Deutscher
Skilehrerverband

Aufgabensammlung 2

Verbessen skitechnischer Grundlagen

Aufgaben zum Verbessern des Kurvenverlauf

Bewegungsspielräume erkennen und nutzen

Verändern der Bewegungsausführung
- Körperstellung
  ... gebeugt ⇔ aufrecht
- Oberkörper gebeugt
  ... nach vorne ⇔ vorseit
- Belasten
  ... Innenbein ⇔ Außenbein
- Körperlage
  ... Vorlage ⇔ Rücklage
- Armführung
  ... eng ⇔ weit
  ... vor ⇔ zurück
- Skistellung
  ... offen ⇔ geschlossen
  ... breit ⇔ eng
  ... Stemmstellung ⇔ Scherstellung
  ... Schrittstellung ⇔ Ski auf einer Höhe
- Hochbewegung
  ... ruhig ⇔ schnell, explosiv
  ... gering ⇔ deutlich sichtbar
- Aufkanten
  ... gering ⇔ stark
  ... unterschiedlich ⇔ voneinander unabhängig
- Kurvenlage
  ... gering ⇔ stark
- Unterschenkel
  ... parallel ⇔ Knie aneinandergelegt
- Drehen der Ski
  ... langsam ⇔ schnell
  ... mit einem Bein ⇔ mit beiden Beinen
  ... mit dem Außenbein ⇔ mit dem ganzen Körper

Mitglied im internationalen
Skilehrerverband

Internet:
www.skilehrerverband.de

Rodelweg 7
82067 Ebenhausen b. München
Telefon 0 81 78 - 96 74-6
Telefax 0 81 78 - 96 74-70
info@skilehrerverband.de

Postbank München
231 220 – 800
700 100 80 (BLZ)

- Stockeinsatz
  ... mit (auch doppelt) ⇔ ohne (auch ohne Stöcke)
- Kurve
  ... eng ⇔ weit
- Kurvenwinkel
  ... klein ⇔ groß
- Tempo
  ... langsam ⇔ schnell

Verändern der Bedingungen
- Gelände
  ... plan ⇔ wellig, buckelig
  ... flach ⇔ steil
  ... gleichmäßig ⇔ kuppiert
- Schnee
  ... hart ⇔ weich
  ... schlecht präpariert ⇔ gut präpariert
  ... führig ⇔ tief
- Wetter
  ... gute Sicht ⇔ schlechte Sicht
  ... warm ⇔ kalt
  ... sonnig ⇔ nebelig
- Informationsaufnahme
  ... offene Augen ⇔ geschlossene Augen
- Markierungen
  ... mit ⇔ ohne
  ... enge Abstände ⇔ weite Abstände
  ... nahe der Falllinie ⇔ abweichend der Falllinie
- Ausrüstung
  ... Bigfoot ⇔ Langlaufski
  ... Alpinski ⇔ Carver
- Ausführungszeit
  ... kurz ⇔ lang
- Gruppenstärke
  ... klein ⇔ groß

Verbessern der mittleren Position

Für Beginner:

Schussfahren in verschiedenen Körperstellungen (tiefe Hocke, Mittelstellung, hohe Körperstellung)

Schussfahren mit
- Händen vor den Knien
- ohne Stöcke
- wechselseitigem Stockeinsatz
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- Wechsel zwischen Beugen und Strecken mit und ohne Hände hoch
- Beidarmkreisen vorwärts
- Armpendelschwingen und Beugen und Strecken der Beine
- Aufheben von Gegenständen vor der Bindung
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch und weichem Landen (auf dem Fußballen/der Ferse; einbeinig; in der tiefen Hocke; von einem auf den anderen Ski nach vorne, zur Seite)
- Überfahren von Bodenwellen
- Rumpfdrehen nach links und rechts
- Schneeballwerfen
- Fahren auf einem Bein (möglichst lange; Wechsel Vorlage- und Rücklage; Kniebeugen; Springen auf einem Bein)
- Springen an Buckeln, Bodenunebenheiten
- Wechsel zwischen Vor- und Rücklage
- Anheben der Skispitze, Skiende
- Wechsel zwischen Ballen- und Fersenbelastung
- locker Stellen der oberen Skistiefelschnalle
- starkem Druck am Schienbein
- Spannung im Gesäßmuskel
- geschlossenen Augen
- Wechsel Piste und Neuschnee, harte Unterlage und weicher Schnee

Schanzenspringen
- ohne/mit Absprung
- mit weicher/harter Landung
- am weitesten
- mehrere Schanzen in Folge
- mit Landung auf einem Bein

Schrägfahren mit
- Händen vor den Knien
- ohne Stöcke
- beiden Ski auf einer Höhe
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- Wechsel zwischen Beugen und Strecken mit und ohne Hände hoch
- mehrmaligem verstärktem Drücken beider Knie/nur des Außenknie vorbergwärts und ausgleichendes Bewegen des Oberkörpers zum Außenski nach vorne
- verstärktem Belasten des Tal-/Bergski/beider Ski
- Fahren auf einem Bein (möglichst lange; Wechsel Vorlage- und Rücklage; Kniebeugen; Springen auf einem Bein)
- Zeichnen einer ausgeprägten Kantenspur auf harter Piste
- Überfahren von Bodenwellen
- aus der Spur Treten berg- und talwärts
- aus der Spur Treten talwärts und Rutschen

Schlittschuhschritt mit
- ohne Stöcke (Hände weit nach vorne strecken, auf den Rücken legen)
- kleinen, raschen Schritten
- großen, dynamischen Schritten
- langer Gleitphase

Seitrutschen mit
- ein oder mehrmals talwärts Steigen, Beiholen des Bergski und Rutschen
- Unterstützung durch Stockschübe
- Strecken der Händen vom Berg weit ins Tal
- Belasten beider Ski/ des Talski
- Wechsel Schrägfahrt und Seitrutschen über Kniearbeit
- Schauen talwärts
- im steileren Gelände
- Rutschslalom

Gleitpflug mit
- Händen vor den Knien
- Sterntreten, -springen um die Skispitzen
- Wechsel zwischen großer und kleiner Pflugstellung
- Wechsel zwischen Beugen und Strecken
- Wechsel zwischen Vorlage und Rücklage

Orgelbahn

Für Könner:

Bogentreten bergwärts und über die Falllinie mit
- ohne Stöcke
- kleinen, raschen Schritten
- großen, dynamischen Schritten
- auf ein Ziel zu
- engen/weiten Radien
- langer Gleitphase
- starkem Aufkanten

Kurve bergwärts bzw. Schwingen mit
- ohne Stöcke
- beiden Ski auf einer Höhe
- vorübergehend großer Schrittstellung
- mehrmaligem Beugen
- Beugen des Oberkörpers über den gegen die Hüfte gedrückten Stock
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- starkem Beugen und Strecken der Beine
- Händen in Vorhalte
- vor dem Körper verschränkten Armen
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch talwärts und weichem Landen
- Überfahren von Bodenwellen
- Innenski anheben (möglichst lange; Wechsel Vorlage- und Rücklage; Kniebeugen)
- Springen an Buckeln, Bodenunebenheiten
- Wechsel zwischen Vor- und Rücklage
- in der Mitte gefassten Stöcken
- quer in die Kniekehlen gedrückten Stöcken
- Hochheben des Bergarms
- Anbeugen des Bergarms und Hängenlassen des Talarms
- „Horizontfahren“ (Stöcke vor dem Körper hangparallel halten)
- Ziehen einer Stockspur talwärts
- Kontrollieren der Hüfte
- Blick talwärts
- Vorschieben des Talski bzw. Zurückziehen des Bergski
- vorübergehend großer Schrittstellung
- vorübergehend leichtem Hüftknick
- um die Hüfte gebundenen Stöcken
- Außenarm hinter dem Oberschenkel halten
- bewusstem Ballendruck
- ohne Zug an der Ferse

- Wechsel zwischen Ballen- und Fersenbelastung
- locker Stellen der oberen Skistiefelschnalle
- starkem Druck am Schienbein, Fußgewölbe, auf der ganzen Sohle
- Hochziehen der Fußaußenseite
- Spannung im Gesäßmuskel
- geschlossenen Augen
- Wechsel Piste und Neuschnee, harte Unterlage und weicher Schnee

Schwingen in leicht welligem Gelände

Verbessern des Verschmelzens von Kurven für Beginner und Könner

Aufgaben nach bildhafter Vorstellung
- Schwingen fließend wie Wellen.
- Schwingen wie ein springender Ball.
- Schwingen wie in einem Schaukelstuhl.
- Schwingen gleichmäßig wie eine Maschine.

Aufgaben nach Innenansicht
- Schwingen mit Sprechbegleitung (z.B. hoooch, zwei, drei, vier).
- Schwingen mit Mitsingen einer rhythmisch angepassten Melodie.
- Schwingen mit Musik.
- Schwingen mit Spannen und Spannung lösen wie ein Bogen.
- Schwingen mit Muskelspannungen (Bauch, Rumpf, Oberschenkel, Arm, ganzer Körper).
- Schwingen mit bewusstem Spannungsaufbau im Steuern und Spannungsabbau in der Kurveneinleitung.
- Schwingen mit bewusstem Atmen (Tiefgehen - Ausatmen, Hochgehen Einatmen; unterschiedliche Atemfrequenzen).

Aufgaben nach der Spuranlage
- Schwingen mit „Zopfflechten".
- Synchronschwingen.
- Schwingen in Formationen.

Aufgaben nach technischer Art
- Schwingen mit gleichmäßiger Hoch-/Tiefbewegung.
- Schwingen ohne Schrägfahren.
- Schwingen mit angepasstem Kanten und Drehen.
- Schwingen mit Markierungen in gleichen Abständen.

Aufgaben zum Verbessern der Kurveneinleitung

Aufgaben zum Verbessern des Kantens

Für Beginner:

„Sterntreten“ um die Skienden/Skispitzen mit
- schnellen Nachstellschritten
- weiten Nachstelleschritten
- wenigen/vielen Nachstellschritten
- Abspringen

Treppenschritte mit
- starkem Abdrücken der Kanten
- Abspringen vom Talski

Schrägfahren mit
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- Wechsel zwischen Beugen und Strecken
- über Wellen
- mehrmaligem verstärktem Drücken beider Knie/nur des Außenknie vorbergwärts und ausgleichendes Bewegen des Oberkörpers zum Außenski nach vorne
- mit mehrmaligem Beugen und Stockeinsatz
- Ziehen einer Stockspur mit beiden Händen an einem Stock talwärts vor dem Körper
- aus der Spur Treten bergwärts und schnellem/ explosivem Aufrichten vor hoch
- mehrmaligem Stockeinsatz
- Strecken beider Stöcke in Verlängerung der Arme talwärts
- Blick talwärts
- Vorschieben des Talski bzw. Zurückziehen des Bergski
- vorübergehend großer Schrittstellung
- vorübergehend leichtem Hüftknick
- um die Hüfte gebundenen Stöcken
- Außenarm hinter dem Oberschenkel halten
- Wechsel Schrägfahren und Seitrutschen
- starkem Schuhranddruck
- verstärktem Belasten des Talski
- Fahren nur auf dem Talski
- Ziehen einer Kantenspur
- Zufahren auf ein Ziel

Schlittschuhschritt mit
- kräftigen Schritten und schnellem Aufrichten
- mit Stockeinsatz
- in leicht ansteigendem Gelände
- kleinem Absprung

Kurve bergwärts mit
- langsamen Beugen bis in die tiefe Position
- Drücken beider Hände in die Kniekehlen
- mehrmaligem verstärktem Drücken beider Knie/nur des Außenknie vorbergwärts und ausgleichendes Bewegen des Oberkörpers zum Außenski nach vorne
- Kontrollieren der Hüfte
- Blick talwärts
- Vorschieben des Talski bzw. Zurückziehen des Bergski
- vorübergehend großer Schrittstellung
- vorübergehend leichtem Hüftknick
- um die Hüfte gebundenen Stöcken
- Außenarm hinter dem Oberschenkel halten
- verstärktem Belasten des Talski
- verstärktem Aufkanten am Ende der Kurve

Pflug mit
- Wechsel Schussfahren und Springen in die Pflugstellung
- viel und wenig Kantstellung
- Anhalten durch verstärktes Aufkanten (auf Zuruf, Handzeichen, an Markierung, nach einem Mitfahrer)

Pflugkurve, -girlande
- Drücken beider Hände in die Kniekehlen
- betontem Aufkanten
- mit zunehmendem Beugen bis in die tiefe Pflugstellung
- Kontrollieren der Hüfte
- Blick talwärts
- Vorschieben des Talski bzw. Zurückziehen des Bergski
- vorübergehend großer Schrittstellung
- vorübergehend leichtem Hüftknick
- um die Hüfte gebundenen Stöcken
- Außenarm hinter dem Oberschenkel halten
- verstärktem Belasten des Talski

Für Könner:

Bogentreten bergwärts und über die Falllinie mit
- ohne Stöcke, Stockeinsatz
- kleinen, raschen Schritten
- großen, dynamischen Schritten
- auf ein Ziel zu
- engen/weiten Radien
- langer Gleitphase
- starkem Aufkanten

Kurve bergwärts bzw. Schwingen mit
- Beugen des Oberkörpers über den gegen die Hüfte gedrückten Stock
- bewusstem Beachten einer tiefen Aufrichtposition
- Hochheben des Bergarms
- Anbeugen des Bergarms und Hängenlassen des Tal-Arms
- „Horizontfahren" (Stöcke vor dem Körper hangparallel halten)
- Ziehen einer Stockspur talwärts
- Innenski anheben (möglichst lange)
- sich in die Kurve Hineinbewegen beim Aufrichten
- Aufrichten vor hoch talwärts und dem Gefühl, sich aus dem Hang fallen zu lassen
- Aufrichten vor hoch talwärts gegen die Innenkante des neuen Außenski
- Kontrollieren der Hüfte
- Blick talwärts
- Vorschieben des Talski bzw. Zurückziehen des Bergski
- vorübergehend großer Schrittstellung
- vorübergehend leichtem Hüftknick
- um die Hüfte gebundenen Stöcken
- Außenarm hinter dem Oberschenkel halten

Sprunggirlande (Aneinanderreihen mehrere Kurven bergwärts)

Schwingen aus der Bergstemme/Talstemme mit
- Beachten der tiefen Aufrichtposition
- exakter Belastung des Talski
- deutlichem Mitverlagern des Körperschwerpunktes auf den Außenski
- mehrmaligem Ausstemmen
- Aufrichten vor hoch talwärts gegen die Innenkante des neuen Außenski

Aufgaben zum Verbessern des Drehens

Für Beginner:

Schrägfahren mit
- mehrmaligem verstärktem Drücken beider Knie/nur des Außenknie vorbergwärts und

Kurve bergwärts mit
- Drücken beider Hände in die Kniekehlen
- mehrmaligem verstärktem Drücken beider Knie/nur des Außenknie vorbergwärts und ausgleichendes Bewegen des Oberkörpers zum Außenski nach vorne

Pflug mit
- Wechsel zwischen Schussfahren und Pflugfahren
- Wechsel zwischen kleinerer und größerer Pflugstellung

Pflugkurve, -girlande
- Drücken beider Hände in die Kniekehlen
- mit zunehmendem Beugen bis in die tiefe Pflugstellung und schnellem Beidrehen des bogeninneren Ski
- Vorpendeln der Stockspitze nur bis zur Einstichstelle

Für Könner:

Kurve bergwärts bzw. Schwingen mit
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch talwärts
- bewusstem Strecken des Bergbeins
- schnellem Belastungswechsel
- Aufrichten vor hoch talwärts gegen die Innenkante des neuen Außenski
- deutlichem sich in die Kurve Bewegen beim Aufrichten vor hoch talwärts
- Wechsel Piste und Neuschnee, harte Unterlage und weicher Schnee

Sprunggirlande (Aneinanderreihen mehrere Schwünge bergwärts mit kräftigem Drehen)

Schwingen aus der Bergstemme/Talstemme mit
- mehrmaligem Ausstemmen
- Aufrichten vor hoch talwärts und dem Gefühl, sich aus dem Hang fallen zu lassen
- sich in die Kurve Bewegen beim Aufrichten vor hoch talwärts
- ohne Stockeinsatz
- Markierungen für den Stockeinsatz
- rechtzeitiger Vorbereitung des Stockeinsatzes
- festem Stockgriff

- Vorpendeln der Stockspitze nur bis zur Einstichstelle
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch talwärts
- bewusstem Strecken des Bergbeins
- schnellem Belastungswechsel
- Aufrichten vor hoch talwärts gegen die Innenkante des neuen Außenski
- schnellem Beidrehen des Außenski

Aufgaben zum Verbessern des Belastens

Für Beginner:

Schussfahren mit
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- Wechsel zwischen Beugen und Strecken
- Beidarmkreisen vorwärts
- Armpendelschwingen und Beugen und Strecken der Beine
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch und weichem Landen
- starkem Druck am Schienbein
- Spannung im Gesäßmuskel
- Steigen aus der Spur mit und ohne Aufrichten
- wechselseitigem Stockeinsatz
- nur kurzem Andeuten des Stockeinsatzes
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch und wechselseitigem Stockeinsatz
- Herausnehmen des Stockes nach dem schnellem/explosivem Aufrichten
- Markierungen für den Stockeinsatz
- festem Stockgriff
- Vorpendeln der Stockspitze nur bis zur Einstichstelle

Schanzenspringen
- mit Absprung
- mit weicher/harter Landung
- am weitesten
- mehrere Schanzen in Folge
- mit Landung auf einem Bein

Schrägfahren mit
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- Wechsel zwischen Beugen und Strecken
- mit mehrmaligem Beugen und Stockeinsatz

Schlittschuhschritt mit
- kräftigen Schritten und schnellem Aufrichten
- mit Stockeinsatz

Kurve bergwärts mit
- langsamen Beugen bis in die tiefe Position
- mehrmaligem verstärktem Drücken beider Knie/nur des Außenknie vorbergwärts und ausgleichendes Bewegen des Oberkörpers zum Außenski nach vorne

Pflug mit
- Wechsel zwischen Schussfahren und Pflugfahren
- Wechsel zwischen kleinerer und größerer Pflugstellung
- Anhalten durch verstärktes Aufkanten

Pflugkurve, -girlande
- nur kurzem Andeuten des Stockeinsatzes
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch und Stockeinsatz
- Herausnehmen des Stockes nach dem schnellen/explosiven Aufrichten vor hoch
- Markierungen für den Stockeinsatz
- rechtzeitiger Vorbereitung des Stockeinsatzes
- festem Stockgriff
- Vorpendeln der Stockspitze nur bis zur Einstichstelle

Für Könner:

Bogentreten bergwärts und über die Falllinie mit
- ohne Stöcke, Stockeinsatz
- kleinen, raschen Schritten
- großen, dynamischen Schritten
- auf ein Ziel zu
- engen/weiten Radien
- langer Gleitphase
- starkem Aufkanten

Kurve bergwärts bzw. Schwingen mit
- ohne Stöcke, Stockeinsatz
- Markierungen für den Stockeinsatz
- rechtzeitiger Vorbereitung des Stockeinsatzes
- festem Stockgriff
- Vorpendeln der Stockspitze nur bis zur Einstichstelle
- mehrmaligem Beugen
- Beugen des Oberkörpers über den gegen die Hüfte gedrückten Stock

- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- starkem Beugen und Strecken der Beine
- bewusstem Beachten einer tiefen Aufrichtposition
- Händen in Vorhalte
- Springen an Buckeln, Bodenunebenheiten
- Wechsel zwischen Vor- und Rücklage
- Hochheben des Bergarms
- Anbeugen des Bergarms und Hängenlassen des Tal-Arms
- „Horizontfahren“ (Stöcke vor dem Körper hangparallel halten)
- Ziehen einer Stockspur talwärts
- Innenski anheben (möglichst lange)
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch talwärts
- sich in die Kurve Bewegen beim Aufrichten vor hoch talwärts
- Aufrichten vor hoch talwärts und dem Gefühl, sich aus dem Hang fallen zu lassen
- Aufrichten vor hoch talwärts gegen die Innenkante des neuen Außenski
- bewusstem Strecken des Bergbeins
- schnellem Belastungswechsel
- ohne Zug an der Ferse
- Wechsel zwischen Ballen- und Fersenbelastung
- bewusstem Ballendruck
- starkem Druck am Schienbein, Fußgewölbe, auf der ganzen Sohle
- Hochziehen der Fußaußenseite
- Spannung im Gesäßmuskel
- geschlossenen Augen

Schwingen aus der Bergstemme / Talstemme mit
- Beachten der tiefen Aufrichtposition
- exakter Belastung des Talski
- deutlichem Mitverlagern des Körperschwerpunktes auf den Außenski
- Aufrichten vor hoch talwärts und dem Gefühl, sich aus dem Hang fallen zu lassen
- Aufrichten vor hoch talwärts gegen die Innenkante des neuen Außenski
- deutlichem sich in die Kurve Bewegen beim Aufrichten vor hoch talwärts
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch talwärts
- bewusstem Strecken des Bergbeins
- schnellem Belastungswechsel
- ohne Stockeinsatz
- Markierungen für den Stockeinsatz
- rechtzeitiger Vorbereitung des Stockeinsatzes
- festem Stockgriff
- Vorpendeln der Stockspitze nur bis zur Einstichstelle

Aufgaben zum Verbessern der Kurvensteuerung

Aufgaben zum Verbessern des Kantens

Für Beginner:

- siehe die Übungen im Leichter Lehren – Ski Alpin auf Seite 95-99.

Für Könner:

Bogentreten bergwärts und über die Falllinie mit
- ohne Stöcke, Stockeinsatz
- kleinen, raschen Schritten
- großen, dynamischen Schritten
- auf ein Ziel zu
- engen/weiten Radien
- langer Gleitphase
- starkem Aufkanten
- Abspringen

Seitrutschen mit schnellem Lösen und Aufkanten durch Kniekippen

Winkelspringen mit
- Springen von Kante zu Kante ohne Beindrehen
- Springen von Kante zu Kante mit Beindrehen
- sehr langsamer Fahrt
- hoher Frequenz
- Fahrt schräg zur Falllinie

Kurvengleiten mit
- verschiedenen Körperpositionen
- Aufkanten beider Ski
- verstärktem Aufkanten des äußeren Ski
- immer enger werdenden Radien

Kurve bergwärts bzw. Schwingen mit
- Beugen des Oberkörpers über den gegen die Hüfte gedrückten Stock
- Hochheben des Bergarms
- Anbeugen des Bergarms und Hängenlassen des Tal-Arms
- „Horizontfahren“ (Stöcke vor dem Körper hangparallel halten)
- Ziehen einer Stockspur talwärts
- Anheben des Innenski (möglichst lange)

- Überkreuzen des Innenski
- Kontrollieren der Hüfte
- Blick talwärts
- Vorschieben des Talski bzw. Zurückziehen des Bergski
- vorübergehend breiterer Skistellung
- vorübergehend großer Schrittstellung
- vorübergehend leichtem Hüftknick
- um die Hüfte gebundenen Stöcken
- Außenarm hinter dem Oberschenkel halten
- starkem Druck auf dem Fußgewölbe
- Hochziehen der Fußaußenseite
- ohne Vertikalbewegung
- sofortigem intensiven Kanteneinsatz mit dem ersten Beugen
- verzögertem Tiefgehen
- langsamen Beugen
- starkem Aufkanten am Ende der Kurve und Zurückspringen in die Schrägfahrt (Einzelkurven)
- Fahren bis in die Schrägfahrt
- Fahren über die Taillierung der Ski
- starker Oberkörperbeuge vorseit
- starkem Aufkanten

Sprunggirlande (Aneinanderreihen mehrerer Kurven bergwärts)

Kurzschwingen mit
- hoher Bremswirkung
- aggressivem Kanteneinsatz
- harter, abgehackter Beinarbeit

Aufgaben zum Verbessern des Drehens

Für Beginner:

Pflug mit
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- mehrmaligem Wechsel zwischen Schussfahren und Pflugfahren
- mehrmaligem Wechsel zwischen kleinerer und größerer Pflugstellung
- Anhalten durch verstärktes Aufkanten (auf Zuruf, Handzeichen, an Markierung, nach einem Mitfahrer)
- Markierungen

Pflugbogen mit
- mehrmaligem kurzen bzw. längerem wechselseitigen Beindrehen
- Einwärtsdrücken des jeweiligen Knies durch die Außenhand
- darauf Achten, dass auch die Skispitzen eiwwärts drehen
- zweimaligem einseitigem Beindrehen, zweimal links und zweimal rechts im Wechsel
- Mitdrehen
- wechselnden Radien, Kurvewinkel, verschiedene Kombinationen
- Markierungen
- Spurvorgabe
- bewusstem Ballendruck
- starkem Druck auf dem Fußgewölbe
- Spannung im Gesäßmuskel
- geschlossenen Augen
- Mitsprechen
- wechselnden Schneebedingungen
- Wechsel Piste und Neuschnee, harte Unterlage und weicher Schnee

Pflugkurve, -girlande
- Drücken beider Hände in die Kniekehlen
- mit zunehmendem Beugen bis in die tiefe Pflugstellung

Für Könner:

Schwung bergwärts bzw. Schwingen mit
- mit reinem Außenbeindrehen und Anheben des Innenski in langsamer Fahrt ohne Vertikalbewegung mit wechselnden Radien
- Wechsel Piste und Neuschnee, harte Unterlage und weicher Schnee
- zwei-/mehrmaligem kurzen Drehen mit dem Außenbein
- Anheben des Innenski
- in der Mitte gefassten Stöcken, ohne Stöcke, um die Hüfte gebundenen Stöcken, quer in die Kniekehlen gedrückten Stöcken
- Stütz beider Hände in der Hüfte
- verschränkten Armen

Kurzschwingen mit
- zwei-/mehrmaligem kurzen Drehen mit dem Außenbein
- Anheben des Innenski
- in der Mitte gefassten Stöcken, ohne Stöcke, um die Hüfte gebundenen Stöcken, quer in die Kniekehlen gedrückten Stöcken
- Stütz beider Hände in der Hüfte
- verschränkten Armen
- Markierungen

- rhythmischen Hilfen
- gleichbleibendem Rhythmus
- hoher Frequenz
- hoher Bremswirkung
- aggressivem Kanteneinsatz
- harter, abgehackter Beinarbeit
- „Zwergerlwedeln" (in tiefer Position)
- Tandemschwingen
- Sprunggirlande (Aneinanderreihen mehrere Kurven bergwärts mit kräftigem Drehen)

Aufgaben zum Verbessern des Belastens

Für Beginner:

Schußfahren mit
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch und weichem Landen
- Spannung im Gesäßmuskel
- Steigen aus der Spur mit Aufrichten
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch und wechselseitigem Stockeinsatz

Schanzenspringen
- mit Absprung
- mit weicher/harter Landung

Schrägfahren mit
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- mit mehrmaligem Beugen und Stockeinsatz

Schlittschuhschritt mit
- kräftigen Schritten und schnellem Aufrichten
- mit Stockeinsatz

Schwung bergwärts mit
- langsamen Beugen bis in die tiefe Position

Pflug mit
- Wechsel zwischen Schussfahren und Pflugfahren
- Wechsel zwischen kleinerer und größerer Pflugstellung

Pflugkurve, -girlande
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch und Stockeinsatz

Für Könner:

Bogentreten bergwärts und über die Falllinie mit
- kleinen, raschen Schritten
- großen, dynamischen Schritten
- auf ein Ziel zu
- engen/weiten Radien
- starkem Aufkanten

Kurve bergwärts bzw. Schwingen mit
- reinem Außenbeindrehen und Anheben des Innenski in langsamer Fahrt ohne Vertikalbewegung mit wechselnden Radien
- Wechsel Piste und Neuschnee, harte Unterlage und weicher Schnee
- zwei-/mehrmaligem kurzen Drehen mit dem Außenbein
- Anheben des Innenski
- in der Mitte gefassten Stöcken, ohne Stöcke, um die Hüfte gebundenen Stöcken, quer in die Kniekehlen gedrückten Stöcken
- Stütz beider Hände in der Hüfte
- verschränkten Armen

Kurzschwingen mit
- zwei-/mehrmaligem kurzen Drehen mit dem Außenbein
- Anheben des Innenski
- in der Mitte gefassten Stöcken, ohne Stöcke, um die Hüfte gebundenen Stöcken, quer in die Kniekehlen gedrückten Stöcken
- Stütz beider Hände in der Hüfte
- verschränkten Armen
- Markierungen
- rhythmischen Hilfen
- gleichbleibendem Rhythmus
- hoher Frequenz
- hoher Bremswirkung
- aggressivem Kanteneinsatz
- harter, abgehackter Beinarbeit
- „Zwergerlwedeln“ (in tiefer Position)
- Tandemschwingen

Sprunggirlande (aneinanderreihen mehrere Kurven bergwärts mit kräftigem Drehen)

Aufgaben zum Verbessern des Belastens

Für Beginner:

Schussfahren mit
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch und weichem Landen
- Spannung im Gesäßmuskel
- Steigen aus der Spur mit Aufrichten
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch und wechselseitigem Stockeinsatz

Schanzenspringen
- mit Absprung
- mit weicher/harter Landung

Schrägfahren mit
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- mit mehrmaligem Beugen und Stockeinsatz

Schlittschuhschritt mit
- kräftigen Schritten und schnellem Aufrichten
- mit Stockeinsatz

Kurve bergwärts mit
- langsamen Beugen bis in die tiefe Position

Pflug mit
- Wechsel zwischen Schussfahren und Pflugfahren
- Wechsel zwischen kleinerer und größerer Pflugstellung

Pflugkurve, -girlande
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch und Stockeinsatz

Für Könner:

Bogentreten bergwärts und über die Falllinie mit
- kleinen, raschen Schritten
- großen, dynamischen Schritten
- auf ein Ziel zu
- engen/weiten Radien
- starkem Aufkanten

Kurve bergwärts bzw. Kurvenfahren mit
- mehrmaligem Beugen
- Beugen des Oberkörpers über den gegen die Hüfte gedrückten Stock
- den Beinen Wippen (unterschiedlich schnell)
- starkem Beugen bis in die tiefe Position und Strecken der Beine
- ruhigem/schnellem/explosivem Aufrichten vor hoch talwärts
- sich in die Kurve Bewegen beim Aufrichten vor hoch talwärts
- Aufrichten vor hoch talwärts und dem Gefühl, sich aus dem Hang fallen zu lassen
- Aufrichten vor hoch talwärts gegen die Innenkante des neuen Außenski
- bewusstem Strecken des Bergbeins
- schnellem Belastungswechsel
- starkem Druck am Schienbein, Fußgewölbe, auf der ganzen Sohle
- Spannung im Gesäßmuskel
- geschlossenen Augen

Aufgaben nach psychischer Stimmung für Beginner und Könner

- verbissen	- entspannt
- aggressiv	- softy
- freudvoll, begeistert	- lustlos
- verkrampft	- locker
- kämpferisch	- ängstlich
- selbstbewusst	- zurückhaltend
- der Hang gehört mir	- respektvoll
- nichts erschüttert mich	- mit Hemmungen
- voller Glücksgefühl	- deprimiert
- wie ein Rennläufer	- wie eine Schnecke

Aufgaben nach bildhafter Vorstellung für Beginner und Könner

- Schwingen, als wollte man mit einem Messer den Hang aufritzen
- Schwingen, als ob man keinen Millimeter abrutschen dürfte
- Schwingen, als dürfte man keine Zeit verschenken
- Schwingen wie auf Schienen, Schlittschuhen
- Schwingen fließend wie Wellen
- Schwingen weich wie Sahne
- Schwingen wie ein springender Ball
- Schwingen wie ein fliegender Luftballon
- Schwingen wie in einem Schaukelstuhl
- Schwingen hart wie ein Kompressor

- Schwingen geschmeidig wie eine Katze
- Schwingen wie eine Schlange
- Schwingen mit „Aufblasen" der Oberschenkel bis zum Platzen
- Schwingen mit Bewegen der Beine wie ein Stoßdämpfer
- Schwingen wie ein Riese, ein Zwerg
- Schwingen gleichmäßig wie eine Maschine

Aufgaben nach Innenansicht für Beginner und Könner

(Wahrnehmen des Körpers durch Spüren, Fühlen, Empfinden, Erleben, Hören)

- Schwingen mit Druckempfindungen an den Fußsohlen (Ballen, Ferse, Fußgewölbe, Außenkante, Außenski, Innenski)
- Schwingen mit Hochziehen der Fußaußenkante
- Schwingen mit Druckempfindungen am Schuhrand (vorne, hinten, seitlich)
- Schwingen mit angezogenen Zehen
- Schwingen mit lockeren Zehen
- Schwingen mit übertriebenen Rundrücken
- Schwingen mit Sprechbegleitung
- Schwingen mit Mitsingen einer rhythmisch angepasste Melodie
- Schwingen mit Musik
- Schwingen mit Spannen und Spannung lösen wie ein Bogen
- Schwingen mit Muskelspannungen (Bauch, Rumpf, Oberschenkel, Arm, ganzer Körper).
- Schwingen mit lockerem/festen Stockgriff
- Schwingen mit bewusstem Spannungsaufbau im Steuern und Spannungsabbau in der Kurveneinleitung
- Schwingen mit langsamen/schnellen Spannungsaufbau
- Schwingen mit unterschiedlichem Spannungsauf- und -abbau
- Schwingen mit bewusstem Atmen (Tiefgehen - , Ausatmen, Hochgehen – Einatmen; unterschiedliche Atemfrequenzen)
- Schwingen z.T. mit geschlossenen Augen
- Schwingen mit Hören auf das Fahrgeräusch
- Schwingen mit Fühlen des Fahrtwindes
- Schwingen mit Erfühlen des Herzschlages

Aufgaben über die Spuranlage für Beginner und Könner

- Schwingen um Markierungen (Pilze, Stangen, Fähnchen)
- Slalom, Parallelslalom, Riesenslalom
- Schwingen hinter einem Partner (Abstand 1 m)
- Schwingen hinter einem Partner (Abstand 1 - 2 Kurven)
- Schwingen mit „Zopfflechten"
- Schwingen in der Gruppe hintereinander

- Schwingen mit Steuern bis in die Hangquerfahrt
- Schwingen mit großem, kleinen Kurvenwinkel
- Schwingen nahe der Falllinie
- Schwingen in engen Hangpassagen
- Schwingen über die ganze Hangbreite
- Schwingen in natürlichen Geländeformen
- Schwingen angepasst an das Gelände
- Schwingen in Vielseitigkeitskursen
- Schwingen mit weitem Vorausschauen
- Schwingen mit kurzer Pause nach der Hochbewegung
- Schwingen mit Rhythmuswechsel
- Synchronschwingen
- Schwingen in Formation