

Skunterricht mit Fortgeschrittenen

Gruppe: unterschiedliches Könnensniveau (nur eine sehr gute Skifahrerin).

Hauptprobleme:

- Fehlende Kontrolle von Körperposition und Geschwindigkeit vor allem in steilen und schwierigen Gelände führten zu Unsicherheit und Angst.
- Teilweise wurde noch Pflugbogen gefahren.
- Noch keine geschnittenen Kurven.
- Keine Nutzung der Stöcke, höchstens als Störfaktor.

Inhalte des Unterrichts:

1. Schulung einer regulativen Körperposition die es ermöglicht in jeder Situation im Gleichgewicht zu bleiben und damit optimales belasten, kanten und drehen zu ermöglichen (mit Lenkrad fahren, in die Kurve zeigen, Extrempositionen erproben, immer die Arme sehen;

....

2. Kanten verbessern in wechselndem Gelände

(auf Ziehwegen/flaches Gelände: Knie reindrücken, Schussposition und Knie kippen Flieger, Baumstammkippen, Stöcke als Fahrradlenker, seitliches „Tauziehen“ mit Stöcken, menschliches Pendel – was macht das Innenbein? .

Steiles Gelände: in der Schrägfahrt die Knie zum Hang drücken, den Hang raufahren mit kräftigem Abdruck; Kurve auf dem Außenski fahren; Schwungfächer mit Knie reindrücken im steilen Gelände; Spuren analysieren,....)

3. Aus der Falllinie fahren – die Kurve zu Ende fahren mit dem Ziel einer kontrollierten Fahrweise in jedem Gelände (s.h. 1., der Blick steuert die Kurvenfahrt – Kurve so lange fahren bis man den Lift /die Bäume sieht bzw. auf sie zufährt; die Kurve zu Ende fahren – den Hang wieder rauffahren.

4. Kurzschwünge mit hoher Bremswirkung im steilen Gelände (Stocheinsatz, Hoch-Tief –Bewegung, roten Teppich ausrollen und nicht verlassen, Rhythmisierung durch Signale, Blicksteuerung).

5. Spiele auf Ski (mit Partner an der Hand, rückwärts fahren, Synchron- und Formationsfahren, kleine Sprünge

es wurde überwiegend ohne Stöcke gefahren!!!!!!

6. Schulung des Stockeinsatzes (s.h. Unterrichtsbesuch).