

Einführung in die Skimethodik für Anfänger

Die folgenden Seiten geben einen Einblick über die Anfängermethodik im Skifahren. Das Skript ist als methodische Reihe zu verstehen, mit Hilfe derer man Schülern und Schülerinnen (SuS) das Skifahren vermitteln kann. Wo es sich anbieten hat, sind binnendifferenzierende Übungsformen eingeflochten, um einen verbesserten Lernerfolg der SuS sicherzustellen. Das Skript bietet neben der optimalen Bewegungsbeschreibung (in blau) auch das für die Übungsformen notwendige Gelände (fett geschrieben), Sicherheits- und Gefahrenhinweise sowie diverse Übungsmöglichkeiten, mit denen man in der Gesamtheit einen Skikurs von ca. 4-5 Tagen durchführen kann.

1. Gewöhnung an das Gerät

- Nach der Skiausleihe sollte den SuS zunächst gezeigt werden, wie die Skier und Stöcke getragen werden sollten.
 - Beide Skier werden ineinander gesteckt, so dass die Skibremsen sich verkeilen.
 - Die Skier werden dann senkrecht zur Schulterachse über eine Schulter gelegt.
 - Die Stöcke werden mit der anderen Hand mit der Spitze nach unten getragen.
- Aufwärmspiele im Schnee (eine kleine Auswahl):
 - Mc Donald´s
Alle laufen locker durcheinander. Auf das jeweilige Kommando müssen alle SuS für einige Sekunden folgende Mc Donald´s Produkte darstellen, danach wird wieder locker herumgelaufen:
 - Hamburger (2 SuS legen sich aufeinander)
 - Big Mac (3 SuS legen sich aufeinander)
 - Pommes frites (Alle SuS wälzen sich einzeln auf dem Boden herum)
 - Milchshake (Zwei SuS fassen sich an den Händen und ein(e) weitere(r) tanzt in der Mitte)
 - Chicken Mc Nuggets (alle gehen im Entenschritt herum)
 - Eurer weiteren Fantasie sind aber keine Grenzen gesetzt...!
 - Bärenjagd
(http://www.inflos.de/spielesammlung/animation_baerenjagd.html)
 - Pferderennen
(http://www.inflos.de/spielesammlung/animation_pferderennbahn.html)
 - Vater Abraham
(http://www.inflos.de/spielesammlung/animation_vaterabraham.html)
 - Nach allen Aufwärmspielchen ist es sinnvoll die Arm- vor allem aber auch die Beinmuskulatur durch entsprechende Dehnübungen auf die sportliche Betätigung vorzubereiten.
- Am Anfängerhang angekommen, muss den SuS gezeigt werden, wie man in die Bindung einsteigt und diese wieder löst. Dazu folgende Varianten:
 - Einsteigen in die Bindung mit Hilfe eines Partners, an dem man sich festhalten kann.
 - Aussteigen aus der Bindung mit Hilfe eines Partners ohne Stöcke. D.h. man versucht die Bindung zu lösen, indem man mit dem einen Ski zunächst die Bindung des anderen Skis löst, dann mit dem Skischuh die Bindung des anderen Skis.

- Ein- und Aussteigen mit Hilfe der Stöcke ohne Partner.
- Auf **ebenem Gelände** eignen sich folgende erste Übungen zur Skigewöhnung.
 - Mit beiden Skiern
 - Abwechselnd zur Bindung greifen.
 - Leichten Grätschenschritt (V-Stellung der Ski), ein Im-Kreis-Drehen um die Skienden.
 - Leichte Pflugstellung (A-Stellung der Ski), ein Im-Kreis-Drehen um die Skispitzen.
 - Erste Gleiterfahrten sammeln durch Stockabdruck.
 - Schlittschuhfahren mit Skiern, abwechselndes Abdrücken von den Skiinnenkanten (mit oder ohne Stöcke).
 - Erst beidbeiniges, dann beidseitiges Springen von einem auf das andere Bein.
 - Aufstehen lernen: Im Liegen den KSP möglichst weit nach vorne über die Bindung bringen, dann mit einem Arm unterstützend vom Boden (wer will, mit Stöcken) abdrücken und aufstehen.
 - Mit einem Ski
 - Gehen.
 - Tretroller fahren:
 - Möglichst lange auf einem Ski gleiten können, ohne den anderen Fuß auf den Boden zu setzen.
 - **Binnendifferenzierend:**
 - ❖ Möglichst lange auf einem Ski gleiten können, den anderen Fuß dabei hinter die Bindung stellen.
 - ❖ Möglichst lange auf einem Ski gleiten können, den anderen Fuß dabei vor die Bindung bzw. auf den anderen Skischuh stellen.
 - Mit einem oder beiden Ski (in Bewegung)
 - Spiele: Tretrollerstaffellauf, Fangen, Hindernislauf, Schattenlauf... (je nach Leistungs- bzw. Könnensstand der SuS).
 - Solche Wettkampfspiele fördern die Motivation, sollten aber nicht zur Verbesserung der Technik eingesetzt werden!
- Auf **leicht abschüssigem Gelände:**
 - Treppenschritt einüben (parallele, hüftbreite Skistellung: abwechselndes Abdrücken von den bergseitigen Kanten, den Berg hinauf steigen, beidseitiges Üben!!!).

2. Schuss fahren

Alle folgenden Übungen würde ich – aus meiner Erfahrung heraus – ohne Stöcke durchführen (es sei denn sie sind explizit von mir erwähnt!), da die SuS zunächst genug damit beschäftigt sind, sich auf die beiden Skier zu konzentrieren und die Übungen korrekt auszuführen.

- *Parallele, hüftbreite Skistellung; Hüft-, Knie- und Sprunggelenk leicht gebeugt (Mittellage).*
- **In flachem, leicht abschüssigem Gelände mit ausreichendem Auslauf oder bestenfalls mit einem ansteigenden Auslauf,** so dass nicht unbedingt gebremst werden muss.
 - Die SuS sollen im zuvor gelernten Treppenschritt die Piste einige Meter hinaufgehen und in der Pommes-Stellung (s. blaue Bewegungsbeschreibung oben) herunterfahren. Pommes-Stellung deshalb, weil die Skier parallel wie 2 Pommes, die nebeneinander liegen, auf dem Schnee gleiten sollen.
 - Binnendifferenzierung für gute SuS:
 - Gleichgewichtsübungen (in der Fahrt)
 - ❖ Kniewippen
 - ❖ Mit beiden Händen (oder abwechselnd) zu den Schuhrändern greifen
 - ❖ Beidbeinige Sprünge
 - ❖ Gegenstände aufheben, zuwerfen und fangen
 - ❖ Skienden/-spitzen abwechselnd leicht anheben
 - ❖ Schlittschuhlaufen
 - ❖ Limbo (unter Stöcken herfahren)

3. Pflug fahren

- *Mittellage; Knie vorwärts einwärts drehen; Hinausdrehen der Skienden mittels Fersenschub (A-stellung der Ski); Skispitzen leicht geöffnet; Gleiten auf den Großzehenkanten, gleiche Belastung auf beiden Beinen.*
- **In flachem, leicht abschüssigem Gelände mit ausreichendem Auslauf oder bestenfalls mit einem ansteigendem Auslauf** (falls der Pflug doch mal misslingen sollte)
 - Aus der Fahrt (Pommes-Stellung) in den Pflug (Pizza-Stellung) rutschen. Pizza-Stellung deshalb, da die Pflugposition der Skier so aussieht wie ein Viertel Stück Pizza. So ist es möglich den SuS ein anschaulicheres Bild der Übung zu geben, indem man ihnen Pommes-Pizza-Pommes-Pizza... zuruft.
 - Binnendifferenzierung für gute SuS:
 - In den Pflug steigen, danach springen
 - Anhalten auf Kommando oder z.B. bei einer Markierung/zwischen 2 Markierungen.
 - Binnendifferenzierung für gute SuS:
 - s.o.
 - Genau mit den Skispitzen oder -enden an der gewünschten Markierung halten.

4. Liftfahren

Die folgenden Übungsformen kann man bereits am Anfängerhang mit den SuS durchführen. Zuvor muss man allerdings das Liftfahren kurz erklären und üben, wenn ein Anker-, Teller- oder Sessellift vorhanden ist:

1. Anker- oder Tellerlift

- Beim Liftpersonal nachfragen, ob die einen Anker oder Teller zum Üben haben.
 - **Wenn nicht**, erklärt man den SuS theoretisch, wie sie zu liften haben, macht es ggf. vor.
 - Es sollten beim Ankerlift bestenfalls zwei gleichgroße SuS zusammen fahren.
 - Wenn man die Stöcke bei den Übungsformen überhaupt braucht:
 - Vor dem Liften: Beide Stöcke an der äußeren Hand durch die Schlaufen führen, so dass man die Stöcke baumeln lassen kann, ohne dass sie beim Liften verloren gehen.
 - Zu zweit einreihen und nach hinten schauen, wann der Anker/Teller kommt.
 - Mit der Innenhand nach hinten greifen und den Teller zwischen die Beine schieben bzw. den Anker unter den Hintern.
 - In der Mittellage nach oben liften.
 - Die SuS auf jeden Fall darauf aufmerksam machen, dass es beim ersten Anziehen des Liftes einen kleinen Ruck gibt, der sie evtl. aus dem Gleichgewicht bringen könnte.
 - Beim Ausstieg den Teller/Anker erst lösen, wenn man über der Ausstiegskuppe angekommen ist.
 - Beim Anker steigt einer zuerst aus, direkt danach der andere, der den Anker dann erst loslässt.
 - **Wenn ja**, übt man den oben erklärten theoretischen Teil mit den SuS praktisch, indem der Lehrer den Liftvorgang nachspielt.
 - Die SuS beachten die o.g. Punkte und der Lehrer kommt mit dem Anker oder Teller von hinten und zieht die SuS ein Stück weit nach vorne.

2. Sessellift

- In der gewünschten Anzahl nebeneinander aufstellen.
- Stöcke aus den Schlaufen lösen und lose in einer Hand vor dem Körper tragen
- Zurückschauen und dem Sessellift mit einer Hand entgegengehen, um den evtl. „Aufprall“ an der Wade zu verhindern.
- Bügel herunterklappen und Skier auf die Ablageflächen stellen.
- Beim Aussteigen einfach in der Schussstellung (Pommes) aufstehen und in der leichten Pflugstellung (Pizza) weggleiten.

5. Sicherheit auf der Piste

1. Bei allen Liften gilt stets das Gebot den Ausstieg möglichst schnell frei zu machen. Den SuS sollte der Lehrer daher schon **vor** dem Liften sagen, wo man sich am Liftausstieg trifft.
2. Da die SuS nun zum ersten Mal eine Skipiste befahren werden, müssen vorher einige Dinge angesprochen und Regeln aufgestellt werden. Aufgrund der Sicherheit auf der Skipiste muss seitens des Lehrers darauf geachtet werden, dass mindestens diese Regeln eingehalten werden.
 - Aufstellung der Gruppe immer am **Pistenrand**.
 - Die SuS sollen sich immer in **einer Reihe** nebeneinander, parallel zum Berg mit dem Gesicht Richtung Piste aufstellen.
 - Die Gruppe wird immer hintenrum **von unten angefahren**.
 - Deshalb muss **hinter der Gruppeneinstellung** immer soviel **Platz sein**, dass jeder SuS noch hinter der Gruppe herfahren kann.
 - **Wer losfährt, schaut zunächst nach oben** und guckt, ob ein anderer Skifahrer kommt. Erst wenn alles frei ist, darf gefahren werden.

6. Erste Kurven fahren

Wenn gewährleistet ist, dass die SuS in leicht abschüssigem Gelände sicher bremsen und gleiten können, kann mit dem nächsten Schritt begonnen werden: dem Kurvenfahren. Dazu gibt es im Sinne der Binnendifferenzierung drei verschiedene Wege.

- 1) Kurvenfahren durch Kanten
- 2) Kurvenfahren durch Oberkörperrotation
- 3) Kurvenfahren durch Belasten

Das Schwierigste - aber durchaus leistbar vom größten Teil der SuS – ist das Kurvenfahren auf der Kante (die Vorstufe vom Carven).

Leichter ist das Kurvenfahren durch Rotation und für den Anfänger am einfachsten das Kurvenfahren durch Belastungswechsel.

Alle drei Wege werden im Folgenden mit einigen Übungen erklärt.

Das Ziel sollte es jedoch sein, den SuS das Kurvenfahren auf der Kante beizubringen, da man so die größtmögliche Steuerqualität der Ski erhält und im Weiteren eine optimale Basis für das Erlernen des Carven schafft.

Erst wenn man merkt, dass man die SuS mit diesem Lehrweg überfordert, sollte man zu den einfacheren Formen übergehen, denn das oberste Gebot muss stets darin bestehen, den SuS Erfolgserlebnisse und somit den Spaß am Skifahren zu vermitteln!

Zu1) Kurvenfahren durch Kanten

- *Mittellage, Fahren in der Winkelstellung (ein Knie einwärts zum Berg drehen), Gewicht ist zu 100% auf dem werdenden Talski, der Bergski fährt einfach „mit“.*
- **In flachem, leicht abschüssigem Gelände, z.B auf einem breiten Teil eines Anfängerhügels.** Alle Übungen bauen aufeinander auf bzw. werden der Reihenfolge nach immer schwerer.
 - Übungen ohne Stöcke
 - Im Pflug (Pizza) in der Falllinie (Skispitzen zeigen ins Tal) fahren, ein Knie bergewärts drehen, Kurve ausfahren bis man parallel zum Berg steht, anhalten. Dann die andere Kurve üben - Beidseitiges üben.
 - Unterstützend dazu kann man mit beiden Händen (oder auch nur mit der Talhand) das werdende Talknie Richtung „Berg“ einwärts runter drücken.
 - Mit der Talhand das werdende Talknie bergwärts, einwärts drücken und die Berghand nach oben Richtung „Himmel“ strecken.
 - Nur Pflugbögen der Rechtskurve aneinander reihen, dann nur Pflugbögen der Linkskurve aneinanderreihen.
 - Pflugstellung (Pizza) langsam abbauen und zur Schussstellung (Pommes) kommen. Ansonsten: selbe Übungen wie oben.
 - Übungen ohne Stöcke, wenn das Kanten schon gut und ohne Unterstützung der Hände – aktives Knie reindrücken - klappt:
 - mit beiden Händen zum Außenknie greifen.
 - mit der Außenhand zum Außenschuh greifen.
 - Basketball spielen (mit beiden Händen talseitig dribbeln).

- Versuchen mit dem Körper ein C zu bilden: dabei zeigt der Bergarm abgerundet über den Kopf Richtung „Tal“ und der Talarm liegt eng am Körper an. Die Hüfte wird Richtung „Berg“ gedrückt.
 - Funkemariechen fahren: Hände in die Hüften stemmen und die Hüfte beim Kurvenfahren immer bewusst aktiv bergwärts drücken.
 - Kombination: Schuss-leichten Bremsflug-Kurve (beidseitig).
 - Schuss, Kurve fahren, in der Kurve den Berg hochgehen (sich mehrfach aktiv abdrücken auf der Innenkante des Talskis).
 - „Blinken“, Skispitzen beim Kurvenfahren leicht anheben.
 - „Blinken“, Skienden beim Kurvenfahren leicht anheben.
- Übungen mit Stöcken, wenn das Kanten schon gut und ohne Unterstützung der Hände – aktives Knie reindrücken - klappt:
 - Kurvenfahren auf der Kante mit Stöcken in der Vorhalte (senkrecht zum Berg halten).
 - Kurvenfahren auf der Kante mit Stöcken in der Vorhalte talwärts (parallel zum Berg halten). Zur besseren Visualisierung: Tragt eure Stöcke wie ein Kellner auf einem Tablett vor euch und präsentiert sie den Leuten im Tal.
 - Stöcke von hinten in die Kniekehlen drücken, so dass die Schienbeine an den Skischuhschaft gedrückt werden.
 - Mit beiden Stöcken talwärts parallel zueinander Striche in den Schnee ziehen.
 - Mit dem Talstock einen Strich in den Schnee ziehen, mit dem Bergstock in Fahrtrichtung zeigen.

Vorsicht: Diese Übung geht nur, wenn die Piste nicht zu voll ist und die SuS genügend Abstand voneinander halten.

Zu 2) Kurvenfahren durch Oberkörperrotation

- *Mittellage, Kurvenfahren durch Oberkörperrotation.*
- **In flachem, leicht abschüssigem Gelände, z.B auf einem breiten Teil eines Anfängerhügels.** Alle Übungen bauen aufeinander auf bzw. werden der Reihenfolge nach immer schwerer.
 - Übungen ohne Stöcke
 - Vorhang zuziehen: Der ausgestreckte Bergarm zieht - durch Oberkörperrotation - einen imaginären Vorhang Richtung „Tal“ und dann wieder hoch Richtung „Berg“ zu.
 - S.o.: Mit der Geschwindigkeit des Zuziehens spielen: Von langsam nach ganz schnell.
 - Boxen: selbes Prinzip wie beim Vorhang zuziehen. Die SuS geben einem imaginären Gegner einen weit ausholenden seitlichen Haken.
 - S.o.: Mit der Geschwindigkeit des Zuziehens spielen: Von langsam nach ganz schnell.
 - Plus-Minus fahren: Die SuS fahren mit seitlich ausgestreckten Armen. Von oben betrachtet sehen die SuS wie ein Plus aus, wenn man die ausgestreckten Arme und die Skier als Achsen betrachtet. Wenn die SuS in die Kurve fahren sollen sie zur Kurvoneinleitung aus der Plus- eine Minusstellung machen, d.h. den Oberkörper mit den

ausgestreckten Armen parallel zur Skiachse drehen. Das soll in beiden Richtungen geübt werden.

- Übungen mit Stöcken
 - Golf spielen: Beide Stöcke in Vorhalte und ähnlich dem Vorhangziehen einen imaginären Ball per Golfschlag mit kompletter Aushol- und Ausschwingphase Richtung „Tal“ schlagen.
Vorsicht: Diese Übung geht nur, wenn die Piste nicht zu voll ist und die SuS genügend Abstand voneinander halten.
 - Nur für gute SuS, die nicht mehr häufig hinfallen:
Rückenpresse: Die SuS stecken ihre Stöcke parallel zum Boden hinterm Rücken (etwas unterhalb der Schulterblätter) zusammen und greifen mit der einen Hand die Stockspitze, mit der anderen das Stockende. Bei der Kurvoneinleitung wird durch Vorziehen des einen Arms (und damit auch des Stocks) der jeweils andere Arm zurückgezogen und dadurch der Oberkörper gedreht.

Zu 3) Kurvenfahren durch Belastungswechsel

- *Mittellage, abwechselnde Belastung der Beine beim Pflugfahren.*
- **In flachem, leicht abschüssigem Gelände, z.B auf einem breiten Teil eines Anfängerhügels.**
 - Übungen ohne Stöcke
 - Den Berg in der Falllinie im Pflug hinunter fahren und bewusst ein Bein mehr belasten als das andere (immer das werdende Talbein wird mehr belastet).
 - Zur besseren Visualisierung die Hände immer auf den Oberschenkel legen, dessen Bein mehr belastet wird, beidseitiges Üben.

7. Stellung auf dem Ski – Skiposition einnehmen und halten

Wenn die SuS sicher im Kurvenfahren sind, kann auf dem Anfängerhügel oder auf der ersten blauen Piste an der Skiposition, der Haltung des SuS auf dem Ski, gearbeitet werden.

Das, was oben schon als Mittellage bezeichnet wurde, soll nun vertieft werden. Den SuS soll durch Kontrastlernen bewusst gemacht werden, dass die Mittellage die optimale Skiposition ist, um einen Carvingski zu fahren bzw. das eigentliche Carven zu erlernen.

- *Hüftbreite Skistellung, leichte Beugung im Hüft, Knie und Fußgelenk, leichte Vorlage.*
- **Auf dem Anfängerhügel oder auf einer blauen Piste**
 - Übungen ohne Stöcke
 - Möglichst breitbeinig fahren.
 - Möglichst eng fahren, Knie geschlossen halten als wären sie zusammengebunden.

 - So fahren als wäre man ein Riese: So starr und groß wie möglich fahren, so als wäre man ein Stück Holz auf Skiern, sich richtig lang machen, kein Gelenk darf gebeugt sein.
 - So fahren als wäre man ein Zwerg: So gebeugt wie möglich fahren, sich so klein wie möglich machen.

 - Mit so viel Rücklage wie möglich fahren.
 - Mit so viel Vorlage wie möglich fahren.
 - Nach jeweils 2 Übungen sollte eine kurze Reflexion mit den SuS stattfinden, in der gefragt werden sollte, wie sich die SuS dabei gefühlt haben, was schwerer war und warum es schwerer war.
Natürlich ist die „goldene Mitte“ immer die richtige Position, d.h. man fährt
 - 1) Hüftbreite Skistellung
 - 2) Leichte Beugung in Hüft-, Knie- und Fußgelenk
 - 3) Leichte Körpervorlage (Man sollte mit dem Schienbein ständigen Kontakt zum vorderen Schaft des Skischuhs haben)
 - Übungen zur hüftbreiten Skistellung
 - Fäuste beim Fahren zwischen die Knie stecken.
 - Einen Luftballon halb aufpusten und ihn zwischen den Beinen mit den Knien/Oberschenkeln einklemmen.
 - Übungen zur Beugung der Gelenke und zur leichten Oberkörpervorlage
 - Schienbein spüren: Bewusstes Fahren mit dem Fokus auf das Spüren des Schienbeins am Skischuhschaft.
 - Mit den parallel zum Boden gehaltenen Skistöcken die Kniekehlen eindrücken, so dass das Kniegelenk gebeugt wird.
 - Fässchen tragen: Die SuS sollen sich vorstellen, sie müssten vor ihrem Körper ein Fässchen tragen.