

# Skilehrplan Basic



SKRIPTUM 2002

---

Klaus Stillger

Sportzentrum  
Universität Augsburg

## Skilehrplan Basic

### Der Aufgabenexperte

Selbstgestalten unter Anleitung – keine Selbstdarstellung durch den Skilehrer!

### Grundsätze zur Aufgabenstellung

- Ziele der Aufgaben bewußt machen – Das ist bekannt, die Aufgabenstellung wird mit den Skischülern erarbeitet (z.B. Außenskibelastung verbessern – Aufgabe: Innenski anheben)
- Übungsgut logisch, vielseitig und abwechslungsreich einsetzen – Aufgabentypen wechseln – Erhöhung der Lernbereitschaft – Die klassischen meth. Prinzipien haben weiterhin Gültigkeit.
- Einzelne Bewegungsausführungen meiden – mehrfach üben lassen!
- Aufgaben müssen herausfordern – dürfen nicht über- oder unterfordern!
- Verständliche und lösbare Aufgaben stellen! – Komplizierte Fachausdrücke werden nicht erfasst, Aufgaben müssen erreichbar sein.
- Nur ein kontrolliertes Risiko eingehen! – Sicherheit hat Priorität.
- Angstfreie Aufgaben stellen! – Gelände, Tempo
- Aufgaben auf Schnee- und Geländesituation abstimmen!

### Aufgabentypen

#### ➤ **Technikaufgaben:**

- **Funktionsaufgaben:** Zusammenhang zwischen Aktion und Funktion fördert die Einsicht beim Schüler, warum er bestimmte Bewegungen ausführt z. B. Kurvenfahren mit Rücklage – Folge ist die schlechte Steuerqualität.
- **Verlaufsaufgaben:** Gezielte Aufgabe einer Technik – wird vom Lehrer analysiert – z.B. Kurvenfahren mit vorgeschriebener Armposition.
- **Resultatsaufgaben:** Erreichen eines festgelegten Resultats – z.B. an einer bestimmten Stelle halten
- **Vermeidungsaufgaben:** Bewegungen vermeiden, die zu Störungen führen – den Stock nach dem Einsatz nicht ausschwingen lassen, sondern festhalten.

- **Experimentieraufgaben:** Der Lehrer gibt vor, der Schüler hat breitem Raum zum Experimentieren – z.B. Kurvenfahren mit unterschiedlichen Körperpositionen.
- **Variations- und Kontrastaufgaben:** Probleme können durch gegensätzliche Ausführungen beseitigt werden – Wechsel zwischen Vor- und Rücklage.
- **Situations- und Geländeaufgaben:** Aufgaben, die der Situation (Gelände, Schnee, Witterung, etc.) angepasst sind. – Schulen auf Abfahrten!
- **Empfindungsaufgaben** (Rhythmus, Stimmung, Bild, Sinne):
  - Rhythmusaufgaben:** Akustische (Lehrer, Mitsprechen, Gruppe) und optische Aufgaben (Synchronfahren, Markierungen)
  - Imitationsaufgaben:** besonders für Kinder (groß wie ein Riese, in die Kurve legen wie ein Motorradfahrer etc.)
  - Sensibilisierungsaufgaben:** Aktivierung aller Informationssysteme (Sinne oder Analysatoren)
    - Optischer Analysator: Beobachtungsaufgaben wie z.B. Gerätestellung, Zustand der Piste, Mitbenutzer einer Abfahrt.
    - Akustischer Analysator: Wahrnehmung von Geräuschen (mit geschlossenen Augen herausfinden ob ein Skifahrer oder Snowboarder vorbeifährt.
    - Vestibulärer Analysator: Auskunft über Körperlage, Richtungs- und Beschleunigungsänderung.
    - Taktiler Analysator: Registriert Druckveränderungen (Fußgewölbe des Außenbeins)
    - Kinästhetischer Analysator: Erfühlen der Positionen der Körperteile zueinander und Gelenkstellungen
  - Aufmerksamkeitsaufgaben:** Konzentration dich während der Fahrt auf bestimmte Punkte, z.B. Spüre während der Kurvenfahrt den Druck zwischen Schuhrand und Schienbein.
  - Aufgaben nach psychischer Stimmung:** z.B. Kurvenfahren verbissen, aggressiv, locker, ängstlich, voller Glücksgefühl.
- **Spiel- und Wettbewerbsaufgaben:** Spiele machen Spaß und bringen Abwechslung, beseitigen soziale Hemmschwellen. Laufspiele (Katz und Maus, Schwarzer Mann, Fangspiele) Staffeln (Pendel- Slalom- Umkehrstaffel), Geländespiele (Fuchsjagd), Spielschwünge (Golferschwung, Paddlerschwung, Walzerschwung)
  - Wettbewerbe fördern die Aufmerksamkeit, steigern die Einsatzfreude. Sie bergen auch Gefahren (Leistungsdruck)! Einzelwettbewerbe (Sprünge, Slalom, Technik), Gruppenwettbewerbe (Staffeln, Formationsfahren)

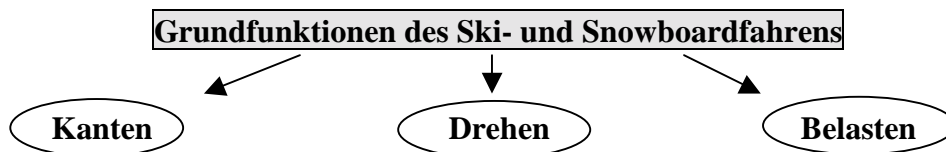
## Grundsätze zum Korrigieren

**Grundsatz:** Zurückhaltung, positives Verstärken, Gewähren lassen und Unterstützen.

Unterrichtssituation erleichtern: (bessere und kürzere Geräte, flachere und wenig frequentierte Übungshänge, kleiner Schwungwinkel,

- Einzel- oder Gruppenkorrektur
- Positiv formulieren (Versuche die Unterschenkel noch mehr gegen den Schaft zu drücken!)
- Mit Gesten und Körperzuwendung freundlich beleben.
- In der Kürze liegt die Würze!
- Sofort, kurz, verständlich, genau, es folgt eine rasch folgende Aufgabenstellung!
- Auf alle Schüler verteilen, keinen bevorzugen!
- Nur ein Fehler
- Grundsätzlich nur Fehler ansprechen, die eine weitere Entwicklung hemmen!

## Der Bewegungsexperte



Kanten, Drehen und Belasten sind grundlegende Vorgänge im Skilauf, ohne sie ist ein zielgerichtetes, sicheres Fahren nicht möglich. Vergleich beim Autofahren ⇒ Kuppeln, Schalten, Gas geben und Steuern.

Um diese Grundfunktionen realisieren zu können, sind bestimmte **Aktionen** (Füße, Beine, Rumpf oder Arme) notwendig.

Bei der Ausführung bestimmter Aktionen sind die **Bewegungsspielräume** zu beachten. Sie richten sich nach den Vorgaben der Situation (Dynamik, zeitlicher Verlauf – Timing, Bewegungsumfang und Bewegungsrichtung).

### Kanten

Kanten heißt, die Kanten so einzusetzen, dass eine gezielte Krafteinwirkung auf den Untergrund zustande kommt.

Aktionen, mit denen das Kanten erreicht werden kann:

- Fuß kippen
- Hüfte seitwärts drücken
- Knie einwärts bzw. seitwärts kippen

## **Aufkanten und Umkanten:**

Aufkanten = Kantwinkel vergrößern (zwischen Schnee und Lauffläche)

Abkanten = Kantwinkel verkleinern

Umkanten = Abkanten auf der einen Seite und Aufkanten auf der anderen Seite.

Unterschiedliche **Kantwinkel** haben unterschiedliche Wirkungen zur Folge. Beispiel: Zum Kurvenende hin stärker kanten hat zur Folge, dass die Kurve enger wird. Beim Pflugfahren oder Seittrutschen wird weniger stark gekantet, der Fahrer bleibt eher in der Fahrtrichtung.

## **Drehen**

Drehen heißt, den Ski oder das Board aus der gegebenen Längsrichtung in eine andere Richtung zu bringen.

Aktionen, mit denen das Drehen erreicht werden kann:

- Aus den Beinen – Beindrehen
- Mit dem ganzen Körper – Ganzkörperdrehen (verschiedene Drehmechanismen)

**Beindrehen:** - Drehbewegung nur Unterschenkel und Fuß  
- Drehbewegung des gesamten Beins.

**Ganzkörperdrehung:** - Vorausdrehen – Gegendrehen – Blockdrehen

Beispiel: Pflugfahren – Wechselseitiges Drehen von Fuß und Unterschenkel

Parallelfahren – Vorausdrehen – Ganzkörperdrehung

Rumpf, Arme und Ski drehen (auf der Kante) = Blockdrehen.

## **Belasten**

Belasten heißt, die Last auf dem Ski oder Board so zu verteilen, dass die gegebene Situation gemeistert werden kann.

Belastungsvariationen:

- Last nach vorne und hinten verlagern
- Last nach oben und unter verlagern
- Last auf die linke oder rechte Seite verlagern

## **Zusammenhänge zwischen Kanten, Drehen und Belasten**

- Kanten ohne Belasten ist nahezu wirkungslos (der Ski wird nicht durchgebogen)
- Drehen kann mit und ohne Belasten sinnvoll sein.
- Auf das aktive Drehen kann bei einem stark taillierten Ski oder Board verzichtet werden

Die Grundfunktionen sind die Basis jeglichen Bewegens auf den Gleitgeräten – deshalb immer wieder trainieren.

## Grundvoraussetzung: Körperposition

Eine richtige Körperposition ist dafür verantwortlich, ob die notwendige Aktion richtig ausgeführt werden kann, damit die betreffende Grundfunktion optimal erfüllt wird.

Beispiel: Abfahrtshocke – Knie und Hüftgelenk stark gebeugt  $\Leftrightarrow$  Kurvenfahren mit extremer Kurvenlage – hohe Körperposition

Oberstes Ziel ist die **Regulation** d.h. die Körperposition der jeweiligen Situation anpassen.

### Vielfalt der Sichtweisen

Solange die Grundfunktion erreicht wird, kann eine Vielzahl von Möglichkeiten beschritten werden um das Ziel zu erreichen.

Beispiel: Kurvenfahren in Pflugstellung – Möglichkeiten von der Innenski- über beide Ski zur Außenskibelastung.

Beispiel: Carven – von der O-Beinstellung bis zur X-Beinstellung

### Checkliste Kurve einleiten bzw. wechseln

**Spur in Spur**

(Kurvenschneiden)

oder

**Andrehen**

(Kurvendriften)

#### Umkanten

– eher beinorientiert – eher ganzkörperorientiert

#### Drehen

- Ganzkörperdrehen (im Sinne von Impulsgebung)

Gegendrehen – Vorausdrehen

#### Belasten /

#### Belastungswechsel

- Innen- / Außenski (horizontal) Umlasten / Umsteigen / ohne

- Vor / Rück – Anpassung Neutrallage zur Unterlage

- Hoch / Tief (vertikal)

- KSP verändert sich zur Unterlage

- Gelenkwinkelveränd. der Beine

## Checkliste Kurve steuern

Carven

oder

Steuern mit  
Driftanteil

### Kanten

- \* Kniebewegung
  - eher regulierend dynamisch – eher statisch
- \* Fußkippen
  - eher regulierend dynamisch – eher statisch
- \* Kippen des ganzen Körpers
  - eher regulierend dynamisch – eher statisch

### Drehen

- \* Ganzkörperdrehen
  - Blockdrehen – Vorausdrehen
- \* Beindrehen

### Belasten

- \* **Innen- / Außen** (horizontal)
  - Belastungsverteilung Innen- / Außenski
- \* **Vor / Rück**
  - Belastungsverteilung Skispitzen / Skienden
- Hoch / Tief** (vertikal)
  - Beugen / Strecken

## Basisunterricht

Die Basis des Gleitens auf Ski, Snowboard, Telemarkski und Skiboard ist das **Geradeausfahren**.

### Unabdingbare Voraussetzungen

- Geräte sichern
- Geräte sicher tragen
- Bindungen beherrschen
- Stürzen und aufstehen
- Anhalten können
- Liftfahren

## Geradeausfahren – Gleiten

### 1. Körperlagen und Körperstellungen erfahren.

Jede Situation verlangt eine angepasste Körperposition. Deshalb steht im Vordergrund der Aufgabenstellung der kontinuierliche Wechsel der Körperlagen und -stellungen.

#### Aufgaben in der Geradeausfahrt:

- KSP vor- und zurückverlagern.
- Wechsel zwischen Hocke und aufstehen
- Fahren von der Piste in den Tiefschnee und zurück
- Fahren über Wellen und Orgeln
- Vom Steilen ins Flache und umgekehrt
- Fahren und kleine Sprünge

### 2. Das Gerät führen können

Der Schüler lernt das Gleitgerät in der Spur zu halten, ohne dass es „eiert“.

#### Aufgaben:

- Treppen steigen auf- und abwärts (Ski), bergauf springen (frontside) und bergab (backside)
- Sterntreten (Ski) und Stern springen (Board) um die Spitzen und Enden.
- Stockschieben mit Schlittschuhschritt
- Rollerfahren mit einem Ski oder Board mit unterschiedlichen Gleitstrecken.
- Geradeausfahren und aus der Spur steigen (Ski) oder Springen (Board)

#### Ski

- Schlittschuhschritt (leicht fallenden Gelände)
- Abstände der Ski verändern
- Bogentreten links und rechts
- Wechsel zur Pflugstellung und zurück
- In die Pflugstellung springen
- W.o. in der Schrägfahrt

#### Snowboard

- Gegenstände aufheben
- Zielpunkte ansteuern
- Sprung parallel versetzen
- Über Schnur springen
- Über kleine Schanzen

### 3. Das Gleiten optimieren

Wesentliche Voraussetzung für qualitativ gutes Fahren (ruhig und widerstandsarm). Möglichst ohne Kantenwechsel (Unruhe).

#### Aufgaben:

- Wechsel von Hockegleiten und in aufrechter Position gleiten
- Sanduhrfahren (Kantenwechsel)
- In enger und offener Skistellung
- Wechsel zwischen Vor- und Rücklage
- Gleiten auf ein Ziel – auch nebeneinander (Wer ist der Schnellere?)
- In der Spur des Vordermanns



#### 4. Arme einsetzen lernen

Die Arme sind wie eine Balancestange. Sie werden regulierend eingesetzt wo es notwendig ist, ansonsten wird die Armbewegung minimiert.

##### Aufgaben:

- Die Arme in unterschiedlicher Weise schwingen (unterstützend – behindernd?)
- Über den Kopf und nach unten
- Oberkörper mit seitgestreckten Armen nach rechts und links schwingen
- Wechsel zwischen Hockegleiten mit ruhigen und wechselnden Armpositionen
- Arme sw und OK nach re und li beugen
- Rechts und li in den Schnee greifen
- Springen mit ruhigen Armen und Hochreißen der Arme
- Schattenfahren mit unterschiedlichen Armpositionen

### Kurvenfahren nahe der Falllinie

#### 1. Auf- und Umkanten lernen

- Mit einer Fußbewegung im leicht fallenden Gelände beginnen (Umkanten).
- Einwärts- bzw. Seitwärtsbewegen des Knies
- Zur-Seite-Kippen des ganzen Körpers
- Seitwärtsdrücken (Seitverschieben nur der Hüfte)

##### Aufgaben:

- Standübung: Mit Fußbewegung aufkanten und umkanten
- Kurve bergwärts
- Fahren in der Falllinie und durch Fußbewegungen belasten
- W.o. mit leicht gebeugten Beinen
- Um Pilze
- Mit Rhythmisierung
- Mit Übergang zu Kniebewegungen
- Mit Beuge- und Streckbewegungen
- Snowboarder müssen bei allen Aufgaben versuchen, immer das vordere Bein zu belasten.

#### 2. Auf- und Umkanten rhythmisieren - etwas steileres Gelände.

##### Aufgaben:

- Schwungfächer mit Beugen der Beine
- Nahe der Falllinie mit leichtem Beugen und Strecken der Beine während des Aufkantens.
- Mit Pendeln des Körpers nach re und li in aufrechter Position
- Mit Snowboard vorwärts und rückwärts
- In tiefer Position mit re und li Pendeln des Körpers (Belastungswechsel)
- Kurvenfahren mit Vorausdrehen
- Um Markierungen

## Ausgeprägtes Kurvenfahren

Schnellere und umfangreichere Bewegungen der Beine erhöht das Abweichen von der Falllinie.

### 1. Aktionen intensivieren

#### Aufgaben:

- Kurvenfahren mit deutlicher Belastung des Außenski (Ski)
- Mit stärkerem Aufkanten durch Beugen der Beine
- Mit umfangreicherer Beuge- und Streckbewegung
- Mit schneller Beuge- und Streckbewegung
- Mit Körperneigung zum Kurvenmittelpunkt
- Mit rhythmischer Beuge- und Streckbewegung
- Durch Bojen mit immer stärkerer Abweichung von der Falllinie

### 2. Belastung und Belastungswechsel sicherer ausführen

#### Aufgaben:

- Schwung zum Hang und Körper über der Kante ausbalancieren
- Schwung zum Hang mit Vor- oder Rücklage
- Kurvenfahren mit deutlicher Belastung des Außenski (Ski)
- Kurvenfahren mit deutlicher Kurvenlage
- Mit langsamem Beugen und Strecken der Beine
- Mit fließendem Lagewechsel
- Mit explosivem Beugen und Strecken der Beine
- Im Bojenparcours

### 3. Drehen einbeziehen

Bei kleineren Radien und im steileren Gelände muss die Grundfunktion **Drehen** in die Lösung mit einbezogen werden.

- Drehen mit dem ganzen Körper
- Drehen als Vordrehen des Körpers
- Drehen mit den Beinen

#### Aufgaben:

- Schwung zum Hang mit Mitdrehen
- Schwung zum Hang mit Vordrehen
- Schwung zum Hang mit Beindrehen
- Kurvenfahren im Pflug mit Beindrehen li und re im Wechsel (Ski)
- Kurvenfahren mit Mitdrehen - mit Vordrehen - mit Beindrehen
- Kurvenfahren mit Geländehilfen
- Kurvenfahren mit Drehen und starkem Beugen und Strecken der Beine.

## Methodische Alternativen

Bei unterschiedlichen Lernvoraussetzungen der Schüler, wechselnden Situationen und unterschiedlichen materiellen Voraussetzungen muss der Lehrer reagieren und eine adäquate Aufgabenauswahl vornehmen.

### **Drehen als Alternative:**

Ängstliche Schüler und ungeeignetes Gerät fordern den Schwerpunkt **Drehen**.

### **Andere Spuranlage:**

Bei bestimmten Lernvoraussetzung kann es erforderlich sein, mit ausgeprägten Kurvenfahren zu beginnen (Schrägfahren, Kurven bergwärts).

### **Alternative Skistellung:**

Die Pflugstellung kann ein mögliche Erleichterung sein. Viele Varianten sind dabei möglich: Von der breiten zur engen Pflugstellung, die Skispitzen können offen oder nahe beieinander liegen.

<b>Methodische Alternativen mit Durchlässigkeit</b>			
Aufgaben	Über parallel	Über Schrägfahrt	Über Pflug
Geradeaus- Fahren	Schussfahren In der Falllinie	Schrägfahren	Pflug (nur Ski)
Kurvenfahren nahe der Falllinie	Kurvenfahren nahe der Falllinie	Kurve zum Hang	z.B. Pflugdrehen
Ausgeprägtes Kurvenfahren	Ausgeprägtes Kurvenfahren	Schwungfächer	z.B. Rhythm. Pflugdrehen

## Air und style – Springen und Experimentieren

### Air – Springen

#### **Straight: Strecksprung**

- Grundlage aller Sprünge
- Über Wellen, Buckeln, Kanten, kleine Schanzen
- **Vermeiden** von Vor- bzw. Rücklage im Absprung, Einbeinsprung und –landung.
- Steigerung vom Springen im Stand, über Geradeausfahrt, Bodenwellen etc. die Sprungweite nach und nach steigern.

**Tuck: Hocksprung**

- Variante 1 – Absprung ohne vorheriges Strecken, Variante 2 – Absprung mit vorherigem Strecken
- **Vermeiden** von Anziehen oder nach unten hängen der Ski- oder Snoboardspitze

**Spread Eagle: Grätschsprung**

- Vgl. Strecksprung

**Twister: Strecksprung mit Verdrillung um die Körperlängsachse**

- Einleitung wie Strecksprung dann Arme in die Gegenrichtung der Beine führen.
- Rechtzeitig Ski wieder in Flugrichtung zurückdrehen.

**Style - Experimentieren****1. Experimentieren mit den Bewegungsspielräumen**

- **Geschwindigkeit** – von sehr schnell bis zu zeitlupenhafter Bewegungskführung Beispiel: Kurvenfahren mit sehr schnellen Wechseln im Umkanten.
- **Bewegungsumfang** – von der kleinräumigen bis zur großräumigen Bewegung Beispiel: Von einer minimalen bis zur ausladenden Vertikalbewegung.
- **Bewegungsrichtung** – zum Körper hin oder von ihm weg, zur Kurveninnen- oder zur Kurvenaußenseite, zur Unterlage hin oder von ihr weg, in Fahrtrichtung nach vorne oder hinten. Beispiel: Beim Kurvenwechsel nach vorne oder hinten hochgehen.

**2. Experimentieren mit verschiedenen Gleitgeräten**

- Hinten aufgebogene Geräte erleichtern das Rückwärtsfahren und Drehungen um die Längsachse.
- Kurze Geräte erleichtern Drehungen und Mobilität.
- Stark taillierte Geräte begünstigen das Carven.
- Längere Geräte sind besser zum Schnellfahren.

**3. Experimentieren mit und in Geländeformen**

Im künstlichen Gelände (Snowpark) reizen Kombinationen von Springen und Schwingen.

## Carven auf „Autobahnen“

Unter Carven versteht man ein Kurvenfahren auf den Kanten der Ski entlang ihrer Bodenkontaktlinie, möglichst ohne Driften.

### **Aufgabenkomplexe:**

- Carven nahe der Falllinie
- Kurvenfahren verlängern
- Kurvenlage verändern
- Kurvenwechsel
- Spiel mit Spuranlage und Fliehkraft

## **Aufgaben**

### **1. Wirkung des Kantens erfahren - Carven nahe der Falllinie**

- Aufkanten im Stand mit und ohne Belastung
- Auf leicht geneigtem Hang
- Mit Rhythmushilfen
- Gebeugte Stellung – breite Skiführung: Anfahrt in der Falllinie – Knie mit Händen oder Unterarme auf Oberschenkel legen und in die Kurve drücken – Spurbild!
- W.o. nur Innenknie in die Kurve drücken.
- W.o. in breiter bis schmaler Skiführung.
- Nur Gesäß in die Kurve drücken – Wirkung erkennen.
- Arme in Kurvenrichtung bewegen.
- Aufgaben mit weiteren Handlungsveränderungen probieren.

### **Bewegungsexperte:**

- Beobachtungsaufgaben – Aktion und Wirkung erkennen.
- Unterschiedliche Lösungen anstreben.
- Tempoforderung - Zentrifugalkraft spüren!

### **Organisationsexperte:**

- Selbstbeobachtung lenkt ab vom Geschehen auf der Piste - Geländewahl deshalb abseits.
- Eindrücke schildern lassen – Rückmeldung.

### **2. Sich gedulden lernen - Kurvenfahren verlängern**

- Fahren in der Falllinie in tiefer Position und breiter Skiführung – Wechsel zwischen Linkskanten und Rechtskanten (1 Sek.).
- W.o. links – links – rechts – rechts – Haltezeit verlängern.
- Unterschiedlich Rhythmen zählen – 3/4 Takt – 4/4 Takt
- Aufgaben synchron lösen.

### 3. Kurvenlage steigern - Kurvenlage verändern

- Wie ein Motorradfahrer in die Kurve legen
- Ebene – Gewicht verlagern nach li und re (als Aufwärmübung)
- Zwischen zwei Partnern nach li und re fallen lassen
- Partner ziehen mit Seil nach li und re.
- Pendeln mit dem Körper nach li und re.
- Zunehmend stärker Aufkanten und Körper weiter in die Kurve legen
- Rhythmisieren – kurz – kurz – kurz – kurz – lang – lang – lang – lang

### 4. Den Kurvenwechsel betonen

- Kurvenwechsel in „Adlerhaltung“ (Arme in Seithalte)
- Kurvenwechsel mit Zurückziehen des Innenski.
- Bewußt in Richtung Tal abdrücken (vom Bergbein)
- In Adlerhaltung durch die Kurve fahren – beim Kurvenwechsel ruckhaft die Hände auf den Po legen.
- Autofahrer imitieren – beim Kurvenwechsel Lenkrad drehen.
- Beim Kurvenwechsel Außenarm nach oben führen.

### 5. Carven in spielerischer selbst geplanter Form

Zwei Lösungen für das Kurvenfahren:

- Mit **Schwung** (Einleitung) in die gewünschte Fahrtrichtung drehen, dann auf die Kanten stellen (erst drehen, dann Kanten).
  - Mit **Kraft** sofort auf die Kanten stellen und der Bodenkontaktlinie entlang fahren.
- **Zwischenform** – zum Teil schwingen, zum Teil carven.

## Fahren in steilerem Gelände

### 1. Gewöhnen an steileres Gelände

- Aufsteigen (Treppenschritt- und Halbtreppenschritt) und abrutschen.
- Hang queren und dabei im Wechsel rutschen und kanten
- W.o. mit Notsturz und Stoppschwung beenden.
- Kontrast: W.o. Bergski-, Talskibelastung im Wechsel.
- Kontrast: unterschiedliche Kantwinkel
- Kontrast: Rücklage – Vorlage fahren

### 2. Das Drehen intensivieren

- Fahren um Bodenmarkierungen – zunehmend seitlich versetzen.
- In der Lehrerspur fahren.
- Kurvenfächer anlegen.
- Rhythmuswechsel – nahe der Falllinie – betont aus der Falllinie.

### 3. Richtige Bewegungsausführung

- Je steiler das Gelände, desto **mehr** muss man **drehen**, die **Belastung** auf den Außenski bringen und den **Kantwinkel** vergrößern.
- Zentrale Belastung durch richtige Körperposition – Rumpf- und Knievorlage, Arme nach vorne seitlich.
- Zur Einleitung der Kurve zügiges **Hochgehen**.
- Talstock stabilisiert das Gleichgewicht.
- Anstemmen der Schwünge mit Bergski ist eine Hilfe.