



Aufgabensammlung 1

Hinweise zur Aufgabenauswahl

Leichter Lehren



Deutscher
Skilehrerverband

Hinweise zur Übungsauswahl Übungen müssen in der bestehenden Unterrichtssituation...

- umsetzbar sein
- dem Könnensstand entsprechen
- dem Entwicklungsstand entsprechen
- Verstand und Gefühl ansprechen
- das Motivationsniveau ergänzen
- keine Angst erzeugen
- dem Schüler seinen persönlichen Freiraum (Style) lassen
- Erfolgserlebnisse vermitteln

2003



Situatives Techniklernen

Grundlegende Voraussetzungen

Angepasstes Gleichgewicht

im Stand

- dabei Oberkörper in alle Richtungen bewegen
- dabei leichtes Kniebeugen
- dabei das freie Bein weit zur Seite / nach vorne / hinten strecken
- dabei mit dem freien Bein Achter-Kreisen
- dabei Arm-Kreisen / Schattenboxen
- dabei kleine Sprünge nach allen Richtungen
- von einem Bein aufs andere springen
- Strecksprung auf der ganzen Fußsohle landen
- Hampelmann-Springen

Geradeausfahren

- die Aufgaben "im Stand" aufs Geradeausfahren übertragen
- Skispitzen / Skienden abheben
- paarweise mit Handhalten auf einem Ski fahren
- überspringen von kleinen Markierungen
- springen an kleinen Schanzen
- Flamingo: auf einem Bein fahren, das andere vor die Brust hochziehen, die Arme verschränken

Kurvenfahren

- die Aufgaben "im Stand" und "Geradeausfahren" beim Kurvenfahren anwenden
- fahren nur auf dem Außenski / nur auf dem Innenski
- an Markierungen das Fahrbein wechseln
- weit vor der Falllinie / in der Falllinie/ nach der Falllinie das Fahrbein wechseln
- Kurvenfahren ohne Stöcke
- dabei Arme verschränken hinterm Körper / vor dem Körper / Arme am Körper anlegen
- in die Kurve einfahren auf einem Bein, ausfahren und steuern auf beiden Beinen und umgekehrt
- Kurvenfahren nur mit einem Ski, zuerst mit dann ohne Stöcke
- Kurvenfahren in Rücklage / Vorlage



Angepasste Körperposition

im Stand

- Streckstellung / tiefe Beugstellung im Wechsel und dann in einer mittleren Beugstellung einpendeln
- Beine strecken und beugen mit aufrechtem Oberkörper
- Rumpfbewegung an Beinbewegung anpassen
- zu den Spitzen / Skienden / weit seitlich bewegen und dann in einer zentralen, mittleren Position einpendeln
- Ski aufkanten über Seitenlage von links nach rechts pendeln und kanten / umkanten
- die größtmögliche Kantstellung suchen und darin verharren
- Ski aufkanten über Beinbewegung und mit dem Oberkörper ausgleichen
- die maximale Kantstellung aufbauen und ruhig stehen bleiben
- schnelle Beinbewegung nach links und rechts und dabei kanten / umkanten

Geradeausfahren

- die Aufgaben "im Stand" im Geradeausfahren anwenden
- zu den Skispitzen / Skienden greifen und dann in der mittleren Körperposition stabilisieren
- in extremer Beugeposition anfahren, Strecksprung, in mittlerer Beugstellung abfedern
- mit dem Skistock weit seitlich eine Linie ziehen
- mit den Beinen stark aufkanten, die Arme weit zur Gegenseite strecken
- Körper weit seitlich nach rechts neigen bis der linke Ski abhebt und umgekehrt
- kurzzeitig nach hinten schauen
- bei allen Übungen immer wieder in einer zentralen Position einpendeln

Kurvenfahren

- die Aufgaben "im Stand" und "Geradeausfahren" im Kurvenfahren anwenden
- Kurvenfahren in aufrechter Position nur über seitlichen Lagewechsel
- Kurvenfahren in stark gebeugter Position nur über seitliche Beinbewegungen
- aufrecht in die Kurve einfahren, gebeugt steuern und umgekehrt
- über Lage in die neue Richtung in die Kurve einfahren, über einwärts gerichtete Beinbewegung ausfahren, steuern und umgekehrt
- Kurvenfahren mit Rumpf-Hüft-Rotation / Gegendrehen
- Rumpf-Hüfteinstellung fährt in Kurvenrichtung mit
- über Vorlage in die Kurve einfahren, über Mittellage ausfahren, über Rücklage steuern und umgekehrt
- Rumpf-Hüfteinstellung dreht sich in Fahrtrichtung



Angepasste Armführung

- Arme nach vorne / zur Seite / nach hinten strecken oder kreisen
- Arme synchron vor-zurück-pendeln und auf Beinbewegung abstimmen
- Arme gegengleich, ausgeprägt schwingen
- Arme in eine neutrale Position seitlich vor den Körper führen und mit den Beinen wippen
- quer liegende Skistöcke mit ausgestreckten Armen vor dem Körper halten und dabei die Beine beugen und strecken
- Hände fassen und Richtung Skispitzen halten
- im Strecken Arme am Körper anlegen, im Beugen Arme seitlich nach vorne führen
- bei der Kurvoneinleitung schwingt Innen- / Außenarm in die neue Richtung, in der Steuerung werden die Arme ruhig vor-seitlich zu den Ski geführt
- zum Stockeinsatz weit vor / seitlich greifen, in der Steuerung Hände neutral in Fahrtrichtung führen und Arme leicht anwinkeln
- mit leicht angewinkelten Armen die Stockspitze beim Fahren ständig über den Skispitzen führen

Angepasste Skiführung

- im Wechsel Halbpflug / Pflug mit paralleler Skistellung
- Ski in Halbpflug- / Pflugstellung schieben / springen
- aus der Halbpflug- / Pflugstellung Ski in Parallelstellung zusammenlaufen lassen / in Parallelstellung springen
- Ski mit ganz breiter / enger und offener Parallelstellung führen
- Ski mit Schrittbewegung gegeneinander verschieben
- in Telemark- / Schrittstellung springen
- mit Telemark- / Schrittstellung in die Kurve einfahren, mit Skispitzen auf gleicher Höhe steuern
- Kurvoneinfahrt mit Skispitzen auf gleicher Höhe, steuern in Schrittstellung
- fahren mit durchgängiger Schritt- / Telemarkstellung oder Skispitzen auf gleicher Höhe
- fahren mit großem / kleinem Kantwinkel und im Wechsel
- mit flach gestelltem Ski in die Kurve einfahren, mit starker Kantstellung steuern und umgekehrt
- fahren mit flach gestelltem Innenski und aufgekantetem Außenski
- mit flach gestelltem Innenski und gekantetem Außenski in die Kurve einfahren, mit beiden Ski gleich aufgekantet steuern
- in der Steuerung mehrmals aufkanten
- am Ende der Steuerung zur Vorbereitung des Kurvenwechsels akzentuiert / maximal aufkanten



Grundfunktionen

Kanten (Umkanten) der Ski

im Stand

- im Halbpflug den Ski auf die Kante stellen
- dabei mit dem Knie hin und her pendeln und so zwischen kleinem und großem Kantwinkel wechseln
- in Pflugstellung die Knie zusammendrücken
- in Pflugstellung Beine strecken-beugen und dabei die Ski aufkanten und flach stellen
- in Parallelstellung die Knie links-rechts verschieben und dabei den Kantwinkel verändern und das Umkanten probieren
- kontinuierlich im Beugen den Kantwinkel vergrößern und in Extremstellung verharren
- schnellstmöglich aufkanten
- 3x schnell - 3x langsam aufkanten
- in der Abfahrtshocke auf- /umkanten
- auf einem Bein stehen und mit diesem den Ski aufkanten
- Imitation paarweise / ganze Gruppe: Schüler / Skilehrer macht die Übung ohne Beschreibung vor, die anderen machen sie nach
- wer kommt am schnellsten in die Pflugstellung ?
- wer kann seinen / seine Ski am stärksten aufkanten ?
- wer schafft die extremste Kantstellung mit geschlossenen Augen ?
- was spüren wir im Oberschenkel / in den Beinen, wenn wir die Kantstellung verändern ?
- was machen unsere Beine / Füße, damit sich die Kantstellung verändert ?
- was macht unser Oberkörper, wenn wir die Kantstellung verändern ?
- wie weit können wir uns zur Seite lehnen, ohne umzufallen ?

Schlittschuhschritt

- ganz kräftig abstoßen
- kräftig abstoßen in leicht ansteigendem Gelände
- zum Abstoß ganz klein machen
- mit "Sprungabstoß"
- als Wettrennen
- als Staffel

Geradeausfahren

... in paralleler Skistellung:

- linker / rechter Ski seitlich versetzen und aufkanten
- wenig / viel aufkanten
- möglichst oft linken / rechten Ski wechseln
- in aufrechter / gebeugter Körperposition
- beide Ski gleichzeitig aufkanten
- beide Ski aufkanten und Ski wieder flach stellen



... im Halbpflug:

- linken / rechten Ski ausstemmen und aufkanten
- im Wechsel linker / rechter Ski
- im Wechsel linken Ski ausstemmen, parallele Skistellung, rechten Ski ausstemmen
 - ...an Markierungen
 - ...auf Kommandos
 - ...auf Handzeichen
 - ...in Imitation nebeneinander / hintereinander
- mit umfangreicher Vertikalbewegung:
ausstemmen und beugen, parallele Skistellung aufrecht und umgekehrt

... in Pflugstellung:

- Knie "zusammendrücken" zum Aufkanten
- im Wechsel großer / kleiner Kantwinkel
- schneller / langsamer Wechsel
- im Wechsel parallele Skistellung und Pflugstellung
- mit Vertikalbewegung aus der Pflugstellung in die parallele Skistellung springen
 - ...an Markierungen
 - ...auf Kommando
 - ...auf Handzeichen
 - ...in Imitation

Schrägfahren

- mit kleinem / großem Kantwinkel fahren
- im schnellen / langsamen Wechsel
- zunehmend stärker aufkanten und max. Kantstellung weiterfahren
- viel / wenig Aufkanten mit umfangreicher Vertikalbewegung
 - ...an Markierungen
 - ...auf Kommando
 - ...auf Handzeichen
 - ...in Imitation

Seittrutschen

- aus dem Rutschen aufkanten
- aufkanten bis zum Anhalten
- aus dem Anhalten hochspringen
- aus dem Aufkanten nach vorne wegfahren (Schrägfahrt)
- wer schafft die meisten Wechsel ?
- wer schafft die schnellsten Wechsel ?



Kurvenfahren

- in Pflugstellung linken / rechten Ski aufkanten
- in aufrechter Körperposition über "Innenlage" umkanten - Außenski umfährt den Rumpf
- in gebeugter Körperposition über Knie talwärts umkanten - Außenski unterfährt den Rumpf
- in kleiner / großer Pflugstellung mit wechselndem / veränderndem Kantwinkel fahren
- mit / ohne Vertikalbewegung fahren
- in paralleler Skistellung Kurve bergwärts
- einbeiniges Aufkanten als Vorübung
- beidbeiniges Aufkanten mit wechselndem Kantwinkel
- kontinuierliches Aufkanten bis zum max. Kantwinkel
- ohne Stöcke mit umfangreicher Oberkörperausgleichsbewegung aufkanten

Schwungfächer

- Spurvorgabe durch Skilehrer / Schüler
- in paralleler Skistellung Schwunggirlande
- weiches / aggressives Aufkanten im Wechsel
- mit umfangreicher Vertikalbewegung in tiefer Beugstellung max. Aufkanten
- kurze / lange Kantphasen im Wechsel

Parallelschwingen

- in aufrechter Körperstellung durch seitlichen Lagewechsel in die Kurve hineinlegen
- in gebeugter Körperstellung durch Kniekippen Kurven wechseln
- in Verbindung: Kurveneinfahrt durch seitlichen Lagewechsel, Steuerung durch Kniekippen
- in Verbindung: mit umfangreicher dynamischer Vertikalbewegung kanten / umkanten
- vor der Falllinie / in der Falllinie / nach der Falllinie mit fließendem Kniekippen steuern
- mehrfaches Kniekippen während der Steuerung
- durchgehend mit max. Kurvenlage fahren
- mit max. Kantwinkel und max. Oberkörperausgleichsbewegung fahren, zur Unterstützung beide Hände kurvenauswärts strecken
- im Wechsel: 5 Kurven mit aggressivem Aufkanten - 5 Kurven mit weichem Aufkanten fahren
- im Wechsel: 3 Kurven über reine Kurvenlage - 3 Kurven über extremes Kniekippen fahren
- Kurvenfahren, dass nur 2 Linien im Schnee eingeritzt werden



Drehen der Ski

im Stand

- umtreten mit großen / kleinen Seitschritten um Skienden / Skispitzen
- wer schafft den schönsten / schnellsten Stern in den Schnee zu zaubern ?
- auf Kommando im Wechsel links herum / rechts herum
- Spitzkehre mit / ohne Stöcke
- Winkelspringen mit / ohne Stöcke
- Ski in die Halbpflug- / Pflugstellung stellen / schieben
- Ski drehen mit Rumpf-Hüfte mitdrehen / vorausdrehen / gegendrehen
- Ski mit Vertikalbewegung drehen: in die Pflugstellung hinein ganz klein machen, zurück in die Parallelstellung wieder groß werden
- in die Halbpflug- / Pflugstellung springen und wieder zurück in die Parallelstellung
- was spüren wir, wenn wir die Ski mit Schneekontakt drehen ?
- wie weit kann jeder seine Ski drehen ?
- schneller Wechsel zwischen großer und kleiner Pflugstellung
- auf Kommando wechseln zwischen Pflug- und Parallelstellung

Schlittschuhschritt

- Skispitze weit ausdrehen, um gut abstoßen zu können
- im leichten Anstieg Ski schnell ausdrehen
- Schlittschuhschritte und wenden in die Gegenrichtung
 - ...als Wettrennen
 - ...als Staffel
 - ...als Schlittschuhschritt-Slalom

Geradeausfahren

- Halbpflug- / Pflugfahren
- mehrfaches / wechelseitiges Ausstemmen in Verbindung mit Parallelstellung
 - ...an Markierungen
 - ...auf Kommando
 - ...in Imitation nebeneinander / hintereinander
- aus der Parallelstellung die Ski schnell / langsam in die Halbpflug- / Pflugstellung drehen
- die Ski weit / wenig in die Halbpflug- / Pflugstellung drehen
- in aufrechter / gebeugter Körperstellung die Ski drehen
- mit umfangreicher / dynamischer Vertikalbewegung die Ski drehen
- wer kann am häufigsten während der Fahrt die Ski drehen ?
- aus dem Schrägfahren in paralleler Skistellung die Ski aus der Fahrtrichtung heraus drehen
 - ...durch Beinedrehen
 - ...durch Rumpf-Hüfte-Vorausdrehen / -Mيتدrehen
 - ...durch Mيتدrehen des Außenarms
 - ...durch Kopfdrehen unterstützen



- ...durch Spurvorgabe
- ...an Markierungen
- aus dem Geradeausfahren in paralleler Skistellung die Ski quer zur Fahrtrichtung ins Seitrutschen drehen
- im Wechsel Geradeausfahren und Seitrutschen
 - ...durch Beinedrehen / Ganzkörperdrehen
 - ...durch Schwung holen mit dem Außenarm
 - ...durch umfangreiches / dynamisches Beugen
 - ...durch schnelles / langsames Drehen

Kurvenfahren

- im Pflugbogenfahren mit Außenbeindrehen / Ganzkörperdrehen
- mit umfangreicher / dynamischer Vertikalbewegung
- langsam / schnell drehen
- weit / gering drehen
- mit großer / kleiner Pflugstellung drehen
- mehrfach drehen bei einem Bogen
- im Wechsel enge / weite Bogen
- in Markierungen
- in Imitation nebeneinander / hintereinander
- wer schafft die engsten Bogen ?
- wer schafft die meisten Bogen auf einer festgelegten Strecke ?
- Pflugbogenfahren nach akustischen Signalen
- im parallelen Schwingen mit Beinedrehen / Ganzkörperdrehen / Winkelspringen
- in tiefer Beugestellung / in der Abfahrtschocke / in aufrechter Körperstellung
- mit / ohne Stockeinsatz / mit Doppelstockeinsatz / im Wechsel
- mit Kurve bergwärts
- mit Schwunggirlande
- Ski weit / gering drehen
- Fahren mit großem / kleinem Kurvenradius
- Fahren mit Rumpf- / Außenarm-Vorausdrehen
- die Ski mit großem / kleinem Kantwinkel / flach gestellt drehen
- an Markierungen
- in Spurvorgabe



Belasten (Belastungswechsel) der Ski

im Stand

- von einem Ski auf den anderen steigen / springen
- Strecksprung, um die Ski völlig zu entlasten, landen und die Ski mittig unter den Füßen belasten
- Skispitzen / Skienden bleiben beim Sprung am Boden, landen in Vor- / Rück- / Mittellage / auf beiden Beinen / auf einem Bein / mit und ohne Stockunterstützung
- die / den Ski kurz / lang belasten
- sich ganz schwer machen und mit dem ganzen Körper auf den / die Ski draufdrücken und wieder ganz leicht machen
- beidbeiniges Kniekippen mit zunehmender "Außenskielastung" und Oberkörperseitbeuge
- in max. Kantstellung "Innenski" anheben und ausbalancieren

Schlittschuhschritt

- lange auf einem Bein den Abstoß vorbereiten
- mit viel / wenig Kraft abstoßen
- beim Abstoß das Abstoßbein ganz lang machen
- Schlittschuhschritt in tiefer Hocke
- beim Umsteigen hart / weich landen
- Wettrennen leicht bergauf

Geradeausfahren

- fahren mit beidbeiniger / einbeiniger Belastung
- fahren mit Fersen- / Ballenbelastung und Belastung der gesamten Fußsohle
- weit nach vorne / hinten / seitlich lehnen
- so weit seitlich lehnen bis der unbelastete Ski abhebt
- Laufschriffe bergab
- einen Ski stark / gering anheben
- einen Ski parallel zur Unterlage / mit Skispitze oder Skiende am Boden anheben
- möglichst viele / hohe Sprünge
- weich / hart landen
- durch langes Beugen Sprünge vorbereiten
- möglichst viele Sprünge in kürzester Zeit
- weit zur Seite springen
- über Schanzen / Wellen / Tretorgel fahren
- im Wechsel Gleit- / Bremsflug fahren
- auf Kommando / an Markierungen anhalten



Schrägfahren / Seitrutschen

- fahren auf einem Bein / auf beiden Beinen / im Wechsel
- kontinuierlich bremsen
- plötzlich anhalten und auf dem Talski / Bergski stehen bleiben
- vor-zurück pendeln und in mittlerer Position stabilisieren
- Hände / Arme vor / hinter / seitlich zum Körper führen / strecken
- mit umfangreicher / dynamischer Vertikalbewegung fahren
- im Wechsel Bergski / Talski fahren
- Kombinationen aus allen Belastungsmöglichkeiten:
vorne - hinten - mittig - links - rechts - viel - wenig - gleichmäßig - zunehmend - abnehmend

Kurvenfahren unabhängig von der Skistellung

- Innenski / Außenski anheben
- mit gleichmäßiger beidbeiniger Skibelastung
- vor der Falllinie / in der Falllinie / nach der Falllinie seitlicher Belastungswechsel auf den neuen Außenski
- mit aggressivem / kontinuierlichem Belastungswechsel und im Wechsel fahren
- mit viel / ohne / neutraler Oberkörperausgleichsbewegung fahren
- im Wechsel: 4 Kurven übers Außenbein - 4 Kurven übers Innenbein - 4 Kurven über Beidbeinbelastung fahren
- Kurvenfahren mit Vor- / Rück- / Mittellage und im Wechsel
- von Kurven in Rücklage zu Kurven in Vorlage zu Kurven in Mittellage, und das alles in fließenden Übergängen
- über Ballenbelastung in die Kurve einfahren, über Fersenbelastung steuern und umgekehrt
- Kurvenfahren mit extremer Kurvenlage
- mit extremer Kurvenlage des gesamten Körpers in die Kurve einfahren, mit extremer Oberkörperausgleichsbewegung steuern und umgekehrt
- in der Kurvoneinfahrt umfahren die Ski den Rumpf, in der Steuerung unterfahren die Ski den Rumpf
- Kombinationen aus den vorgenannten Übungen

Gleiten

einfache Vorübungen

- im Stand die Ski gegeneinander verschieben - mit / ohne Stockstütze
- Schrittbewegungen mit Verlängerung der Gleitphase
- beidbeiniges Doppelstock-Gleitschieben im wechselnden Schnee und Gelände
...mit möglichst hohem Tempo
...mit möglichst langer Gleitphase
- Schlittschuhschritte mit langer Gleitphase / mit Tempogewinn
- Geradeausfahren auf den flach gestellten Ski
...aus der Spur treten ohne Richtungsänderung



- ...laufen bergab
- ...wer ist am schnellsten im Ziel ?
- ...mit Doppelstock beschleunigen
- ...durch Belastungsverlagerung zur Ferse beschleunigen
- ...in der Hocke die Ski zum "Schwimmen" bringen
- in der Schrägfahrt mit möglichst wenig Reibung den Hang queren
- ...als Wettkampf mit nur einmaligem Anschieben am Start
- im Seitwärtsfahren das Tempo steigern / verlangsamen / gleichmäßig halten
- ...das jeweilige Tempo schnell / kontinuierlich verändern

Kurvenfahren vom ersten Pflugbogen bis zum perfekten Carven

- Kurvenfahren mit unterschiedlicher Skistellung: Pflugstellung - parallel-offene / -breite / - geschlossene Skistellung - Telemark- / Schrittstellung / Skispitzen auf gleicher Höhe
- Kurvenfahren mit unterschiedlicher Körperstellung: gehockt / gebeugt / aufrecht / gestreckt
- Kurvenfahren mit unterschiedlicher Belastungsverteilung: Vor- / Rück- / Mittel- / Innen- / Außenlage
- Kurvenfahren mit unterschiedlicher Kantstellung: großer / kleiner Kantwinkel - flach geführter Ski
- Kurvenfahren mit unterschiedlichen Drehmechanismen: Ganzkörper- / Beine- / Mit- / Voraus- / Gegendrehen
- Kurvenfahren mit unterschiedlicher Spuranlage: Kurvenradius / Kurvenwinkel / Kurvenverlauf
- Kurvenfahren mit unterschiedlicher Tempogestaltung: langsam / flüssig / schnell
- Kurvenfahren in unterschiedlichen Geländevorgaben: flach / mittelsteil / steil / variabel / natürliche, künstliche Geländeformationen
- Kurvenfahren in unterschiedlichen Schneebedingungen: pulvrig, eisig, kompakt / präparierte, ausgefahrene, verbuckelte Piste / Tiefschnee, Firn, Harsch
- Kurvenfahren in wechselnden oder sich verändernden Kombinationen aller vorgenannten Kriterien

Der Kreativität und Kombinationsvielfalt sind keine Grenzen gesetzt, deshalb im Folgenden einige Beispiele als Anregung:

- wechselnde Kurven fahren
- ...große Kurven nahe der Falllinie - kleine Kurven nahe der Falllinie
- ...große weite Kurven aus der Falllinie - kleine weite Kurven aus der Falllinie
- ...große Kurven nahe der Falllinie - große Kurven weit aus der Falllinie
- ...kleine Kurven nahe der Falllinie - kleine Kurven weit aus der Falllinie
- ...kleine Kurven nahe der Falllinie - große Kurven weit aus der Falllinie
- ...große Kurven nahe der Falllinie – kleine Kurven weit aus der Falllinie



- asymmetrische Kurven fahren
 - ...nach links enge Kurven nahe der Falllinie - nach rechts große Kurven weit aus der Falllinie
 - ...nach rechts große Kurven nahe der Falllinie - nach links enge Kurven weit aus der Falllinie

- verändernde Kurven fahren - von Kurven nahe der Falllinie zu Kurven immer weiter aus der Falllinie und umgekehrt
 - ...von engen Kurven nahe der Falllinie zu engen Kurven immer weiter aus der Falllinie und umgekehrt
 - ...von großen Kurven nahe der Falllinie zu großen Kurven immer weiter aus der Falllinie und umgekehrt
 - ...von engen Kurven nahe der Falllinie zu immer größeren Kurven weiter aus der Falllinie und umgekehrt
 - ...von großen Kurven nahe der Falllinie zu immer engeren Kurven weiter aus der Falllinie und umgekehrt

- im Wechsel
 - ...weite Kurven übers Innenbein - kleine Kurven übers Außenbein
 - ...schnelle weite Kurven übers Innenbein - langsame kleine Kurven übers Außenbein
 - ...schnelle weite Kurven übers Innenbein in Rücklage - langsame kleine Kurven übers Außenbein in Vorlage
 - ...schnelle mittelgroße Kurven übers Innenbein mit Ballendruck einleiten
 - ...übers Außenbein mit Tendenz zur Ferse steuern

- Kurven nahe der Falllinie: schnelles / kurzes / kräftiges Beindrehen zum schnellen Kanten / Drehen der Ski und zum Kanten- und Kurvenwechsel
 - mit Andrehen
 - mit Mitdrehen
 - in der Hocke
 - mit umfangreicher / dynamischer Vertikalbewegung
 - im Wechsel:
 - ... mit - ohne Vertikalbewegung
 - ... mit - ohne Andrehen / Mitdrehen
 - in Veränderung:
 - ... vom Kurvenfahren in der Hocke zum Kurvenfahren mit umfangreicher / dynamischer Vertikalbewegung (bis zum Abspringen) und umgekehrt
 - vom Kurvenfahren mit Mitdrehen zum "reinen" Beindrehen
 - Kurvenfahren mit unterschiedlicher Bein- / Skistellung
 - im Wechsel: 5 Kurven offen / breit - 5 Kurven geschlossen
 - in Veränderung: von ganz breiter zu absolut geschlossener Skistellung und umgekehrt
 - bei Kurven weit aus der Falllinie: durch längeres / ruhigeres / vermehrtes Beindrehen kontinuierliches Kanten-Drehen der Ski



- über die Kurvenlage
 - ... mit extremer Kurvenlage
 - ... mit geringer Kurvenlage
 - ... im Wechsel: mit extremer - mit geringer Kurvenlage (5x - 5x, 5x - 3x usw.)
 - ... in Veränderung: von Kurven mit extremer Kurvenlage zu Kurven mit geringer Kurvenlage und umgekehrt
 - mit "reinem" Beindrehen
 - mit Mitdrehen
 - mit Überlagerungen (Kurvenlage, Beindrehen, Mitdrehen)
 - mit Vertikalbewegung
 - im Wechsel:
 - ... mit umfangreicher - ohne Vertikalbewegung
 - ... mit weicher - ohne Vertikalbewegung (5x - 5x, 5x - 2x usw.)
 - in Veränderung: von umfangreicher zu ohne Vertikalbewegung und umgekehrt und wieder zurück
 - mit unterschiedlicher Skistellung
 - im Wechsel:
 - ... ganz breit - ganz geschlossen (4x - 4x/3x - 5x usw.)
 - ... von ganz breiter zu ganz geschlossener Skistellung /in 5/10/usw. Kurven) und umgekehrt
 - mit unterschiedlichem Fahrtempo
 - im Wechsel:
 - ... 5x langsam - 5x schnell / 3x - 5x / usw.
 - ... 3x langsam - 5x fließend / usw.
 - ... schnell - langsam - fließend
 - in Veränderung:
 - ... von langsamen zu schnellen Kurven und wieder zurück
 - ... von langsamen zu schnellen zu fließenden Kurven

Kurvenfahren in wechselndem / sich veränderndem Gelände und Schnee

flacher Hang - weicher Schnee

- schnelles / geringes Kanten und Drehen bei flüssigem Tempo in großen Kurven nahe der Falllinie
 - ... mit dynamischer / ruhiger Vertikalbewegung
 - ... mit umfangreicher / ohne Vertikalbewegung
 - ... mit Vertikalbewegung im Wechsel / in Veränderung
 - ... mit offener / breiter / geschlossener Skistellung
 - ... mit Skistellung im Wechsel / in Veränderung
 - ... mit wechselnder Skistellung in Verbindung mit wechselnder Vertikalbewegung
 - ... im Wechsel: 5x offen ohne Vertikalbewegung - 5x geschlossen mit umfangreicher / dynamischer Vertikalbewegung und umgekehrt (5x - 3x / 4x - 2x usw.)



... in Veränderung: von offen ohne Vertikalbewegung zu geschlossen mit umfangreicher / dynamischer Vertikalbewegung fahren und wieder zurück / oder umgekehrt

flacher Hang - harter Schnee

- schnelles bis flüssiges Kanten und Drehen bei mittlerem bis flüssigem Tempo in großen Kurven nahe der Falllinie bis großen Kurven weiter aus der Falllinie
 - ... Tempo und Kurven im Wechsel / in Veränderung: flüssiges Tempo nahe der Falllinie, mittleres Tempo weiter aus der Falllinie
 - ... mit unterschiedlicher Vertikalbewegung: flüssiges Tempo, ohne / mit geringer Vertikalbewegung nahe der Falllinie und mittleres Tempo, umfangreiche / dynamische Vertikalbewegung weit aus der Falllinie
 - ... mit unterschiedlicher Skistellung: flüssiges Fahrtempo nahe der Falllinie und geschlossene Skistellung, mittleres Tempo weiter aus der Falllinie und offene Skistellung
 - ... mit Kombination Vertikalbewegung und Skistellung
 - ... mit starker Kurvenlage: mittleres bis flüssiges Tempo bei größeren Kurven weit aus der Falllinie:
 - ... Außenski umfährt den Rumpf
 - ... mit geringer bis umfangreicher / ruhiger Vertikalbewegung
 - ... ohne Vertikalbewegung
 - ... mit unterschiedlicher Skistellung: siehe bereits genannte Beispiele (offen-geschlossen)
 - ... mit Kombinationen aus unterschiedlicher Skistellung, Vertikalbewegung und Kurvenlage: siehe bereits genannte Beispiele

steilerer Hang - harter Schnee

- kräftiges Kanten und Drehen gibt die notwendige Sicherheit und zügelt das Tempo bei langsamem bis mittlerem Tempo in unterschiedlichem Kurvenverlauf
 - ... Tempo und Kurven im Wechsel / in Veränderung: langsames Tempo bei engen Kurven nahe der Falllinie und bei weiten Kurven aus der Falllinie
 - ... Mittleres Tempo bei engen und großen Kurven weit aus der Falllinie
 - ... mit unterschiedlicher Vertikalbewegung:
 - ... geringe bis umfangreiche / dynamische bis explosive Vertikalbewegung bei langsamem Tempo
 - ... geringe bis umfangreiche / ruhige bis flüssige Vertikalbewegung bei mittlerem Tempo
 - ... mit unterschiedlicher Skistellung:
 - ... mehr geschlossene Skistellung nahe der Falllinie und offene Skistellung weit aus der Falllinie
 - ... auch umgekehrt möglich
 - ... mit Kombinationen aus Skistellung und Vertikalbewegung:
 - ... eher umfangreiche / dynamische Vertikalbewegung und mehr geschlossene Skistellung bei Kurven nahe der Falllinie
 - ... eher geringe / ruhigere Vertikalbewegung und offene Skistellung bei Kurven weit aus der Falllinie



... im Wechsel / in Veränderung

- in wechselndem / sich veränderndem Gelände
 - in einer Wellenbahn
 - ... wechselnder Kurvenradius
 - ... verändernder Kurvenradius
 - ... wechselndes / verändertes Fahrtempo
 - vom Flachen ins Steilere
 - ... und umgekehrt
 - ... im mehrmaligen Wechsel
 - von kleinen Kurven nahe der Falllinie im Flachen zu großen weit aus der Falllinie im Steileren und umgekehrt
- Kurven in wechselndem Schnee
 - starkes / kräftiges Kanten / Drehen auf harter / eisiger Unterlage
 - weiches / rundes / geringeres Kanten / Drehen in weichem / tieferen Schnee
 - im Wechsel:
 - ... vom Harten ins Weiche und umgekehrt
 - ... vom Planen ins stark Ausgefahrene und umgekehrt
- Kurven in wechselndem Schnee und Gelände
 - von der planen, festen, mittelsteilen Piste in die harte, buckelige, steile Piste und zurück
 - von der flachen ausgefahrenen Piste in das steile freie Gelände und umgekehrt

Fazit:

Selbst die umfangreichste Übungssammlung ist nur ein kleiner Ausschnitt aus dem fast grenzenlosen Übungspotential. Der aufmerksame Leser wird jedoch genügend Hinweise für die Philosophie des regulativen Skifahrens finden. Sein funktionales Verstehen und sein kreatives Unterrichten begeistern die Skischüler an der Qualität der offenen Skitechnik. Mehr Fahrspaß durch mehr Fahrkönnen.