

Übungssammlung

I. Zur Elementarschule und Grundschule:



Bewegung am Ort - Gehen – Gleitschritte

Übungsangebot

Lernziel: *Bewegen - Gehen - Gleitschritte in Geh (Kreuzkoordination).*

- ☞ Ski wechselweise anheben und absetzen
- ☞ Eine Ski anheben, drehen, wieder zurückdrehen usw. und absetzen.
- ☞ Einen Ski vor- und zurückschieben, beide wechselweise vor- und zurückschieben.
- ☞ Beide Ski gleichzeitig mit einem Körperschwung vorschieben.
- ☞ Auf dem Ski stehend den Körper vorsichtig nach hinten legen, also Rücklage einnehmen.
- ☞ Im Wechsel nur den Körper nicht die Ski mal nach vorne und mal nach hinten bewegen.
- ☞ Das Gewicht wechselweise auf den rechten und linken Ski verlagern.
- ☞ Das Gewicht so weit auf eine Seite verlagern, bis man umzufallen droht ... dann aber das Fallen mit dem anderen Bein oder mit einem Sprung auf dem belasteten Bein noch rechtzeitig abfangen.
- ☞ Schlusspringen seitwärts.
- ☞ Schlusspringen in einen etwas breiteren Stand und wieder zurückspringen.
- ☞ Schlusspringen mit kleinen Drehungen.
- ☞ Im Wechsel aus schmaler in breite Skistellung springen.
- ☞ Immer tiefer in die Hocke gehen. Besonders bewegliche Versuche.
- ☞ Sich neben dem Ski seitlich in den Schnee setzen und wieder aufstehen (möglichst mit Stockhilfe).
- ☞ Gehen - paralleles Armpendeln vor und zurück.
- ☞ Durch Arm- und Körperschwung sich wiederholt in kurzes Gleiten versetzen.
- ☞ Wechsel zwischen kurzen und etwas längeren Gleitschritten.
- ☞ Kurze und längere Gleitschritte mit Armpendeln, Betonung des Armschwingens nach hinten.
- ☞ Kurze Gleitschritte mit Mehrbelastung des vorgeschobenen Ski.
- ☞ Kurze Gleitschritte mit Belastung des vorderen Ski und geringem Anheben des Endes des hinteren Ski.
- ☞ Kurze Gleitschritte, die in der Mitte (Schwerpunkt) leicht gefassten Stöcke pendeln, ohne eingesetzt zu werden, mit den Armen vor und zurück.
- ☞ Kurze Gleitschritte mit locker am Griff gehaltenen und nicht eingesetzten über den Schnee schleifenden Stockspitzen.
- ☞ Kurze Gleitschritte mit locker gefassten Stöcken und leichtem Stockeinsatz ohne Schub.
- ☞ Sich von Partnern ziehen / schieben lassen.
- ☞ Rollern, also nur einen Ski anschnallen und sich mit dem skilosen Bein zu mehr oder weniger langem Gleiten auf dem Ski abstoßen.

Aufsteigen - Stampfschritt

Übungsangebot

Lernziel: *Haltfinden durch kräftiges Auftreten; Finden des angemessenen Schrittmaßes und des Anwendungsbereichs (Hangneigung).*

- ☞ Aufstampfendes Gehen in der Ebene.
- ☞ Aufstampfendes Gehen in der Ebene mit Variation der Schrittlänge.
- ☞ Stampfschritte in mäßig ansteigendem Gelände mit zunehmender Stockstütze.

Aufsteigen - Treppenschritt und Halbtreppenschritt

Übungsangebot

Lernziel: *Seitliches Schrittversetzen, angemessenes Aufkanten, Herausfinden der richtigen horizontalen Stellung.*

- ☞ Paralleles seitliches Versetzen eines Ski mit Nachsetzen des anderen Ski in der Ebene.
- ☞ Treppenschritt im flachen Gelände.
- ☞ Treppenschritt am mittelsteilen Hang - später Steigerung bis zum steilen Hang.
- ☞ Treppenschritt mit betontem Aufkanten der Ski und ausgleichendem Beugen des Oberkörpers.
- ☞ Treppenschritt im Gruppenrhythmus.
- ☞ Wer hat als Erster eine abgesteckte Hanglänge erklommen?

Lernziel: *Kombinieren der Schrittbestandteile seitwärts - vorwärts*

- ☞ Ski seit - vor - versetzen (Halbtreppenschritt).
- ☞ Geländeangepasstes Aufsteigen: Kombinieren von Halbtreppenschritt, Treppenschritt, Treppenschritt und Stampfschritt.

Aufsteigen - Grätenschritt

Übungsangebot

Lernziel: *Schulen der angemessenen Gräten- und Kantstellung.*

- ☞ Grätenschritt am flachen Hang - kleine Grätenstellung.
- ☞ Grätenschritt im mittelsteilen Gelände - größere Grätenstellung.

Lernziel: *Koordination von Grätenschritt, Stockstütze und Abdruck.*

- ☞ Grätenschritt im Gruppenrhythmus.
- ☞ Wer hat als Erster eine abgesteckte Hanglänge erklommen?
- ☞ Geländeangepasstes Aufsteigen: Kombination von Treppen- und Halbtreppenschritt, Stampf- und Grätenschritt.

Schlittschuhschritt

Übungsangebot

Lernziel: *Gewichtverlagern auf die im Wechsel nur wenig ausgesicherten Ski und kurzes Einbeingleiten zur Gewinnung von Gleichgewichtsgefühl und zum Erlernen einer neuen Fortbewegungsart in leicht fallendem Gelände.*

- ☞ Ski parallel, 2-3 Skibreiten auseinander, mit und ohne Stöcke Gewichtsverlagerung von einem auf den anderen Ski mit Anheben des entlasteten Ski, Steigerung zu Belastungswechseln in schneller Folge (= höhere Frequenz) und wechselnder Gelenkbeugung.
- ☞ Aus der parallelen Skistellung zunehmende Vergrößerung des Winkels zwischen den Skispitzen, Skienden beieinander, Belastungswechsel.
- ☞ Wechsel zwischen paralleler Skistellung und Ausscheren der Ski mit betontem Belastungswechsel.
- ☞ Vorwärtsgen (ohne Gleiten) mit geringer Winkelöffnung zwischen den Skispitzen.
- ☞ Aus dem Gehen in der Ebene mit ausgesicherten Ski durch betonte Gewichtsverlagerung Übergang zu kurzem Gleiten (Einbeingleiten). Um das kurze Einbeingleiten zu erleichtern, mit den Stöcken seitlich abstützen.
- ☞ Übergang aus ebener in gering geneigte Fläche. Voraussetzung: gut präparierter Schnee oder geringe Neuschneeaufgabe auf härterer Unterlage -Schlittschuhschritte mit kurzem Einbeingleiten.

Wenden - Umtreten um die Skienden **Umtreten um die Skispitzen**

Übungsangebot

Lernziel: *Belastungswechsel; Verändern der Skistellung.*

- ☞ In der Ebene durch Ausscheren der Skispitzen einen Stern in den Schnee treten.
- ☞ In der Ebene durch Auswinkeln der Skienden einen Stern in den Schnee treten.
- ☞ Wer tritt mit den wenigsten Schritten einen Stern?
- ☞ Im Gruppenrhythmus Sterne in den Schnee treten.

Wende talwärts - bergwärts

Übungsangebot

Lernziel: *Stehen auf einem Bein mit Stockabstützung, Hochschwingen und Drehen des entlasteten Ski, Belastungswechsel und Drehen des anderen Ski.*

- ☞ Wenden in der Ebene, talwärts – bergwärts, Wenden am flachen und mittelsteilen, Hang talwärts- bergwärts.
- ☞ Kombination von Aufsteigen und Wenden.

Fahren in der Falllinie

Übungsangebot

Lernziel: *Gewöhnen an das Gleiten in abfahrtsgerechter Stellung.*

- ☞ Standübung: Einführung der Fahr- und Körperhaltung. Überprüfen, ob man den ganzen Fuß und nicht nur die Ferse belastet.
- ☞ Mehrmaliges Abfahren mit Variationen von Streckenlänge und Hangneigung.

Lernziel: *Steigern der Bewegungsbereitschaft in der Vertikalen.*

- ☞ Fahren mit Kniewippen.
- ☞ Fahren mit deutlichem Beugen und Strecken in Sprung-, Knie- und Hüftgelenken.
- ☞ Fahren: Wechsel zwischen Hocke und Strecken.
- ☞ Fahren: Wechsel zwischen Hocke und Strecken, Arme unterstützen durch Auf- und Abschwung (Flügelschlagen).
- ☞ Fahren: Gegenstände (Zweige, Handschuhe usw.) aufheben und wieder ablegen.
- ☞ Durchfahren von Schlupftoren.
- ☞ Fahren mit Abspringen.
- ☞ Fahren: Skiheben über Hindernisse.
- ☞ Fahren: Wechsel zwischen schmaler und breiter Skistellung.
- ☞ Abfahren in verschiedenen Abfahrtshaltungen (z. B. Eiform, Schranzhocke, etc. ...)
- ☞ Schanzenspringen.
- ☞ Beim Fahren eine O – Beinstellung einnehmen.
- ☞ Beim Fahren eine X – Beinstellung einnehmen.
- ☞ Einbeinig abfahren.
- ☞ Zu zweit oder zu dritt abfahren und sich dabei die Hand halten.

Lernziel: *Steigern der Bewegungsbereitschaft in der Horizontalen vorwärts - rückwärts.*

- ☞ Standübung: Belastungswechsel in der Skilängsachse (Fersen – Ballen – Belastung)
- ☞ Fahren: Wechseln zwischen Vor- und Rücklage.
- ☞ Fahren: Versuche, Schaufel oder Skienden anzuheben.
- ☞ Im Abfahren mal den linken, dann den rechten Ski vor- und wieder zurückführen.

Lernziel: *Steigern der Bewegungsbereitschaft in der Horizontalen seitwärts.*

- ☞ Fahren mit Belastungswechsel in der Spur.
- ☞ Gleitschritte bei der Abfahrt.
- ☞ Fahren: Wechselseitiges Abheben des ganzen Ski.
- ☞ Fahren: Spur verlegen nach links und rechts durch seitliches Versetzen der Ski.

Lernziel: *Steigern der Bewegungsbereitschaft. Koordination Abfahren - Körperdrehbewegung*

- ☞ Fahren: Abwechselnd beiden Händen linken bzw. rechten äußeren Schuhrand berühren, dazwischen wieder aufrichten.
- ☞ Fahren: Abwechselnd links bzw. rechts in den Schnee greifen, dazwischen aufrichten.
- ☞ Fahren: Abwechselnd mit der linken Hand den rechten Schuh, mit der rechten Hand den linken Schuh berühren, dazwischen aufrichten.
- ☞ Fahren: Abwechselnd mit der linken Hand rechts, mit der rechten Hand links in den Schnee greifen, dazwischen aufrichten.
- ☞ Fahre: Arme seitlich gesteckt, Rumpfdrehung nach links und rechts.
- ☞ Fahren: Schneeballzielwerfen auf stehendes oder sich bewegendes Ziel. (Skilehrer).

Lernziel: *Anpassen an den Wechsel der Hangneigung*

- ☞ Befahren von großräumigen Bodenformen (Kante, Knick, Welle, Mulde), Anpassen der Körperhaltung an das jeweilige Gelände.

Springen

Übungsangebot

Lernziel: *Vertrautmachen mit dem passiven und aktiven Abheben (Lösen) vom Schnee. Verbessern der Standfestigkeit, Sicherheit und Beweglichkeit auf dem Ski.*

- ☞ Sprünge am Ort mit Abheben der Skienden, Skispitzen, der ganzen Ski vom Schnee.
- ☞ Sprünge mit betont weicher Landung, d. h. Abfedern des Aufsprunges, durch starkes Beugen der Gelenke.
- ☞ Sprünge mit Wechsel der Aufsprungseite.
- ☞ Am leicht geneigten Hang bei wenig Tempo mit und ohne Stockunterstützung kleine Hopsper aneinandergereiht mit Abheben der Spitzen, der Enden, des gesamten Ski.
- ☞ Mit wenig Fahrt versuchen, etwas kräftiger abzuspringen.
- ☞ Aus geringem Tempo Sprünge mit Betonung des Aufsprungs.
- ☞ Geschwindigkeit etwas erhöhen und kleine Sprünge ohne Stockunterstützung.
- ☞ Aus nicht zu schneller Fahrt Sprünge in einen etwas steileren Hang.
- ☞ Sprünge in leicht welligem Gelände.
- ☞ Aneinandergereihte Sprünge in leicht fallendem Gelände mit Hilfe von Bodenformen.
- ☞ Auf nicht zu steilem Hang Sprünge über kleine Schneeschanzen.
- ☞ Nach dem Absprung in der Luft die Beine anhocken.
- ☞ Überquere Spuren, kleine Schneeballen oder andere Objekte.
- ☞ Den Absprungpunkt verschieben, (vor der Kante, auf der Kante).

Bogentreten bergwärts

Übungsangebot

Lernziel: Erlernen des Ausscherens (veränderte Skistellung).

- ☞ Standübung: Kreistreten um das Skiende.
- ☞• Standübung: Wer tritt am schnellsten im Kreis um das Skiende herum?
- ☞ Aus dem Gehen bei jedem Schritt mit dem Innenski von der vorherigen Gehrichtung abweichen.

Lernziel: *Erlernen des schrittartigen Belastungswechsels in Verbindung mit Gleiten und guter Skiführung (Kantengriff).*

- ☞ Abfahren am leicht geneigten Hang, Spurwechsel durch mehrere, dicht nebeneinanderliegende Spuren.
- ☞ In Schrägfahrt Spurwechsel durch parallele Spuren.
- ☞ Aus der Schrägfahrt Bogentreten bergwärts, Schritte zunächst in langsamer, später in schnellerer Folge.

- ☞ Bogentreten von einer Markierung zur anderen.
- ☞ Bogentreten mit vielen kleinen Schritten.
- ☞ Bogentreten mit großen weiten Schritten.
- ☞ Bogentreten mit Doppelstockeinsatz (Temposteigerung).
- ☞ Wer gleitet mit einem Abstoß am weitesten?
- ☞ Wer kommt mit den wenigsten Schritten in eine bestimmte Richtung?

Stembremse - Halbpflug

Übungsangebot

Lernziel: *Fahrtregulieren und Bremsen durch Ausstemmen eines Beines.*

- ☞ Ski parallel, einen Ski auswinkeln, auf die Innenkante stellen und zwischen Be- und Entlastungen wechseln.
- ☞ Aus der parallelen Skistellung in zu- und abnehmender Winklung und Belastung Ski öffnen.
- ☞ Aus der Schussfahrt in nur leicht geneigtem Gelände wiederholtes Ausstemmen eines Ski unter Schneekontakt aber ohne Belastung.
- ☞ Aus der Schussfahrt auswinkeln eines auf der Innenkante geführten Ski zuerst mit geringer, später mit etwas größerem Öffnungswinkel (zwischen den Skienden).
- ☞ Ausstemmen eines Ski mit zunehmender Belastung und Bremsen bis zum Halt in ebenem Auslauf.
- ☞ Fahren Halbpflug, dabei wechseln zwischen geringem und starkem Bremsen.
- ☞ Wechseln zwischen Schussfahrt mit parallelen Ski und bremsendem Halbpflug.

Pflug

Übungsangebot

Lernziel: *Gewöhnen an die Pflugstellung.*

- ☞ Standübung: üben der Pflugstellung.
- ☞ In breiter Skistellung abfahren und allmählich in Pflugstellung übergehen.
- ☞ Schussfahren und schnell in den Pflug übergehen.
- ☞ Fahren im Gleitpflug.
- ☞ Fahren im Gleitpflug: Kniewippen.

Lernziel: *Schulen des Kantengefühls in Verbindung mit Vertikalbewegung und des beidbeinigen gegenläufigen Beinedrehens.*

- ☞ In Pflugfahren mehrfacher rhythmischer Wechsel zwischen kleinerer und größerer Pflugstellung.
- ☞ Pflugfahrt – Parallelfahrt im Wechsel.
- ☞ Wechsel Pflugfahrt - Parallelfahrt von einer Markierung zur anderen.
- ☞ Aus paralleler Fahrt auf akustisches oder optisches Zeichen in Pflugstellung auswinkeln.
- ☞ Zwei oder mehrere Schüler fahren nebeneinander auf gleicher Höhe, Wechsel zwischen Pflug- und Parallelfahrt.

Lernziel: Bremsen in beschränktem Umfang.

- ☞ Pflugfahren, mehrfach stärkeres Auswinkeln und verstärktes Aufkanten.
- ☞ Aus der Schussfahrt in Pflugstellung auswinkeln, steigendes Aufkanten bis zum Halten.
- ☞ Wechsel zwischen Brems- und Gleitpflug.
- ☞ Wer kommt aus der Schussfahrt von einer bestimmten Markierung oder einem Signal an am schnellsten zum Anhalten?
- ☞ Pflugfahren zu zweit oder mehrere nebeneinander: Anhalten durch Bremspflug auf ein Signal hin.

Pflugbogen

Übungsangebot

Lernziel: *Erlernen des wechselseitigen Beinedrehens.*

- ☞ Standübung: In der Pflugstellung wechselseitige Gewichtsverlagerung.
- ☞ Pflug auf relativ flachem Gelände fahren und mehrmals wechselseitig einen Ski stärker nach außen drücken.
- ☞ Pflugfahren: danach die Spur analysieren.

Lernziel: *Erarbeiten des verstärkten Beinedrehens und der verstärkten Belastung.*

- ☞ Pflugbögen durch längeres wechselseitiges Beinedrehen und verstärkte Belastung mit größeren Radien.
- ☞ Pflugfahren in der Fallinie, Hochgehern, den neuen Außenski andrehen, dann das Gewicht auf den Außenskiverlasgern. Tiefgehen und zugleich mit dem (Außen-) Bein versuchen, den Ski zu drehen.
- ☞ Wie vor, jedoch das Hochgehen und Tiefgehen verzögern und hierdurch größere Böden fahren.
- ☞ Pflugbögen durch mehrmaliges einseitiges Beinedrehen, rhythmisch zweimal rechts, zweimal links usw.
- ☞ Pflugbögen mit wechselnden Radien und wechselndem Tempo.
- ☞ Pflugbögen, beim Belastungswechsel mit der Außenhand in die Kniekehle des jeweiligen Außenbeines greifen.

Lernziele: *Erweitern des Anwendungsbereiches des Pflugbogens durch Schulen im Gelände (Geländegängigkeit).*

- ☞ Pflugbögen durch versetzte Stockreihen: Beinedrehen zum jeweiligen Stock hin.
- ☞ Pflugbögen durch offene Tore.
- ☞ Pflugbogenslalom.
- ☞ Zopflechten mit Pflugbögen.
- ☞ Wer fährt auf dem Hang die meisten Pflugbögen?
- ☞ Wer zieht auf dem Hang die gleichmäßigste Bogenspur?
- ☞ Pflugbögen in leichtem Gelände

Schrägfahrt

Übungsangebot

Lernziel: *Formen einer hanggerechten Körpereinstellung.*

- ☞ Standübung: Einführung der Schrägfahrteinstellung.
- ☞ Schrägfahren.
- ☞ Schrägfahren mit Anfahren eines Zielpunktes (auf ein Ziel) z.B. Slalomstange, Fähnchen o.ä. hin.
- ☞ Schrägfahren: Während der Fahrt Kniewippen.
- ☞ In der Schrägfahrt Wechsel zwischen Fersen- und Ballenbelastung.

Lernziel: *Verbessern der Kantenführung.*

- ☞ Schrägfahrt: Ausgeprägte Kantenspur zeichnen.
- ☞ Schrägfahrt ohne Stöcke: Mit beiden Händen Knie bergwärts drücken.
- ☞ Schrägfahrtüber verschiedene Geländeformen.
- ☞ Schrägfahrt in unterschiedlich steilem Gelände.
- ☞ Schrägfahrt aus der Piste in den ungespurten Schnee und umgekehrt.

Lernziel: *Steigerung der Schrägfahren - Bogentreten bergwärts.*

- ☞ Schrägfahren: Mehrfaches Anheben des Bergski (anfangs Skiende abheben, später ganzen Ski).
- ☞ Schrägfahren auf einem Bein: Wer kommt am weitesten?
- ☞ In der Schrägfahrt aus der Spur treten zunächst bergwärts, später auch talwärts.
- ☞ Aus flacher Schrägfahrt Bogentreten bergwärts.
- ☞ Schrägfahrt: Durch Bogentreten bergwärts ein markiertes Ziel erreichen.

Seitrutschen

Übungsangebot

Lernziel: *Erlernen des beidbeinigen gleichlaufenden Beinedrehens, Schulung des Kantengefühls.*

- ☞ Seitrutschen aus dem Stand durch Stockschieben.
- ☞ Auslösen des Seitrutschens durch Beinedrehen im Stand: Nach Höhersteigen mit den Skienden bei gleichzeitiger Stockstütze Ausführen des Beinedrehens im Tiefgehen.
- ☞ Beinedrehen aus der Schrägfahrt: An einer Geländekante Seitrutschen.
- ☞ Aus der Schrägfahrt mehrmaliges rhythmisch aneinandergereihtes Beinedrehen durch Tiefgehen.

Lernziel: *Erarbeiten des gesteuerten Rutschens.*

- ☞ Schrägfahrt und Beinedrehen an konvexen Geländeformen (Kegelmantel).
- ☞ Schrägfahrt und Beinedrehen auf ein Ziel zu.
- ☞ Schrägfahrt und Beinedrehen mit zunehmender Knieführung vorwärts - bergwärts (zunehmendes Aufkanten).
- ☞ Mehrmaliger Wechsel zwischen Beinedrehen und Schrägfahrt-Phasen.

Lernziel: *Schulung anderer Auslösemöglichkeiten des Rutschens zur Verbesserung des Kantengefühls.*

- ☞ Auslösen des Rutschens aus der Schrägfahrt durch Knieführung vom Hang.
- ☞ Mehrfacher Wechsel zwischen Aufkanten und Flachstellen der Ski.
- ☞ Seitwärtsrutschen im Wechsel vorwärts und rückwärts.

Liftfahren

Übungsangebot

Lernziel: *Mit Sicherheit zur ersten Schleppliftfahrt.*

- ☞ Sich von einem Partner mit Skistöcke , die man zwischen die Beine klemmt ziehen lassen.
- ☞ Sich von zwei Partner, die einen Skistock quer hinter dem Gesäß halten schieben lassen.
- ☞ Sich von zwei Partner eine Startstoß geben lassen und danach ausgleiten.
- ☞ Sich von Partner schieben lassen und aus der Spur treten.

Literatur:

DVS Skilehrplan 1 Elementarschule – Grundschule 5. Auflage 1981

DVS Skilehrplan Band 1 Ski alpin 7. Auflage 1994

Zusammengestellt und bearbeitet von Reiner Rosga

Januar 2001