

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)

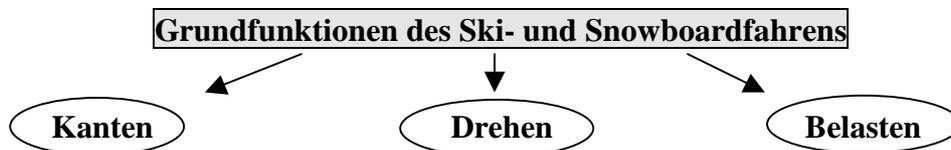
Grundsätze zum Korrigieren

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.

Methodische Alternativen mit Durchlässigkeit			
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.