

5.2 Skifahren

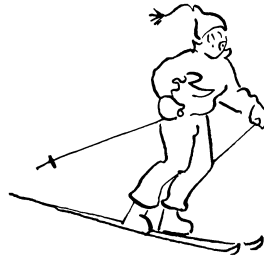
Die Schülerinnen und Schüler üben die wesentlichen Elemente des Skifahrens. Sie lösen gezielte Bewegungsaufgaben, bei denen sie unmittelbar eine zur Verbesserung der Technik beitragende Rückmeldung wahrnehmen.

❗ Skiregeln beachten (Bezugsquelle: Vgl. Bro 6/4, S. 24).

Hast du deine Skis im Griff?

Grundstellung: «Fahre und probiere, die Schienbeine an die Zunge der Skischuhe zu drücken. Spürst du die Zunge der Skischuhe?»

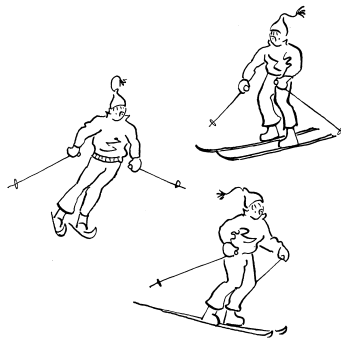
- «Fahre und versuche, Druck auf die Fussballen zu geben. Stelle dir vor, du musst die Schaufeln der Skis in den Schnee graben!»
- «Fahre mit Oberkörperbuckel.»
- «Fahre einige Kurven in extremer Rücklage, in Vorlage, dann wieder in korrekter Grundstellung.»



❗ **Grundstellung:** Knie nach vorne. Leichte Körpervorlage und hüftbreite Skiführung.

Hüftstellung: «Fahre in der Schrägfahrt so, dass dein Bauchnabel ins Tal zeigt.»

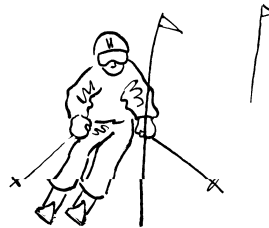
- «Stelle dir vor, dass vorne am Bauch ein Scheinwerfer befestigt ist, der immer talwärts leuchtet.»
- «Fahre und strecke beim Steuern des Schwunges immer den kurveninneren Arm nach vorne.»
- «Schiebe nach dem Überschreiten der Falllinie den kurveninneren Ski leicht nach vorne.»
- Zu zweit im Stand und auch in der Schrägfahrt: «Haltet einander die Stöcke hin und fasst sie. Probiere, den oberen Fahrer talwärts zu ziehen bzw. probiere, dem Zug des unter dir stehenden oder fahrenden Partners entgegenzuhalten.»



❗ **Hüftstellung / Gegendrehen:** Beim Überschreiten der Falllinie wird die kurveninnere Hüftseite nach vorne (in Fahrtrichtung) gedreht.

Geschnittene Kurven: «Fahre und probiere, mit beiden Skis immer Schneekontakt zu haben. Versuche das mit weiten und sehr engen Kurven.»

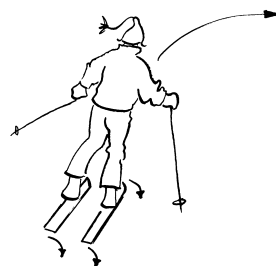
- «Fahre in der Schrägfahrt (später in der Falllinie) und probiere, Druck auf die bergseitigen Kanten zu geben. Es ist dir gut gelungen, wenn daraus eine Kurve bergwärts resultiert und du anschliessend im Schnee die Spuren der Kanten siehst!»
- Zu zweit im flachen und übersichtlichen Gelände: «Dein Partner fährt weite Kurven. Folge ihm und beobachte, ob er die Kurven ohne zu rutschen fährt!» Evtl. die gleiche Übung in der Hocke.



❗ **Schwerpunktverlagerung seitwärts:** Die Skis werden aufgekannt. Dadurch wird eine Kurve eingeleitet. Dem zunehmenden Druck auf die Innenkante des kurvenäusseren Skis möglichst standhalten.

Runde Kurven: «Versuche, durch Druck auf die beiden kurveninneren Kanten einen Schwung abzuschliessen. Fahre bis knapp über die Falllinie, verstärke im zweiten Teil der Kurve den Druck auf die Innenkanten, indem du die Knie nach vorne drückst, langsam tief gehst und wieder aufstehst.»

- «Fahre mittelgrosse Schwungradien und unterstütze deine Bewegungen durch Mitsprechen: 1. Kurvenhälfte: Hoch, 2. Kurvenhälfte: Tief – hoch.»
- «Bleibe in der Kurve lange aufrecht (Bewegungsvorstellung: einem dir bekannten Zuschauer auf der Tribüne im Tal zuwinken), gehe dann mit dem Körper tief und richte dich wieder auf.»



❗ **Vertikalbewegungen:** Erst beim Überschreiten der Falllinie tief gehen und dann wieder hochkommen.

➞ **Bewegungsverwandtschaften zwischen Snowboard- und Skifahren nutzen:** Mit- anstatt Gegendrehen. In gemischten Gruppen Gemeinsamkeiten erleben.