aktives Skifahren	17
16. Links:	29

1. Was heisst Leiter sein?

- richtiges Verhalten auf der Piste (FIS-Regeln), auf Gefahren sensibilisieren
- Spüren was Kinder brauchen (Kälte, Hunger, WC, Angst, Material, Sonnencreme)
- Richtige Technik
- Spass am Schneesport

- Verantwortung übernehmen für seine Schützlinge
- Vorbild sein
- zur Gruppe sprechen
- richtiges Vorzeigen

2. Schneewiderstand:

Schneewiderstand

Suchen



Nutzen



Überwinden

Durch Aufkanten, Drehen oder Belasten des Gerätes suchen (erhöhen) wir den Widerstand zwischen Schnee und Gerät.





Um z. B. Schwünge/Sprünge auszuführen, nutzen wir den Widerstand zwischen Schnee und Gerät.

Durch Abkanten, Drehen oder Entlasten des Gerätes überwinden (verringern) wir den Widerstand zwischen Schnee und Gerät.

Nutzen bedeutet, dass wir immer den Widerstand zwischen Schnee und Gerät erhöhen (suchen) oder verringern (überwinden).



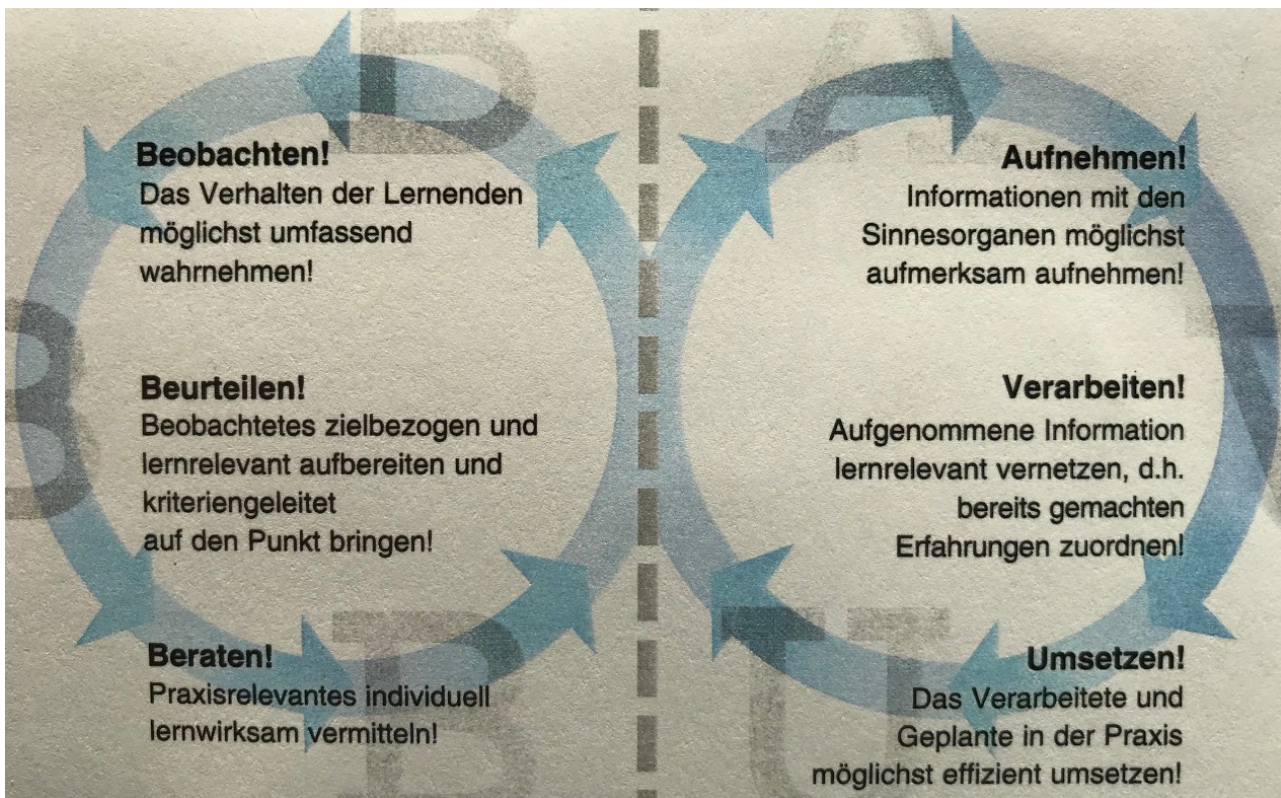
3. Gerätefunktionen:

Gerätefunktionen bzw. Kernelemente	Funktionelle Gerätecharakteristiken im Zusammenhang mit der Unterlage.	In jeder Form kommen Kombinationen der Gerätefunktionen vor.
Gleiten		Das Gleiten definiert sämtliche Standortveränderungen, sowohl flachgeführt als auch aufgekantet.
Drehen		Drehmöglichkeit des Schneesportgerätes um eine seiner Hochachsen (verteilt von Anfang bis Ende).
Kanten - Aufkanten - Abkanten - Umkanten		wird erreicht durch: - Vergrößerung des Aufkantwinkels - Verminderung des Aufkantwinkels - Kantenwechsel
Belasten/ Entlasten		Vergrößerung und Verminderung der Kräfte auf das Schneesportgerät.

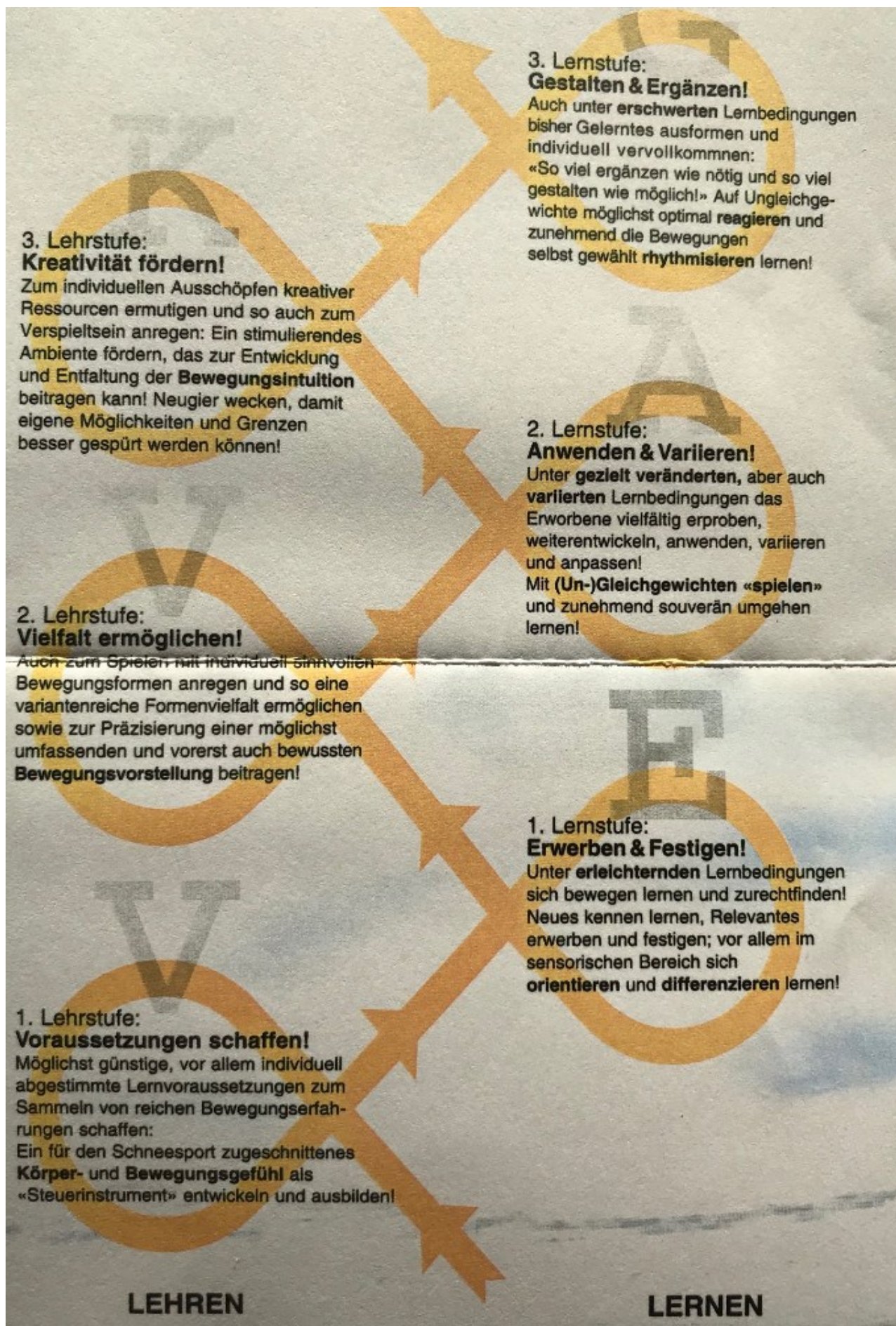
4. Uebersicht Konzepte

Farbe	Konzept	Unterrichtsinhalt	Modell
Blau	Pädagogisches Konzept (Kooperation)	Ambiente (Pädagogische Anliegen)	A-V-U-Modell B-B-B-Modell
Rot	Methodisches Konzept (Kommunikation)	Methodik (Methodische Akzente)	E-A-G-Modell V-V-K-Modell
Gelb	Technisches Konzept (Koordination)	Technik (Technische Impulse)	Technikmodell

5. Das pädagogische Konzept:



6. Das methodische Konzept (3 Lernstufen):



Lernstufen / Lernfördernde Bedingungen

1. Lern-/Lehrstufe:

Voraussetzungen schaffen und erlangen!

Für Einsteiger/Innen erleichternde Lernbedingungen schaffen:

- Geländewahl (z.B. Hangneigung)
- Linienwahl und Mass der Kurvenradien
- Sprache sowie vorgegebene Rhythmen
- Reduktion der Komplexität der Aufgabenstellung
- koordinative Unterstützungshilfen
- mit/ohne Zusatzgeräte
- zu zweit/in Gruppen/Formationen u.a.m.

Wichtiger Unterschied: «erleichtert» ist die Perspektive des Lehrenden, «erleichternd» jene des Lernenden!

ERWERBEN & FESTIGEN!

2. Lern-/Lehrstufe:

Vielfalt ermöglichen und realisieren!

Für Fortgeschrittene gezielt veränderte oder variierte Lernbedingungen schaffen.

Variationskriterien: Raum, Zeit, Energie.

- je nach Situation (z.B.: gutes/schlechtes Wetter; Tageszeit; Klassengrösse; Gruppenzusammensetzung; Müdigkeit)
- je nach Lerntyp (z.B.: visueller, ängstlicher Typ; Langsamler/In)
- je nach Schwierigkeit und Komplexität der Aufgabenstellung
- je nach Schneesportgerät
- u.a.m.

ANWENDEN & VARIIEREN!

3. Lern-/Lehrstufe:

Kreativität fördern und entwickeln!

Für Köhner auch erschwerende/erschwerte Lernbedingungen schaffen:

- Geländewahl
- Linienwahl und Mass der Kurvenradien
- vorgegebene Rhythmen, Schwierigkeit und Komplexität der Aufgabenstellung (Übungsverbindungen, Sprache, Rückmeldungen u.a.m.)
- koordinative Zusatzaufgaben
- mit/ohne Zusatzgeräte
- zu zweit/in Gruppen/Formationen
- u.a.m.

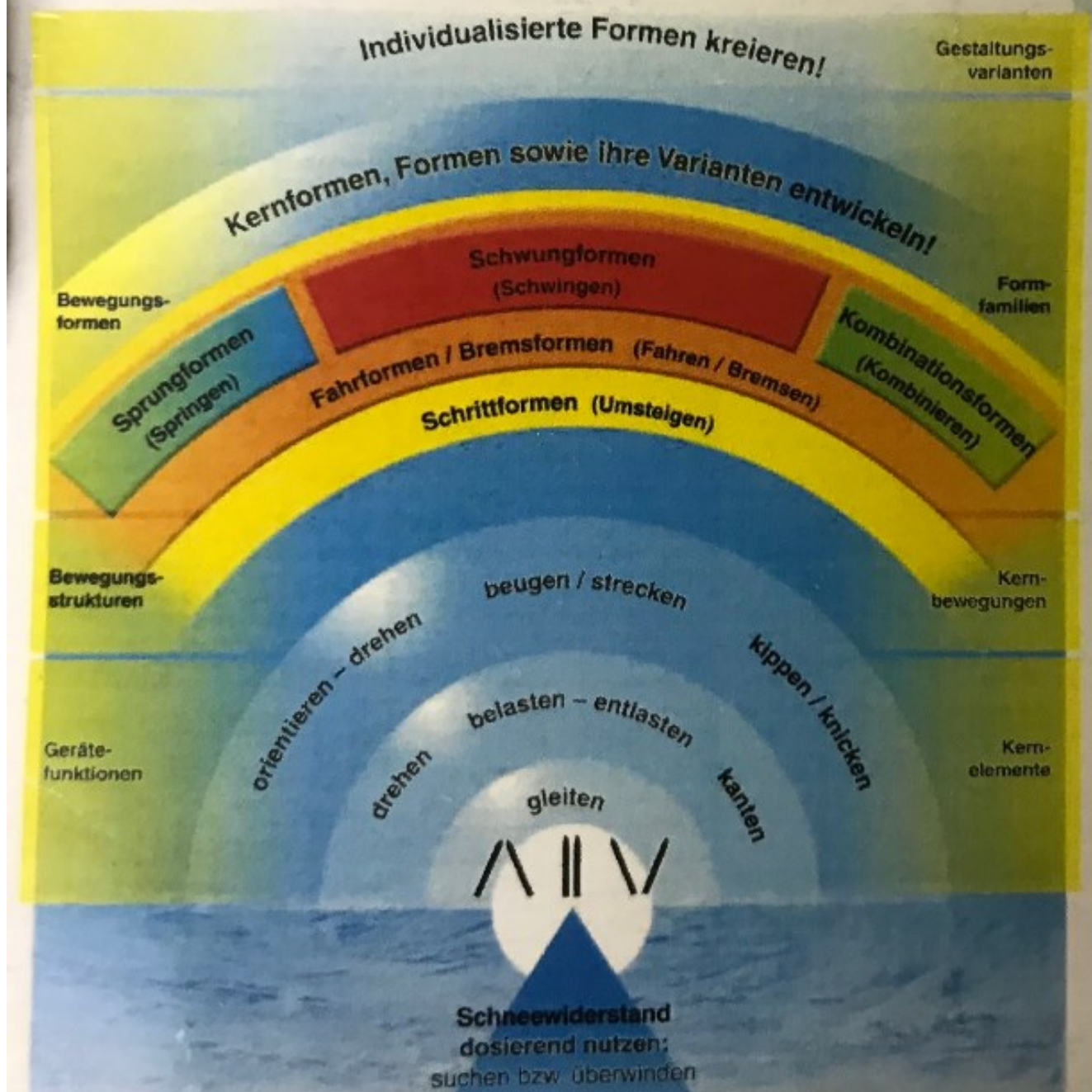
Nicht vergessen: Es gibt Situationen, die für die einen erschwerend, für andere vielleicht gerade erleichternd sind!

GESTALTEN & ERGÄNZEN!

7. Das technische Konzept:

3. DAS TECHNISCHE KONZEPT

Unter Skitechnik verstehen wir ein vor allem in der Praxis entwickeltes und erprobtes sowie im Lichte der Theorie überprüfbares, möglichst **ganzheitliches Verfahren**, das eine bestimmte Bewegungsaufgabe oder ein aktuelles Problem lösen kann. Eine optimale Technik ist eine **effektive, funktionelle und ökonomische Art und Weise**, wie auf selbst gewählte oder situationsbestimmte Herausforderungen eine zweckdienliche Bewegungsantwort gegeben werden kann. Die optimale Technik umfasst einerseits konditionelle und koordinative Anteile, andererseits psychische und taktische Komponenten. Technische Handlungskompetenz drückt sich im Timing und im Rhythmisierungsvermögen aus. Was heisst das?

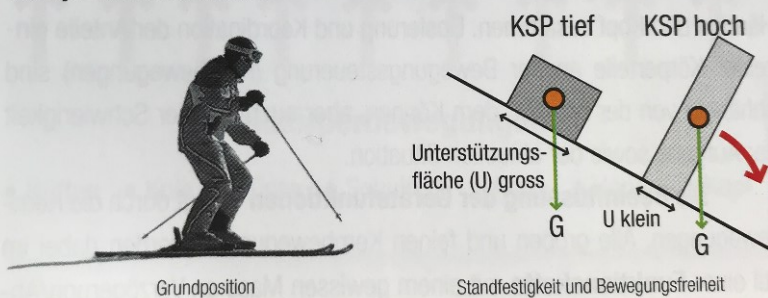


8. Grundposition:

Grundposition

Grundvoraussetzung für aktives Fahren und schnelles Reagieren auf Störungen ist eine stabile, aber lockere, **in alle Richtungen bewegungsbereite Körperstellung (Grundposition)**. Dabei sind die wichtigsten Gelenke des Körpers leicht gebeugt, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt und die Arme seitwärts vor dem Körper positioniert. Für eine effiziente Bewegung sollte die Grundposition möglichst **natürlich** sein (Beinparallelität, Gelenksymmetrie usw.).

Eine hohe Körperspannung, ein breiter Stand sowie ein tief liegender Körperschwerpunkt (**KSP**) erhöhen die Standfestigkeit, schränken andererseits aber ebenso die Bewegungsfreiheit ein. Es gilt einen **situativen Kompromiss** zu finden.



Unter der **«idealen» Grundposition** ist deshalb eine an die aktuelle Situation (Hangneigung, Schneebeschaffenheit usw.) angepasste Körperstellung zu verstehen. Bsp.: Anpassung der Grundposition an die Hangneigung.

- Übergang von flach zu steil oder von steil zu flach:
Grobregulierung «Vor-Rück»
- Gleichmässiger Hang: Feinregulierung «Vor-Rück»

Dynamische Grundposition

Die dynamische Grundposition erlaubt eine Ausführung der Bewegungen zu jeder Zeit in die beabsichtigte Richtung.

a) Skistellung

Die Ski sind parallel geführt, je nach Situation und Disziplin kann die Standbreite variieren. Kein aktives Versetzen (Schrittstellung) der Ski.

b) Zentrale Position über dem Ski





Statisch

Natürlich-aufrechte Körperhaltung, das Gewicht auf den ganzen Fuss verteilt.

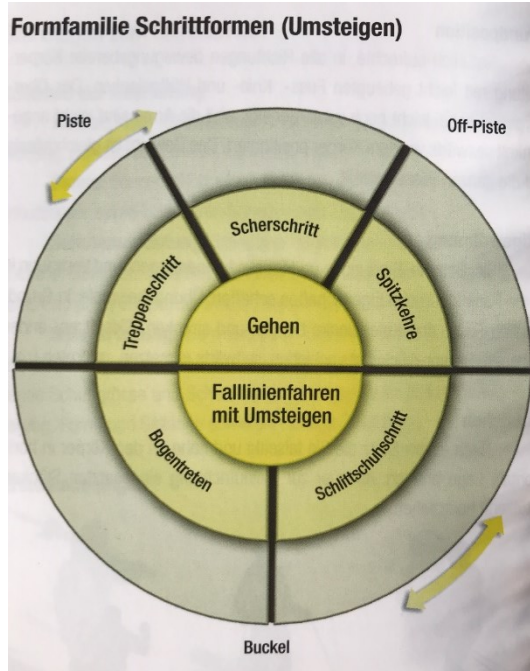
Dynamisch

Die zentrale Position ist die Ausgangslage für die Bewegungen im Skirennsport. Der Rennfahrer muss fähig sein, diese Position immer wieder bewusst zu finden.

9. Kernbewegungen:

Begriff	Beschreibung	Beispiel / Ergänzung
Bewegungsstrukturen bzw. Kernbewegungen	Bewegungsmöglichkeiten, um gewünschte Gerätefunktionen gezielt einzusetzen.	Interaktionsmöglichkeiten des Fahrers mit dem Gerät, abhängig von den Schuhen und den Bindungen.
Orientieren-Drehen	Blickrichtung kann einen Einfluss auf die Körperrotationen haben.	«Der Blick steuert meistens die Bewegungen». (Aussage aus der Bewegungslehre)
Ausholbewegung	Ausholbewegung entgegen der gewünschten Drehrichtung.	Im Trickbereich wird oftmals eine Ausholbewegung gemacht.
Vordrehen	Zeitlich vorausgehende Drehbewegung von Teilen des Körpers ohne unmittelbaren Einfluss auf das Drehen des Gerätes.	 <p>Die Dreh- und Abstoppgeschwindigkeit des Vordrehens wirkt sich auf das Mitdrehen aus.</p>
Mitdrehen	Gleichzeitige Drehbewegung des gesamten Körpers in dieselbe Richtung, inklusive Schneesportgerät.	Mitdrehen oft nur möglich durch Vordrehen und die Überwindung des Schneewiderstandes. Ausnahme: Drehung entsteht durch das Gerät (Carving, Torsion, u. a.).
Gegendrehen	Gleichzeitige Drehbewegung von Teilen des Körpers in entgegengesetzter Richtung zum Schneesportgerät.	 <p>Durch minimalen Widerstand (flachgestelltes Gerät, Luft, Rail, u. a.) können über innere Kräfte Körperteile gegeneinander gedreht werden.</p>
Beugen / Strecken	Beugen / Strecken (Flexion / Extension) von Gelenken. Durch das Beugen / Strecken kann ein Absenken / Anheben des Körperschwerpunktes erreicht werden.	Extremitäten (dies betrifft im Schneesport hauptsächlich die Gelenke der Körperpartien Beine, Arme und Rumpf) können entweder gleich oder gegengleich gebeugt, oder gestreckt werden.
Kippen / Knicken	 	<p>Kippen beschreibt die Neigung in alle Richtungen um die Standfläche.</p> <p>Knicken ermöglicht ein Aufkanten mit geringer Verlagerung des Körperschwerpunktes. Knicken kann das Kippen unterstützen, um das Gleichgewicht zu halten.</p>

10. Schrittformen:



Bewegungsaufgaben mit «Schrittformen»

Beugen-Strecken

- Im Stand Beine gleichmässig beugen und strecken und dabei beide Ski gleichmässig belasten/entlasten.
- Ski wechselseitig abheben.
- Spitze des abgehobenen Skis auf- und abwärts, links und rechts bewegen.
- Abwechslungsweise auf einem/beiden Beinen stehen.
- Ski im Wechsel vor- /rückwärts schieben.
- Körper in Vor- und Rücklage bringen.
- Freies Gehen – Gehen um Fährchen und Stangen.
- Schritte in allen Richtungen und Varianten ausführen.
- Umtreten um Skienden und Skispitzen.
- Schritte mit Stockeinsatz zum Aufstieg und zur Abfahrt.

- Von einem Ski auf den anderen springen.
- Mit beiden Ski über Stöcke springen.
- Nach und Über Hindernisse springen.
- Von Parallel- in Pflug- oder Scherstellung springen.
- Kleinere und grössere Ausfallschritte während desfahrens ausführen, anfangs in Falllinie wechselseitig – später bergwärts nach rechts oder links oder aus Schräglage über die Falllinie hinaus talwärts.
- Dasselbe mit Abtoss aus Fuss- und Kniegelenken.
- Schritte in allen Skistellungen und Richtungen mit und ohne Stockeinsatz ausprobieren.
- Bogentreten und/oder Schlittschuhschritte mit Doppelstockeinsatz kombinieren.
- Unter Hindernissen durchlaufen.
- Schrittformen in hoheitlicher Körperstellung ausführen.

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- Basketball werfen
- Nach den Stemen greifen
- Tandem gehen
- Wäsche aufhängen
- Treppenstein seitwärts
- Über Mauer schauer/verstecken
- Sich so gross machen wie ein Haus – so klein wie eine Maus

Kippen

- Stehen und fahren auf einem Bein.
- Schritte in allen Richtungen und Skistellungen.
- Innenstock in Schnee drücken.
- Über Mauer berg- oder talwärts schauen.
- Über Markierung steigen/springen.
- Kippbewegungen mit Diagonalebewegung der Arme unterstützen.
- Kippbewegung mit seitlichem Kopflippen unterstützen.
- Bei grossen Ausfallschritten rhythmisch abtossen und lange gleiten.
- Schlittschuhschritte nur auf Innenkanten.
- Wechselseitige Schlittschuhschritte von Innen- auf Aussenkante.
- innenbein anheben/beugen.
- Vor- und Rücklage.
- Mit Hand oder Händen Kipprichtung anzeigen.
- In Pflug- oder Scherstellung rhythmisch von einem gegen/auf anderen Ski springen.
- Einen abgehobenen Ski ein- und auswärts schwingen.
- Aus Schräglage grosse Schritte berg- oder talwärts.
- Schlittschuhschritte/Bogentreten rückwärts.
- Partnerübung: gegenseitige Synchro-Kippbewegung, ein Partner kippt nach links, der andere nach rechts.
- Partnerübungen: Fangspiele, Staffeln, Skijöring

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- Mit Partnerhilfe: kippen wie Trolch, Teleyob
- Sich wie Flugzeug in die Kurve legen
- Basketball in Korb werfen
- Wie Vorderhospolster (Kipp-) Richtung anzeigen
- Bewegung des Kugelstossers imitiieren
- Einem Spurenbild im Neuschnee folgen
- In Mausloch schauen
- Kisten umstapeln
- Über Graben steigen

Knicken

- X-Beine machen.
- Ausfallschritte bergwärts.
- Hände in Hüfte/hände in Knie.
- Auf einem Ski fahren.
- Selbstwärts auf Stöcke sitzen.
- Knickbewegungen mit Händen an Aussenknie oder Aussenhüften unterstützen.
- Mit Talhand zu Talknie/hüfte greifen.
- Mit Aussenhand zu Aussenknie/hüfte greifen
- Gegenstände seitwärts aufheben.
- Mit Hüften wie gegen Wand drücken.
- Kleinen Zeh anheben/grossen Zeh auf Boden drücken.

- Knicken zuerst ausgehend von Hüften – später ausgehend von Kniegelenken.
- Mit Knie-/Hüftknie ein-/beide Ski aufkanten.
- Schrittformen nur auf Innenkanten ausführen.
- Schrittformen nur auf Bergkanten ausführen
- Bei Schlittschuhschritten mit vertikal beidhändig vor dem Körper getragenen Stöcken wechselseitig links und rechts vorbeischaun.
- Beim Bogentreten mit vertikal beidhändig vor dem Körper getragenen Stöcken wechselseitig links und rechts vorbeischaun.

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- Wie seitlich auf Zaun sitzen
- Hütouch mit Partner
- Winkelstellung einnehmen
- Wechselseitiges Koffertragen
- Von der «A»-Stellung zur «K»-Stellung

Orientieren-Drehen

- Umtreten um Skienden und -spitzen (Sonnentreten).
- Skiende und -spitze wegschleppen oder ausstellen.
- Mit Hand in Orientierungsrichtung zeigen.
- Mit Hand oder Händen in Orientierungsrichtung schwingen (Diagonalebewegung).
- Wie mit Kamera Orientierungsrichtung ausleuchten.
- Bogentocher treten.
- Bogentreten um Markierungen.
- Unbelasteten Ski in neue Orientierungsrichtung ausstellen bzw. drehen.
- Skienden und -spitzen ausschleppen oder ausstellen.
- Kopf drehen in Orientierungsrichtung.
- Skistöcke in der Mitte fassen und in Orientierungsrichtung schwingen.
- Handwechsel der Stöcke in Orientierungsrichtung.
- Drehbewegung aus Kopf, Armen, Beinen.
- Drehbewegungen mit Händen auf dem Rücken.

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- Ohreige austauschen
- Tennis Schlag mit Hand imitiieren
- Goltschwung mit Skistöcken imitiieren
- Körperdrehung wie Schraubenzieher
- Wie mit Lampe am Bauch Fahrspur ausleuchten
- Wie mit Steuerrad (f)ach in neue Richtung drehen
- Sich wie ein Flugzeug in Kurve legen

11. Fahr- und Bremsformen:

Bewegungsaufgaben mit «Fahr- und Bremsformen»

Beugen-Strecken

- Im Schnee liegende Gegenstände berühren.
 - Im Schnee liegende Gegenstände aufheben.
 - Gegenstände hoch werfen und fangen
 - Unter Toren durchfahren.
 - Nach hoch gehaltenem Stock greifen.
 - Über kleine Hindernisse springen.
 - Unter und über horizontal vor dem Körper auf Händen getragenen Stöcken schauen.
 - In hoher und tiefer Position fahren.
 - Schuhe öffnen und wippen.
 - Dasselbe mit Heben und Senken der Arme.
 - Rhythmisch hüpfen.
 - Gewicht auf Zehen/Fersen/ganzem Fuss.
 - _____
 - _____
 - _____
- Mit kleinen Sprüngen Skienden/-spitzen abheben - von Parallel- in Pflugstellung springen.
 - Fahren auf einem Bein.
 - Fahren und auf einem Bein mit Wippen in den Fus und Kniegelenken.
 - Wechselseitiges Abheben von Skispitzen/-enden.
 - Belastungswechsel von einem auf den andern Ski.
 - In Schrägfahrt Berg- oder Talknie beugen.
 - In Schrägfahrt auf Bergski fahren, Talkni abheben.
 - In Schrägfahrt Tal- oder Bergski vor- und rückwärts ein- und auswärts schwingen.
 - Beuge/Streck-Bewegungen auf Wellen-Mulden-Bal bzw. Tretergel.
 - _____
 - _____
 - _____

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- | | | |
|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| • Zwerg oder Riese nachahmen | • Fang die Maus! | • Bär oder Maus nachahmen |
| • Auf heisser Kohle tanzen | • Mikroskop/Fernblick nachahmen | • Pferderennen im Stand oder in Fahrt |
| • Ball prellen | • Wie in Tunnel/Horizontal schauen | • Wäsche aufhängen |
| • Wie ein Frosch hüpfen | • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ | • _____ |

Kippen

- Schmale und breite Fahrspur.
 - Abwechslungsweise auf einem Ski fahren.
 - Dasselbe mit seitwärts ausgestreckten bzw. anliegenden, hinter oder vor dem Körper verschränkten Armen.
 - Vor- und Rücklage.
 - Wechselseitige Pendelbewegungen.
 - Aus Schrägfahrt talwärts/bergwärts steigen.
 - Dasselbe über Stangen und Stöcke.
 - Aus Schrägfahrt kleine Sprünge seit-/talwärts oder bergwärts.
 - Mit Ski Gegenstände seitwärts wegschieben.
 - An vertikal vor dem Körper getragenen Stöcken links und rechts vorbeischaun.
 - Mit einer/beiden Händen quer zur Fahrtrichtung zeigen.
 - _____
 - _____
 - _____
- Beide Hände auf Innen- oder Bergknie aufliegen.
 - Handschuhe seitwärts zu-/zurückwerfen.
 - Mit Kopf seitwärts über Schulter lehnen.
 - Parallel seitwärts aus der Spur treten.
 - Vorwärts, rückwärts, seitwärts rutschen.
 - Partnerübungen mit Rutschen/Schrägfahren mit Stangen/Stöcken: ein Partner zieht – ein Partner bremst.
 - Auf Bergski oder Talkni rutschen – schräg fahren.
 - Mit Vor-, Rück- oder Seitenlage fahren/rutschen.
 - Wechsel zwischen Schrägfahren/Rutschen.
 - Hüpfsequenzen in Falllinie:
 - von Aussenkante zu Aussenkante
 - von Innenkante zu Innenkante
 - von Innenkante auf Aussenkante und umgekehrt auf demselben Ski.
 - _____
 - _____
 - _____

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---|
| • Storchentand nachahmen | • Kippen wie ein Flugzeug | • Einarmiges, wechselseitiges Kofferttragen |
| • Kippen wie ein steifes Männchen | • Speerwerfen wie ein Indianer | • Tanzen wie ein Gorilla |
| • Kästen stapeln | • Bewegung eines Uhrpendels imitieren | • _____ |
| • _____ | • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ | • _____ |

Knicken

- X-Beine – O-Beine machen.
 - Kantengriff durch Knickbewegung in Hüften und Knien dosieren.
 - Aus Schrägfahrt kleine Sprünge seit-/talwärts oder bergwärts.
 - In Schrägfahrt bei Talkies kleine Zehe abheben oder grossen Zeh auf Boden drücken.
 - Stöcke unter Gesäss nehmen und abwechslungsweise seitwärts absitzen.
 - Stosswises Rutschen als Kartenspiel.
 - Mehrmals rhythmisch Kanten fassen – lösen bzw. Fahrt verzögern, Fahrt aufnehmen.
 - Spielform: Seitrutschrennen – Stopp auf Zuruf.
 - _____
 - _____
 - _____
- Wechsel zwischen schräg fahren/rutschen (Spurenbild vergleichen) – Hüften bergwärts knicken – Oberkörper talwärts beugen – dasselbe mit den Knien – kombiniert.
 - Schräg fahren und rutschen auf einem Bein.
 - Im Rutschen auf Kommando stoppen: Ski einmal nur aus Knien, einmal nur aus Hüften, dann kombiniert aufkanten – Hockestopp.
 - Aus Schrägfahrt kleine Sprünge talwärts.
 - Partnerübungen mit Rutschen/Schrägfahren mit Stangen/Stöcken: ein Partner zieht – ein Partner bremst/hält dagegen.
 - Knickbewegungen mit Talhand an Talknie bzw. Talhand an Talhülfe unterstützen.
 - _____
 - _____
 - _____

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| • Wie sehwärts auf Meistuhl sitzen | • Um die Ecke schauen | • Kopf auf Talschulter legen |
| • Wie ein fallendes Blatt | • Unter eigenen Talkni schauen | • Seitwärts auf Stöcke sitzen |
| • Sielomrutschen | • _____ | • _____ |
| • Hockestoppe wie Hockeyspieler | • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ | • _____ |

Orientieren-Drehen

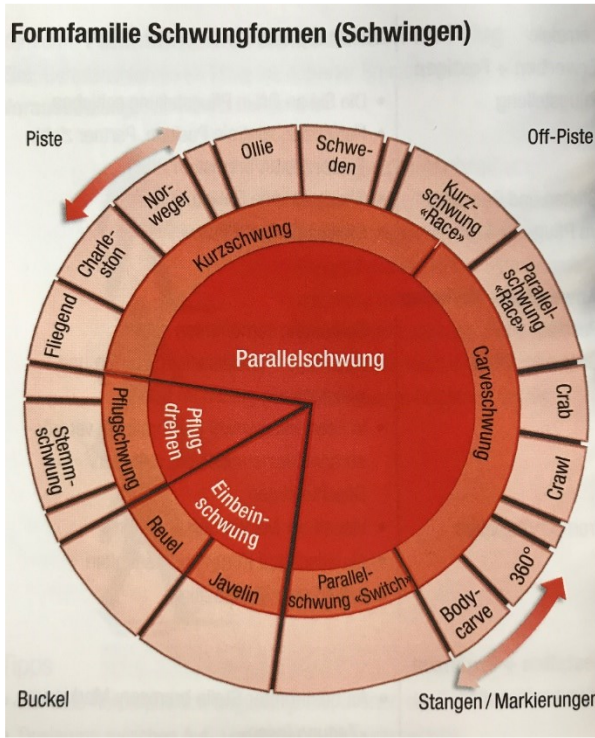
- Im Stand von Parallel- in Pflugstellung springen
 - Im Stand Ski aus Parallel- in Pflugstellung drehen
 - Dasselbe rhythmisch in Falllinie fahren
 - In Falllinienfahrt zuerst eine Ferse, dann die andere Ferse ausdrehen und in Gleitflug anschliessen
 - In Pflugfahrt wechselseitig Gegenstände wippen/abheben.
 - Pflugstellung während der Fahrt verändern.
 - In Fahrt von kleiner in grosse Pflugstellung springen und umgekehrt.
 - Bremsweg bei pflügendem Anhalten prüfen.
 - Fahren und Pflügen im Wechsel
 - In Parallel- oder Pflugstellung und stabilem Unterkörper – Oberkörper auf beide Seiten ausdrehen.
 - _____
 - _____
 - _____
- Für Stoppschwung aus Schrägfahrt und Falllinie:
- Drehbewegung im Stand und ohne Ski.
 - Bei ruhigem Oberkörper nur Beine drehen.
 - Ganzen Körper drehen.
 - Drehbewegung zuerst aus Oberkörper beginnen.
 - Drehbewegung zuerst mit Unterkörper beginnen.
 - Rhythmisches Girdandentfahren bergwärts.
 - Stoppschwünge mit anschliessendem Zurückspringen in Schrägfahrt bzw. Falllinie.
 - Stoppschwünge beidseitig mit und ohne Stockeinsatz.
 - Stoppschwünge auf Zeichen oder Zuruf.
 - Stoppschwünge als Reaktionsübung mit Partner.
 - _____
 - _____
 - _____

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- | | | |
|----------------------------------|--|--|
| • Ski in Pizzastellung drehen | • Ski in Dreieckstellung drehen und halten | • Hockestopp |
| • Ski in Hausdachstellung drehen | • Ski in Cornetstellung drehen und halten (Ice-Cone) | • Mit Stoppschwung Snowspray erzeugen |
| • _____ | • Ski in Pfeilstellung drehen und halten | • Lucky-Luke-Stellung einnehmen (mit Stöcken Pistolen imitieren) |
| • _____ | • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ | • _____ |

12. Schwungformen:

Formfamilie Schwungformen (Schwingen)



Bewegungsaufgaben mit «Schwungformen»

Beugen-Strecken

- Über quer hingelegte Markierungen springen
- Skistöcke unter dem Griff halten.
- Langsames Schwingen ohne Stockeinsatz.
- Gegenstände am Boden berühren.
- Beugen-Strecken bei Auslösung in verschiedenen Richtungen.
- In Flug von Innenkante zu Innenkante springen.
- Fahren in sehr tiefen/hoher Position.
- Schwünge hüpfen in Vor-/Rücklage.
- Wählen einer langsamen Fahrlinie – aber versuchen, schnell zu sein.

- Seitwärts von einem Ski auf den andern springen.
- Bewusster Stockeinsatz mit Stockvorschwingen in Orientierungsrichtung.
- Kurzschwingen ohne Stöcke, Hände auf Rücken, auf Brust, auf Knie, hinter dem Kopf ...
- Von Parallel- in Plügschwung springen und zurück.
- In Schwingen mehrmals nachwippen.
- Girlanden fahren mit fliegendem Umsteigen.
- Fahren von Wellen-Mulden, beid-/einbeinig.
- Bogenfahren/Schittschuhschritt.
- Power-Plügdrehen in kleinen Radien fahren.
- Aus Falllinie/Schräglage in verschiedene Uhrzeiten springen.

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- Zwerg oder Riese nachahmen
- Mit Beinen Pedalbewegung imitieren
- Blick zum Himmel oder zur Erde
- Wie mit Basketball prellen
- Froschhüpfen oder Storchposition
- Wie Volleyball aufnehmen/abspielen

Kippen

- Mit Händen oder Stöcken in Kipprichtung zeigen
- Innenstock in Schnee drücken.
- Mit Kopf in Schwung hineinrehen.
- Innenknie zu Schwungzentrum bewegen.
- Fahren auf einem Ski – mit einem Stock.
- An vertikaler vorgehaltener Stange vorseitwärts abheben.
- Innenbein einschlafen lassen.
- Fahren in offener/geschlossener Skistellung
- Fahren mit am Körper anliegenden Armen.
- Körper seitw./vorwärts über Füße kreuzen und umgekehrt.
- Mit Ski Gegenstände seitwärts wegschieben.
- Mit Kopf in Kipprichtung lehnen.
- Brustkante abschleifen.
- Bei Auslösung/Steuerung Innenbein abheben.
- Rein Schwingen mit KSP (Körperschwerpunkt) eingende & zeichnen.
- Über Zaun schauen.
- Partnerübungen: Partner legt sich in Kurve, Kollege zieht an Stöcken dagegen.
- Zehen/Fersen/Schien-/Wadenbein spüren.
- Seitwärts über Stange steigen.
- Fallendes Ahornblatt/Feder imitieren.

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- Wie Verkehrspolizist (Kipp-) Richtung anzeigen
- Schubkanten ausleeren
- Mit Partnerhilfe: Kippen wie Töfl oder Teikboy
- Kuss zuwerfen
- Über Graben steigen
- Zu Nachbarin in Garten schauen

Knicken

- Mehrmals Kanten lassen/lösen.
- Seitwärts auf Skistöcke sitzen.
- Stoppchwünge und in Falllinie retour springen.
- Power-Plügdrehen in kleinen Radien fahren.
- Mit Händen in Hüften/Knie.
- Mit Kopf immer über Telski bleiben.
- Fliegend umsteigen.
- Mit Berghand Talkine berühren.
- Mit Oberkörper Flugzeug imitieren.
- Schwingen mit Stockeinsatz weit talwärts.
- Bergehuh überkreuzt vor Talschuh.
- Girlanden fahren mit retour springen.
- Doppelstockeinsatz auf Talseite.
- Auf einem Ski fahren.
- Schultern seitwärts in Hangneigung halten.
- Partnerübung: Partner zieht auf Talseite an Stöcken.
- Kantenspiel im Schwingen.
- Am Hang talseitig Gegenstände aufheben.
- Zwischen Schwingen talwärts springen.
- «A»-Stellung – «K»-Stellung

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- Wie seitwärts auf Bank/Zaun sitzen
- Mit Schultern Auto schieben
- Koffer tragen
- Höftouch mit Partner
- «Hula-Hula»-Kreiselbewegung der Hüften
- «K»-Stellung seitwärts

Orientieren-Drehen

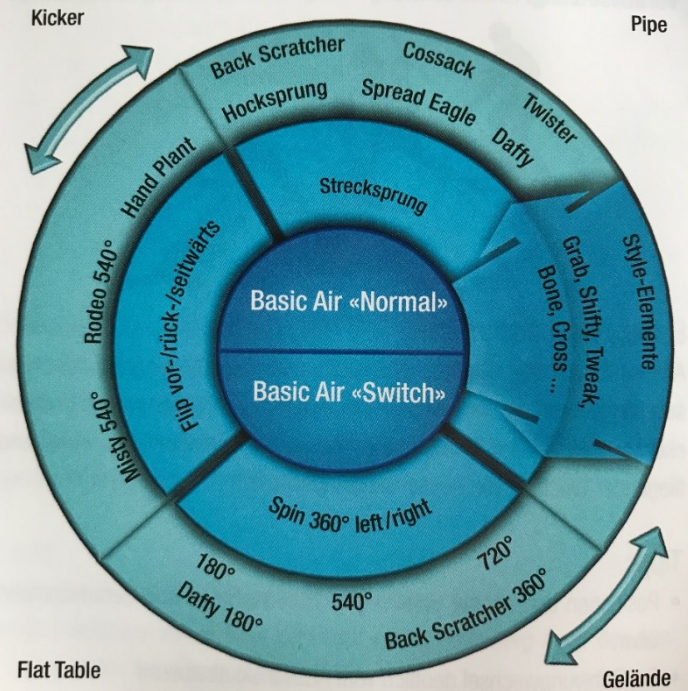
- Mit Hand oder Stöcken in Drehrichtung zeigen.
- Mit Händen an Körper anliegend drehen.
- Drehbewegung mit Kopf/Schultern auslösen.
- Drehbewegung mit Hüften/Rumpf auslösen.
- Drehen auf Buckeln/in Mulden.
- Schwungtächer, dabei nach fixierten Punkten drehen.
- Wie mit Scheinwerfer beabsichtigte Fahrspur ausleuchten.
- Schwingen mit Ausstemmen von Berg-/Talski.
- Verschiedene Zeichen, Buchstaben in den Schnee fahren (z. B. Haken, Komma, Halbkreis, Wellen ... Cs, Z's, J's, S's ...).
- Mit Skis Stöcke drehend wegschieben.
- Mit ausgestreckten Armen drehen.
- Drehbewegung aus Füßen/Beinen.
- Drehen mit Händen auf Rücken/Brust/Hüften.
- Abwechselnd Ausdrehen der Fersen (Pedalo).
- Eingesetzten Talstock talwärts drehen.
- Doppelstockeinsatz auf selber Seite.
- Drehen mit am Rücken eingeklemmten Stöcken.
- Wedeln auf flachen Ski durch Drehen der Beine.

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- Horizontales Steuerrad drehen
- Diskuswerfen nachahmen
- Hund an Leine führen
- Ohrfeige antauschen
- Baseball auf ein Ziel werfen
- Kugelstossen nachahmen
- Kuss zuwerfen
- Mit Stöcken Golfschwung andeuten
- Frisbee zuwerfen

13. Sprungformen:

Formfamilie Air Tricks (Springen/Stylen)



Bewegungsaufgaben mit «Sprungformen»

Beugen-Strecken

- Springen im Stand und abheben der Skienden, Skispitzen, den ganzen Ski.
 - Zeitlupensprung im Stand.
 - Von einem auf den andern Ski springen.
 - In Fallinierfahrt rhythmisch kleine Sprünge ausführen – alleine oder mit Partner.
 - Laute und leise Mehrfachsprünge.
 - Dasselbe über Markierungen und Hindernisse
 - Auf kleinen Wellen auf der Piste kleine Sprünge ausführen.
 - Unter Toren durchfahren und über Hindernisse springen.
 - Absprung auf Zuruf.
 - Dasselbe über Geländekanten mit Markierungen.
 - Dasselbe über eine Schanze mit Markierungen.
 - Dasselbe mit Markierungen hinter der Schanze.
 - Dasselbe ohne Markierungen.
 - _____
 - _____
 - _____
- Vor Absprung Boden berühren.
 - Springen mit anliegenden Armen.
 - Springen mit seitlich ausgestreckten Armen.
 - «Gehockte» und gestreckte Sprünge ausführen
 - Nach Absprung Beine in die Luft «ziehen» (Zugphase).
 - Springen mit verschiedenen Anlaufgeschwindigkeiten im Gelände auf Wellen und Schanzen.
 - Mit Partner hintereinander und nebeneinander springen (bei genügender Sicherheit) und Sprünge nachahmen.
 - Pedal sprünge.
 - In Luft mit beiden Beinen mehrmaliges Beugen-Strecken.
 - Nur ein Bein anziehen.
 - _____
 - _____
 - _____

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- Springen wie eine Katze
 - Beim Absprung jauchzen
 - Nach vorne in Horizont blicken
 - Bei beidbeinigem Absprung Hoch- oder Weit sprung nach ahmen
 - _____
 - _____
 - _____
- Absprung wie Sprungfeder
 - Körperspannung wie Bartbuckler oder Waschläppen
 - Hosen nachziehen in Vorbereitung und Hose raufziehen bei Absprung
 - _____
 - _____
 - _____
- Laut oder leise landen
 - Landen wie eine Katze
 - Landen wie ein stolzer Mann
 - _____
 - _____
 - _____

Kippen

- Springen in Vor- oder Rücklage.
 - Springen mit in der Mitte gehaltenen Stöcken.
 - Und dabei vor-hoch abspringen.
 - Einen Arm zur Seite ausstrecken.
 - _____
 - _____
 - _____
- Skienden an Hüfte ziehen – mit leicht hängenden Skispitzen fliegen und umgekehrt.
 - Arme nach vorne unten zu Vorderbindung strecken
 - Mit Händen zu Skispitzen greifen – gerade oder seitwärts.
 - _____
 - _____
 - _____

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- Stilles Männchen kippt
 - Dominosteine kippen um
 - _____
 - _____
 - _____
- Flugzeug kippt in Kurve
 - Seiltänzer stürzt
 - _____
 - _____
 - _____
- Zum/r Nachbar/in in den Garten schauen
 - Im Segel hangen wie ein Windsurfer
 - _____
 - _____
 - _____

Knicken

- Mit linker Hand linken Ski berühren oder mit rechter Hand rechten Ski.
 - Nur ein Bein seitwärts anziehen.
 - Skienden seitwärts zu Hüften anziehen.
 - _____
 - _____
 - _____
- Kopf seitwärts zur Schulter legen.
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- K-Stellung
- Winkelstellung einnehmen
- Wie seitwärts auf Bank sitz
- _____
- _____
- _____

Orientieren-Drehen

- Kopf dreht voraus.
 - Vorausschwingen der Arme in Vorbereitung
 - Nur mit Beinen drehen.
 - Nur mit Oberkörper drehen.
 - Drehbewegung mit Kopf beginnen.
 - Drehbewegung mit Füßen beginnen.
 - Drehbewegung mit Rumpf beginnen.
 - _____
 - _____
 - _____
- Mit gesamtem Körper drehen.
 - Drehen mit anliegenden oder ausgestreckten Armen.
 - Springen mit und ohne Böcke.
 - In der Luft Ski vorne oder hinten kreuzen.
 - _____
 - _____
 - _____

Methodische Hinweise: Mit Metaphern ausdrücken!

- Diskus werfen
 - Drehen wie ein Rotor
 - _____
 - _____
 - _____
- Drehbewegung eines Kugelstößers nachahmen
 - Drehung eines Boomerangs imitieren
 - _____
 - _____
 - _____
- Drehspannung wie Bodyboarder oder Waschläppen
 - _____
 - _____
 - _____

14. Ideensammlung Uebungen - Metaphern

Einturnen

Spiegelbild machen in 2er Gruppen
Pferderennen
Vater Abraham
Chäs chehre
Surfertag
mit verschiedenen Körperteilen Boden berühren
Stöcke balancieren
Knoten lösen
Elefant waschen
Elefanten-Karawane

Einfahren:

Stöcke tauschen während Fahrt
Blind fahren
mit offenen Schuhen fahren
Tunnel fahren
Kühe melken

Beugen Strecken:

Wäsche aufhängen
Obst pflücken
über Mauer schauen
Maus Elefant
im Estrich/Keller fahren
Ein- und Ausatmen
Hosen runter und hoch

Orientieren drehen:

Scheinwerfer
Steuerrad
Motorrad fahren
Golf spielen mit Skistöcken
Bagger fahren

Kippen

wie Motorrad in Kurve
wie Flugzeug in Kurve
Innenbein einschlafen lassen
zum Nachbarn in Garten schauen

Knicken

Seitwärts auf Stöcke sitzen
seitwärts auf Geländer sitzen
mit Schulter Auto schieben
Aussenstock in Schnee drücken
Augen sind eine Wasserwaage, Horizont immer gerade
beide Stöcke nach aussen
Aussenhand an Hüfte, Innenhand parallel zum Innenski

Pflugschwung

Pflugschwung -

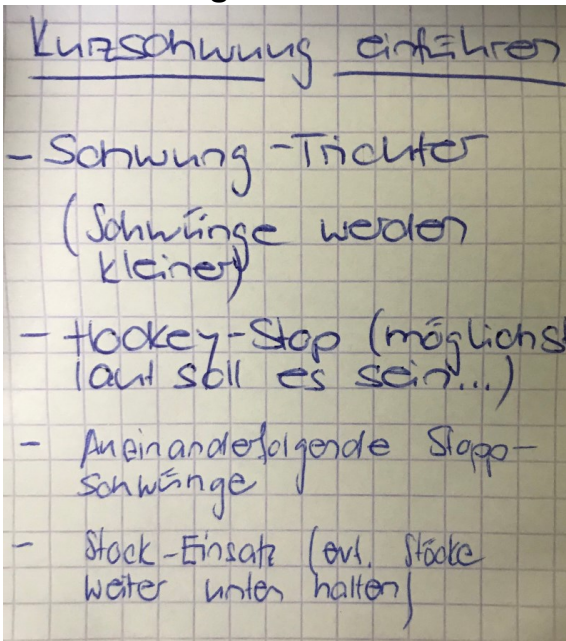
Hoch + Tief, Loach, Vorlage
Orientieren, Stöcke, locker
auf Hüfte, Innenbein +
Bergbein, einknicken -
darauf hacken bei
Schrägfahrt → beim Aus-
lösen Arsch gegen Thal-
Seite, Skispitzen zu-
sammen

Parallelschwung zum Carven

▲ Vom Parallelschwung zum Carven

- Grundposition (Stellung
auf dem Ski, Vor-Rück-
lage.
- Einparken, Gerätefunktion
- Druck spüren, Zehen-
Vorlage, Fersen-Rück-
lage, aktiv auf ganz
Ski stehen, Druckverteil-

Kurzschwung



Geschicklichkeit:

Ski anfassen
Ente-Gazelle
auf einem Ski
Vögel segeln und Sturzflug

Richtungsänderung:

orientieren-drehen wichtigste Kernbewegung
Übungen:
Stöcke erzählen Geschichten
Gegenstände wegschieben
Dreirad fahren
Scheinwerfer

15. Racing Basics 2020

vier Racing Basics im Mittelpunkt:

- * Dynamische Grundposition und parallele Skistellung
- * Aktives Skifahren
- * Stabiler Oberkörper
- * Hauptdruck auf dem Aussenski

Dynamische Grundposition und parallele Skistellung:

Rücklage

- * Fahren ohne Stöcke
- * Fahren über Wellen und auf Buckel
- * Stoppschwung
- * Bei Schwungwechsel vor dem Körper klatschen

Masterübung: Fahren mit offenen Skischuhen

X-Bein-Stellung

- * Fahren ohne Stöcke: Aussenhand drückt Innenknie Richtung Kurvenzentrum
- * Einbeinschwung auf Innenski
- * O-Bein-Gefühl

Masterübung: Gummiband um Knie auf Spannung halten

Klappmesser

- * Fahren mit einem Stock vor und einem Stock hinter dem Körper

Masterübung: Karte auf Brust

Parallele Skistellung

- * Während der Fahrt permanentes Vor-/und Zurückschieben von Innen- und Aussenski
- * Aussenstock in den Schnee drücken

Masterübung: Innenski anheben

[Videos zu Masterübungen](#)

Aktives Skifahren

Passives Skifahren

- * Bei der Kurve Gegenstände überspringen
- * Tiefe/ leichte Spuren im Schnee
- * Metapher "Apfel pflücken"
- * Aktives Umsteigen/ fliegend Umsteigen
- * Kurzschwinger mit Vorwärts-Armkreisen
- * Fahren mit wenig taillierten Ski

Masterübung: Bei der Schwungauslösung hinter dem Gesäss klatschen

Schlechtes Timing

- * Zuerst einzelne Wellen-Mulden fahren und auf Timing achten
- * Danach kleine bis grosse Wellen-Mulden mit verschiedenen Geschwindigkeiten fahren

Masterübung: Schattenfahren

Zu viel Bewegung aus dem Oberkörper

- * Stöcke während Wellen-Mulden-Bahn über dem Kopf halten
(Arbeit nur aus den Beinen)

Masterübung: Kurzschwung mit Stöcken über dem Kopf

Zu viel Bewegung nach hinten

- * Metapher "5-Liber zwischen Schienbein und Skischuhzunge klemmen"
- * Hauptdruck auf Fussballen

Masterübung: Stöcke unter Gesäss

[Videos zu Masterübungen](#)

stabiler Oberkörper

Fehlende Körperspannung

- * Rumpfmuskulatur bewusst anspannen,
Schwünge durch Pressatmung begleiten,
Bauchnabel einziehen

**Masterübung: Kurzschwinger und Handfläche
vor dem Körper maximal zusammendrücken**

Arme unruhig/ zu weit hinten

Arme unruhig/ zu weit hinten

- * Arme vor dem Körper verschränken

**Masterübung: Stöcke vor dem Kopf senkrecht
im Lot**

Innenarm/ Schulter hängt

- * Stöcke waagrecht vor dem Körper halten

**Masterübung: Ferse des Innenskis beim
Einsteuern anheben**

[Videos zu Masterübungen:](#)

Hauptdruck auf dem Aussenski:

Innenarm/ Schulter hängt nach hinten

- * Stöcke beim Schwingwechsel waagrecht halten
- * Oberkörper beim Einsteuern über den Aussenski verlagern
- * Ferse des Innenskis beim Einsteuern anheben
- * Von Aussenski auf Aussenski umsteigen

Masterübung: Aussenstock nach Schwungwechsel in Schnee drücken

Fehlender Körperknick/ reines Kippen

- * Stöcke im Lot vor dem Körper halten
- * Aussenstock während der gesamten Kurve in Schnee drücken
- * Aussenhand an die Hüfte (Körperknick betonen)
- * Innenski anheben/ Javelin

Masterübung: Aussenhand in Richtung Skischuh drücken

Zu frühes Gegendrehen

- * Skispitze beim Einsteuern auf gleicher Höhe halten

Masterübung: Hände an die Hüfte

[Videos zu Masterübungen](#)

Weitere Unterlagen zu Racing Basics








4 **Ski**

Autoren: Val Gadiert, Peter Läubli, Beat Tschuor (Slalom); Christoph Perreten (Buckelpiste)

Im Swiss Snowsports Forum 2006 wurden die «Racing Basics» in Bezug auf die Wettkampfdisziplin Riesenslalom vorgestellt. Die erfolgreiche Zusammenarbeit von Swiss-Ski, Swiss Snowsports und Jugend & Sport konnte nun in die Wettkampfdisziplinen Slalom (Ski Alpin) und Buckelpiste (Freestyle) weitergeführt werden. Es wird aufgezeigt, dass die Racing Basics 1–6 in beiden Bereichen, Alpin wie auch Freestyle, eine grosse Bedeutung haben.

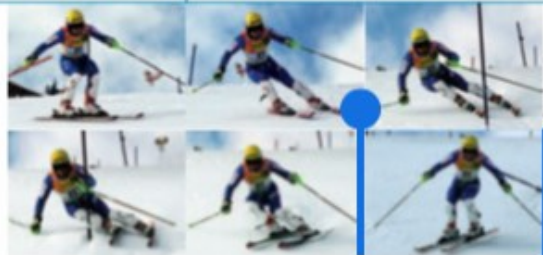
Die «Racing Basics» im alpinen Skirennsport

Die Racing Basics im Ski Alpin sind auf 6 Elementen aufgebaut, die in den Wettkampfdisziplinen verschiedene Merkmale aufweisen. Hier aufgezeigt am Beispiel Slalom und Buckelpiste.

Racing Basics 1–3		Slalom	Buckelpiste
1	Dynamische Grundposition – Skistellung – Zentrale Position 	– Erhöhte Bedeutung der zentralen Position – Linienbedingtes Variieren der Skistellung beim Tor – Aufrechtere Position	– Erhöhte Bedeutung der zentralen Position – Enge Ski- und Kriestellung (permanent)
2	Erarbeiten der Grundlagen des aktiven Skifahrens – Beuge-/Streckbewegung – Aktiver und bewusster Druckaufbau (belasten-entlasten) – Geländeanpassungen	– Kürzere und intensivere Beuge- und Streckbewegung (linien- und stabilitätsbedingt) – Geländeangepasstes Antizipieren der Linie und Bewegung – Unabhängige Beinarbeit	– Extreme Beuge- und Streckbewegung in den Beinen – Ziel: Permanenter Schneekontakt 
3	Stabiler Oberkörper – Unnötige Bewegungen vermeiden 	– Unnötige Bewegungen vermeiden – Beide Arme vorne, die Bewegung unterstützend	– Oberkörper und Kopf in stabiler, ruhiger Lage, immer in Falllinie orientiert – Arme immer vorne mit minimalem Stockeinsatz zur Rhythmusunterstützung (Timing)
Racing Basics 4–6			
4	Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen – Hauptdruck auf Aussenski 	– Geschnittene Schwünge – Kipp- und Knickverhalten sind akzentuiert (vermehrt knicken) – Symmetrie der Beinachsen muss gewährleistet sein – Feineinstellung Skiaufkantwinkel über Knie- und Fussknicken	– Extreme Variante des Kurzschwungs in Bezug auf Raum und Zeit – Antizipation in der Phase des Absorbierens (Buckel-Bergseite)
5	Druckverteilung in den Schwungphasen – Kontinuierlicher Druckaufbau 	– Verkürzen des Timings – Verkürzen der Auslöse- und Steuerphasen	Sprünge – 4 Phasen (Vorbereitung – Abprung – Flugphase – Landung)
6	Rennformen – Fahren in «Hockeposition», (Luftwiderstand) – Starten (Vorbereitung, Abstoss, Beschleunigung) 	– Aerodynamisch-gebaute Position in flachem Gelände – Kraftvolle Stockstösse und effiziente Schrittschritte – Rhythmus bewusst suchen 	– Kenntnisse über die Wettkampfpiste – Individuelle Strategie anhand des Bewertungssystems, der Pistsituation und der persönlichen Möglichkeiten

Vorstellung der Wettkampfdisziplin Slalom

Als Grundlage im Slalom gilt der geschnittene Kurzsprung, auf welchen in der technischen Schulung aufgebaut, wie auch bei Korrekturen beim freien Fahren zurückgegriffen wird. Slalom ist eine dynamische Wettkampfform, die vom Athleten ein hohes Niveau an Technik und Taktik abverlangt. Es gilt, den schnellsten Weg um die vorgegebene Kursetzung (Linie) vom Start ins Ziel zu finden. Der Umfang und die Intensität der Bewegungen (Kernbewegungen) werden durch Gelände, Schneebeschaffenheit, Kursetzung und taktisches Verhalten des Athleten bestimmt. Der Athlet beeinflusst dies durch seine physischen und psychischen Voraussetzungen. Der Hauptunterschied zum RS-Schwung besteht darin, dass sich das Timing in der Auslösephase sowie in den Steuerphasen 1 und 2 verändert. Somit werden die Bewegungen kürzer und intensiver



ausgeführt, um das gewünschte Resultat (Beeinflussung der Gerätefunktionen) zu erreichen. Das Ziel ist, den Schwung geschnitten auf einer möglichst kurzen Linie (pers. Ideallinie) zu fahren, ohne die Bremswirkung (Reibung, Aufkanten, Luftwiderstand) unnötig zu erhöhen und mit aktivem Skifahren möglichst viel Geschwindigkeit zu entwickeln!

Racing Basic 1

Dynamische Grundposition

Die dynamische Grundposition erlaubt eine Ausführung der Bewegungen zu jeder Zeit in die beabsichtigte Richtung.

a) Skistellung

Die Ski sind parallel geführt, je nach Situation und Disziplin kann die Standbreite variieren. Kein aktives Versetzen (Schrittstellung) der Ski.

b) Zentrale Position über dem Ski

Statisch

Natürlich-aufrechte Körperhaltung, das Gewicht auf den ganzen Fuss verteilt.

Dynamisch

Die zentrale Position ist die Ausgangslage für die Bewegungen im Skirennsport. Der Rennfahrer muss fähig sein, diese Position immer wieder bewusst zu finden.



Foto: Maria Curio



a) Skistellung

Fehlerbild «V-Stellung»



Übungen

- Bei der Auslösung Talskispitze in den Schnee drücken
- Einbeinschwung auf Innenski
- «Telemarschwünge» mit offenen Skischuhen
- in der Fahrt permanentes Vor- und Zurückschieben der Ski

Fehlerbild «Talstemme»



Übungen

- Bewusste Fersenbelastung in der Schwungsteuerung
- Rhythmisches, schwingunterstützendes Armkreisen (z.B. im Kurzschwung)
- Aussenski in Steuerphase 2 bewusst vorschieben

b) Zentrale Position über dem Ski

Fehlerbild «Rückelage»



Übungen

- Fakiefahren
- Fahren ohne Stöcke
- Fahren auf einem Ski
- Buckelpiste, Tiefschnee, Steilhang

Fehlerbild «Klappmesser»



Übungen

- Parallelschwünge mit Stöcken auf dem Rücken
- Beim Schwingen Stöcke mit gestreckten Armen vor dem Körper tragen
- Schwingen ohne Stöcke, Hände vorne

Ziel: Breitere Skistellung

- Gummiband locker um Knie, dieses nach aussen drücken, damit es nicht nach unten gleitet
- Fahren ohne Stöcke, die Arme sind nah am Körper
- «O-Beine»-Gefühl

Ziel: Schmalere Skistellung

- Buckelpiste/Off-Piste fahren
- Gegenstand zwischen Knie klemmen
- Teleboy (Arme gestreckt und nahe am Körper, nur durch kippen fahren)

Erleben

- Geländeläufe
- Hindernisläufe
- Sprünge
- Sprünge mit Gleichgewichtsaufgaben
- Sportarten mit hohen Anforderungen an das Gleichgewicht (Inline, Tanz, ...)

Fehlerbildung «Hineinliegen»



Übungen

- Bewusstes «Kleinmachen» in der Kurve
- Aussenarm ist in Kurve tiefer als Innenarm
- Aussenstock in Schnee drücken

ACADEMY

Racing Basic 2

Erarbeiten der Grundlagen des aktiven Skifahrens

- Beuge-/Streckbewegungen in Fuss-, Knie- und in Hüftgelenken
- Geländeadaptationen
Aktives Überwinden von Geländeschwierigkeiten (Vorausschauen/Absorbieren)
Optimales Anpassen durch Schwerpunktverlagerung in der Vertikalen und Horizontalen. Belastung und Entlastung der Ski im richtigen Moment
- Aktiver und bewusster Druckaufbau.
Beschleunigen und/oder Abbremsen der Beuge-/Streckbewegung (Impuls)
Dosierung des Drucks durch die Bewegungsgeschwindigkeit



Fotos: Mario Curti



Fehlerbild «Zuviel Bewegung mit Oberkörper (auf Welle)»



Fehlerbild «Zuviel Bewegung nach hinten»



Fehlerbild «Timing Wellen Mulden»



Übungen

Aktiver und bewusster Druckaufbau

- Überspringen von Stangen
- unter Tor durchfahren
- Bewusstes Beugen und Strecken abwechselnd in den Fuss-, Knie- und Hüftgelenken
- Beuge-/Streckbewegung beidbeinig, einbeinig und wechselseitig

Übungen

Geländeadaptationen

- einzelne Wellen und Mulden
- Wellen Mulden, kleine bis grosse mit verschiedenen Geschwindigkeiten
- Freestyle Park und Pipe
- Sprünge
- Kanten einbauen
- Einfacher Cross, auch auf Zeit oder im Zweikampf über Geländeschwierigkeiten ⇒ Sicherheitsaspekte beachten!
- Einfacher Schlittschuhschritt
- Wechselsprünge von einem Bein auf das Andere

Erleben

- Druck erzeugen auf Personenwaage
- Dicke Matte zusammendrücken
- Sprünge/Niedersprünge

- Hindernisläufe im Wald und in der Halle
- Inlineskating im Park (Halfpipe, Hindernisse)
- Mountainbike im Gelände (Wellen)

ACADEMY

Racing Basic 3

Stabiler Oberkörper

- Unnötige Bewegungen vermeiden

Der Rumpf ist der Stabilisator des Rennfahrers. Wird der Oberkörper unruhig, stört er das Gleichgewicht. Es entstehen Fehler und die Effektivität der Bewegungen wird vermindert.

Die Arme dienen zur aktiven Kontrolle des Gleichgewichts und unterstützen die Dynamik in allen Schwungphasen.

Die Arme bleiben/gehen während der Kurve kompakt nach vorne. Die Hände bewegen sich in der Steuerphase 1. Idealerweise auf der Höhe zwischen Schulter und Hüfte.

Angepasster Stockeinsatz, d.h. je kleiner die Geschwindigkeit und/oder steiler das Gelände desto wichtiger wird er.



Fotos: Mario Curti



Fehlerbild «Fehlende Körperspannung»



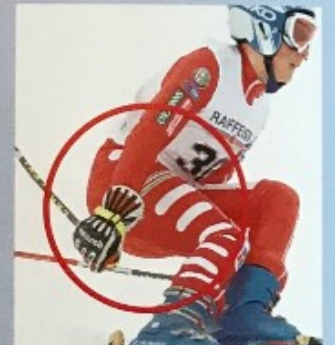
Übungen

- Rumpfmuskulatur und/oder Gesäßmuskulatur bewusst anspannen
- Bewusstes Einatmen bei der Auslösung, Ausatmen und Pressen in der Steuerung
- Pressen, Lösen (Gegensatzerfahrungen)

Fehlerbild «Arme sind unruhig»



Fehlerbild «Arme nach hinten»



Übungen

- Stöcke seitwärts in Mitte tragen.
- Gegenstand quer auf den längs geführten Stöcken zu Tal tragen.
- Bewusstes «Skibegleiten» der Arme in der Schwungsteuerung.

Erleben

- Bewusstes Erleben der Armposition im Geländelauf/ Hindernislauf
- Oberkörperposition bei Gleichgewichtsübungen (schnelles Finden eines stabilen Oberkörpers, auch nach äusseren Störungen)
- Sprinten (ohne Armbewegung)/mit gestreckten Armen

ACADEMY

Racing Basic 4

Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen

- Hauptdruck auf dem Aussenski

Knicken

Beim Knicken bilden mindestens zwei Körperteile seitwärts zur Körperlängsachse eine Winkelstellung, ohne Verschiebung des resultierenden Körperschwerpunktes.

Knieknick

Feinststeuerung des Skifahrers, «schnellste Anpassungen». Je geringer die Geschwindigkeit, je wichtiger der Knieknick.

Hüftknick

- Zentrale und dominierende Knickbewegung

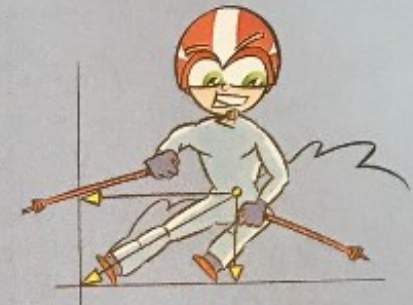
Kippen

Unter Kippen verstehen wir alle Gesamtkörperbewegungen, die zu einer Verlagerung des Körperschwerpunktes seit-, vor-, rückwärts und kombiniert führen.

- Verlagern des Körperschwerpunktes in das Bogeninnere.
- Je höher die Geschwindigkeit, je wichtiger das Kippen.



Fotos: Mario Curti



Fehlerbild «Innenlage»



Fehlerbild «Zu frühes Gegendrehen»



Fehlerbild «Keine Symmetrie der Beine»



Übungen

- Fahren auf dem Aussenski in Steuerphase 1
- Progressives Anheben des Innenskis
- Fliegendes Umsteigen
- Javelin

Übungen

- Bewusste Orientierung in Schwungrichtung (Bilder: Scheinwerfer, Augen in Schulter...)
- Hände an die Hüfte (taktile Rückmeldung)
- In der Steuerphase 1 neuen Aussenski bewusst vorschieben

Übungen

- Kniewinkel verstärken und wieder lösen in der Kurve
- Abwechslungsweise ein Bein schwingen
- Differenzieren zwischen Schneiden und Rutschen
- Mit Aussenhand Innenknie bergwärts drücken
- Spurenbilder

Erleben

- Inline Skating
- Slalomläufe um Malstäbe oder Bäume im Gelände
- Kurven mit Mountainbike
- Eishockey

Steuerphase 1 (Kippen)



Steuerphase 2 (Knicken)





Racing Basic 5

Druckverteilung in den Schwungphasen* (kontinuierlicher Druckaufbau)

Verstehen und spüren des aktiven Druckaufbaus. Äussere Kräfte und innere Kräfte bewusst nutzen lernen und erzeugen können, innere Körperspannung aufbauen.

Durch Kippen/Knicken und die Nutzung der Kräfte wird der Druck in der Kurve kontinuierlich gesteigert.

*Auslösephase-Steuerphase 1-Steuerphase 2 (siehe Academy n° 2 – www.snowsports.ch)



Fehlerbild «Falscher Druckaufbau Steuerphase 1»



Fehlerbild «Falscher Druckaufbau Steuerphase 2»



Fotos: Mario Curti



Übungen Auslösephase

- Fahren und Schwingen auf einem Ski (mit und ohne Stockeinsatz)
- Vortalwärtsbewegung der Hüfte
- Fahren ohne Stöcke und mit Händen Hüfte nach vorne drücken
- Ganzkörperdrehbewegung in Schwungrichtung
- Einatmen bei der Schwungausslösung
- Jump Turns



Übungen Steuerphase 1

- Fahren und Schwingen ohne Stöcke
- Innenbein schläft ein
- Zentrale Körperposition über Mittelfuss finden
- Körper folgt dem Ski (Aufbau der äusseren Kräfte)
- Atem kurz anhalten (Aufbau der Körperspannung)
- Sich gross machen
- Spurenbilder analysieren und vergleichen

Übungen Steuerphase 2

- Körperposition über Mittelfuss bis Ferse finden
- Aussenstock in Schnee drücken für Knickbewegung
- Armbewegung nach vorne: Innenarm stabilisiert, Aussenarm steuert und stabilisiert Drehbewegung in Schwungrichtung
- Progressives Abbremsen des Beugens
- Langsam ausatmen und Atem pressen (Aufbau und Aufrechterhaltung der Körperspannung)
- Sich klein machen



Erleben

- Rollbrett («Beschleunigen»)
- Inlineskating in der Fläche
- Kinderschaukel
- Schiffschaukel

ACADEMY

Racing Basic 6: Rennformen

«Fahren in Hockeposition» (Luftwiderstand)

- Hockeposition – Gleiten
So aerodynamisch wie möglich sein
- Hockeposition in Kurven
Die Balance zwischen Bewegungsspielraum und Kompaktheit finden



Fotos: Mario Carti

Fehlerbild «X»-Beine



Fehlerbild «Zu tief nach vorne»



Übungen

- Tiefere Position üben, ohne Ski – Partnerkorrekturen
- Sehr hohe Position – sehr tiefe Position, Gegensatz-Erfahrung
- Armposition vor Knie
- Flache Skiführung, Linie Knie – Fussgelenk parallel
- BBB mit Videoanalyse

Erleben

- Inlineskating
- Schlittschuhlaufen
- Hockeposition vor Spiegel mit Skischuhen
- Gehen in Hockeposition
- Partnerkorrekturen, möglichst kleine «Schattenfläche»

Racing Basic 6: Racingsituation

«Starten»

Vorbereitung (Startposition)

- Optimale Ausgangsposition (Stöcke, Arme, Fussposition)
- Körpervorspannung aufbauen

Abstoss

- Explosiv nach vorne
- Spätes Auslösen der Startschranke mit den Beinen

Beschleunigung (Schlittschuhschritt)

- Dynamische Schlittschuhschritte mit optimal koordinierten Arm- und Beinbewegungen
- So lange die Effizienz gegeben ist

Übungen

Vorbereitung (Startposition)

- Arme und Stöcke nicht zu weit vorne
- Natürliche Skibreite
- Körpervorspannung aufbauen durch Einatmen und Atem anhalten
- Startgelände variieren

Abstoss

- Bewegung nach vorne und nicht nach oben
- Starttor so spät wie möglich auslösen
- Starten ohne Skis mit dem Ziel, den Impuls nach vorne zu bringen

Beschleunigung (Schlittschuhschritt)

- Je nach Situation mit oder ohne Schlittschuhschritt
- Koordinierte Bewegungen nach vorne
- Mit/ohne Stöcke, bergauf, bergab
- Parallelrennen

Startposition



Abstoss



Beschleunigung



16. Links:

Schneesport-Glossar:

https://www.snowsports.ch/fileadmin/autoren/files/services/academy/academy_2008-13_de.pdf

Kinderunterricht:

https://www.snowsports.ch/fileadmin/autoren/files/services/academy/academy_2011-17_de.pdf

Ideensammlung Racing Basics (mit Uebungsideen):

[Microsoft Word - Ideensammlung Racing Basics.doc \(swiss-ski.ch\)](#)