

# Skifahren

## Der richtige Dreh

## Pflugdrehen in der Anfängerschulung

Der klassische Pflugbogen bzw. das Pflugdrehen sind zu Recht in den letzten Jahren immer häufiger kritisch hinterfragt worden. So lieferten viele Skimethodiker, wie Kuchler, Kassat, Kullmann, alternative Konzepte, die den direkten Weg, ohne den Umweg über den Pflug gehen. Die Vorteile dieses Weges liegen zweifellos auf der Hand. Allerdings sind die direkten Wege auch kritisch zu betrachten.

▶ **S**tark heterogene Skigruppen mit ängstlichen und zurückhaltenden SchülerInnen erfordern häufig andere und individuelle Lehr- und Lernwege zum Parallelen Skifahren. Die in der Vergangenheit und Gegenwart häufig propagierte motorische Ausführung des Pflugbogens muss hingegen in vielerlei Hinsicht kritisch betrachtet werden. Die hier [vorgestellte](#) Variante kann im Rahmen der Anfängerschulung neue Wege und Möglichkeiten eines schnellen und effizienten Lernens bieten.



Abb. 1: Pflugbogen in aktuellen Lehrplänen mit gleichmäßiger Belastung von Tal- und Bergski

### Der traditionelle Pflugbogen in der Kritik

Wie oft sieht man „verbogene“ Anfänger, die krampfhaft versuchen die ersten Schwünge bzw. Kurven zu fahren (siehe Abb. 2).

Bei dem häufig zu beobachteten Pflugdrehen fällt die deutliche Akzentuierung des Außenskis / Talskis auf. Dabei wird der Oberkörper seitlich über den Talski gebeugt bzw. abgewinkelt. Hierdurch soll die Gewichtsverlagerung auf den Außenski verdeutlicht werden. Dem Beobachter stellt sich die Frage nach einer „natürlichen Bewegung“. Wer würde sich im Übrigen beim Gehen, Laufen, Fahrradfahren oder Inlineskaten nach „außen lehnen“? (vgl. Kullmann 1998) Das Resultat dieser Bewegungsausführung wäre ohne große Fachkenntnis vorhersehbar.

Durch diese Bewegungsausführung ergeben sich für den Lernenden folgende Schwierigkeiten:

- Durch die „unnatürliche“ Bewegung des nach „außen Legens“ ergeben sich große Schwierigkeiten für die Umstellung zum parallelen Schwingen. So funktioniert diese Art des Pflugbogens möglicherweise noch auf flachen Pisten, unter Anleitung eines Skilehrers, sowie bei langsamer Fahrt. In steilerem Gelände ist häufig ein Rückfall in natürliche Bewegungsmuster zu erkennen (nach innen lehnen). Die Folge ist ein unbelasteter Außenski, der nicht mehr steuerbar ist bzw. nicht mehr in die neue Richtung dreht (vgl. [www.carving-ski.de](http://www.carving-ski.de))
- Motorischer Neuerwerb: Das gelernte Bewegungsmuster muss gänzlich umgestellt werden bzw. neu erlernt werden.



Abb. 2: Häufig geschulte Art des Pflugdrehens mit Belastung des Außenskis



## Alter Wein in neuen Schläuchen – Pflugbogen auf einem Bein mit Vordrehen des Oberkörpers

Der Pflugbogen mit Antizipation ist keine neue Technik im eigentlichen Sinne. Vielmehr ist er ein Konglomerat aus bereits bekannten Techniken.

Dabei erkennt man folgende bekannte Technikelemente:

- a. das Pflugdrehen auf einem Bein
- b. das Vordrehen / Antizipation

Beim Pflugdrehen mit Antizipation wird der Oberkörper und die Hüfte in die neue Fahrtrichtung vorgedreht („Ausleuchten der Piste mit einem imaginären Scheinwerfer“), durch die dabei entstehende Vorspannung wird der Drehimpuls auf die Skier verstärkt. Kopf und Oberkörper steuern durch das Vordrehen (Antizipation) die Bewegungsrichtung des Systems.

Ferner wird durch das Vordrehen des Oberkörpers der kommende Außenski (Talski) automatisch aufgekantet und in die neue Fahrtrichtung eingedreht – das Aufkanten erzeugt dem zum Drehen benötigten Schneewiderstand. Der flachgestellte Innenski (Bergski) dreht einfacher in die neue Fahrtrichtung, da er – flachgestellt – wenig Drehwiderstand bietet.

Durch die aktive Einbeziehung der Arme und Hände, konzentrieren sich die Schüler ausschließlich auf das „Kurvenfahren“ und werden durch die Stöcke nicht unnötig abgelenkt.



## Methodischer Weg vom Pflugdrehen mit Antizipation zum parallelen Schwingen

Bereits in der Schule können die oben beschriebenen skispezifischen Bewegungen auf Inlineskates erarbeitet und geübt werden. Die Schüler erwerben so bereits vor dem Skikurs eine Bewegungsvorstellung der wichtigsten Fertigkeiten, was zu einer effizienteren Gestaltung des Skikurses beiträgt. Alle Formen von Rollen und Gleiten können einen Beitrag zur Verbesserung des Gleichgewichts leisten und damit den Lernerfolg vor Ort positiv beeinflussen (vgl. Kullmann 1998).

Der Methodische Weg unterscheidet sich kaum von bestehenden Lehrwegen (vgl. Skilehrplan Praxis). Nach dem Anfahren in Paralleler Skistellung oder Pflugstellung geht es um die Aufgabenstellung eine Kurve, z.B. um eine Markierung zu fahren.

### Die Schüler sollten dabei beachten:

- Gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Skiern
- Mittige, stabile Körperposition
- In die neue Fahrtrichtung schauen (Leuchte mit einem imaginären Scheinwerfer in die neue Fahrtrichtung)

## Vom ersten Schwung zum Grundschiwingen

Nach der Skigewöhnung erfolgt dann schnell der Übergang zum eigentlichen Schwingen. Für den ersten Schwung werden folgende Ausgangspositionen gewählt:

- Aus der Schrägfahrt einen Schwung bergwärts fahren – Schwung bis zum Stillstand den Berg hochfahren
- Aus dem Gleiten in der Falllinie einen Schwung bergwärts fahren – Schwung bis zum Stillstand den Berg hochfahren

Als Grundschiwingen wird nun die Aneinanderreihung von mehreren Schwüngen bezeichnet. Im Gegensatz zum Schwung bergwärts wird der Schwung nicht mehr den Berg wieder aufwärts gefahren, sondern mehrere Schwünge werden miteinander verbunden.

Als Ausgangsposition für das Grundschiwingen sollten folgende Ausgangspositionen gewählt werden:

- Aus der Schrägfahrt oder aus der Falllinie einen Schwung ansetzen; nachdem Austeuern sofort mit der Einleitung des nächsten Schwung beginnen.
- Geschwindigkeit durch Kurvenradien kontrollieren.
- Dabei sollten die Schwungradien sehr groß gewählt werden.
- Auf gleichmäßige Kurvenradien achten.



## Übungsformen:

Nach der Erwärmung, die vor jedem Skifahren steht, geht es jetzt das erste Mal auf die Piste.

Wichtig ist hierbei eine ebene Stelle, die genügend Platz bietet, sodass man keine anderen Leute stört.

### 1. Übungsformen in der Ebene bzw. Skigewöhnung

#### Laufen mit einem Ski

Abwechselndes Umhergehen mit einem Ski.

#### Abstoßen

Mit einem Ski. Wer schafft eine bestimmte Strecke mit den wenigsten Fußkontakten

#### Grundstellung

Ein Schüler wird in der Grundposition geschoben. Das Gewicht ist auf beide Beine verteilt, der Oberkörper zeigt in Fahrtrichtung. Die Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt.

### 2. Übungsformen für die ersten Schwünge

#### Rennfahrer:

Hände werden als Lenkrad genutzt. Große und kleine Kurven fahren.

#### Schattenfahren:

Ein Schüler fährt eine Kurve bzw. Schwünge vor, die exakt nachgefahren werden sollen.

#### Planer:

Für eine bestimmte Strecke die Anzahl der Schwünge vorher festlegen. "Ich fahre zwei Schwünge, einen Großen und einen Kleinen".

#### Slalomfahren:

Je nach Lernfortschritt einen Slalomparcours mit z.B. Skistöcken stecken. Abstände zwischen den einzelnen Markierungen verändern. Hangneigung verändern, ins steilere Gelände gehen.

#### Springen (während der Fahrt)

Die Schüler sollen während der Fahrt springen.

- Auf Kommando
- Wer springt am höchsten?



#### Aufheben

Während der Fahrt in den Schnee greifen und einen Schneeball formen. Zum Werfen wieder in die Ausgangsposition.

#### Auf Kommando

Auf ein Kommando versuchen die Schüler möglichst schnell anzuhalten. Wer stoppt am schnellsten?

#### Ziel stoppen

Vor der Abfahrt werden mehrere Punkte festgelegt. Wer kann am genauesten stoppen?

#### Synchron

Zwei Skifahrer fahren hintereinander oder nebeneinander her (genügend Abstand!). Dabei versuchen möglichst gleichzeitig (synchron) zu schwingen.

#### Schneeballwerfen

Flacher Hang. Während der Fahrt Schneebälle formen und sich bewerfen.

#### Vor- und zurücklegen

Bei der Abfahrt möglichst weit vor- und zurücklegen. Dabei die unterschiedlichen Druckpunkte spüren: Vorlage Druck am Schienbein, Rücklage: Druck an der Wade.

#### Literatur

- Bucher, W.: 1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf. Schorndorf 1993.
- Deutscher Verband für das Skilehrwesen / Interski Deutschland: Skilehrplan Praxis, BLV, 2007, 2. Auflage.
- Hotz, A.: Qualitatives Bewegungslernen. Bern 1997.
- Kuchler, W.: SuperSki – radikal radial. Köln 1997.
- Kuchler, W.: Carving – Neuer Spass am Skifahren. Reinbek bei Hamburg 1997.
- Kullmann, H.: Carving für Skianfänger. In: SportPraxis 6/1998
- Kullmann, H.: Vom Inlineskating zum Carving – Möglichkeiten eines Transfers von Alltagsbewegungen. In: SportPraxis 1/1999.
- www.carving-ski.de: Pflugdrehen nach Schwyzer Art. Zugriff am 21.2.2008.

**Hauke Kullmann und Frank Wehmeyer** unterrichten seit 2002 an der Karla-Raveh-Gesamtschule in Lemgo die Fächer Sport, Erdkunde bzw. SoWi. Im Rahmen der Wintersport-AG erarbeiten und evaluieren die Autoren neue methodische Wege in der Anfängerschulung im alpinen Skilauf bzw. Snowboardbereich.

#### Zum Skifahren sind in der SportPraxis u.a. bereits folgende Beiträge erschienen:

- Moderner Skilauf – Technik und Korrekturhilfen  
Katharina Mählmann & Markus Pira 3/2008
- In der Halle fit für die Berge – Ski Alpin das ganze Jahr  
Nina Reichwein 1/2008
- Skifahren kinderleicht! Ein Sport für jedermann  
Katharina Mählmann 1/2007