

## Bewertung Skikurs Praxis

### 1. Bewegung „bergauf“

- Absolvierung einer abgesteckten Strecke im zügigen Tempo, dabei aktiver und kontrollierter Kanten- und Stockeinsatz
- Bewegung im Grätenschritt, Halbtreppenschritt und Treppenschritt



Grätenschritt



Treppenschritt

### 2. Geschwindigkeitskontrolle „Bremsen und Anhalten“ – Schneepflug und Stoppschwung

#### Schneepflug

- V-förmiges Ausscheren der Skienden bei gleichzeitigem Aufkanten
- Skispitzen zueinander - Abstand !
- Bremswirkung durch Druck aus den Beinen auf die Innenkanten der Ski

#### Bremspflug mit Stoppschwung

- aus der Fahrt mit paralleler Skistellung  
Hochentlastung - Querstellen der Ski - Tiefgehen

oder

- Bremspflug mit Stoppschwung - Anpflügen aus der Fahrt - Skispitzen zueinander - Kanteneinsatz - Bremswirkung
- Abdruck und Heranführen eines Beines - Ski querstellen - Tiefgehen - Seitwärtsrutschen
- Knie zum Hang - Schulterachse parallel zu Ski - Stand



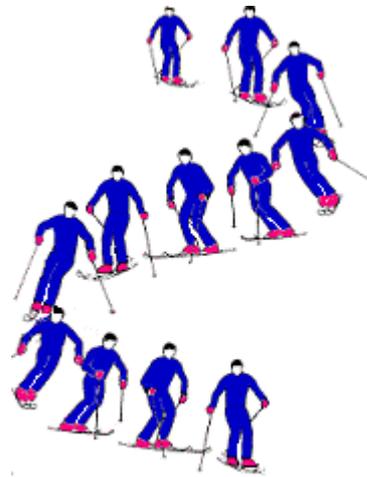
### 3. Pflugbogen schwingend beenden



- Kurvenfahrt im Schneepflug beginnen - Mittelposition
- durch Tiefgehen und Druck auf die Innenkante des Außenski Kurvenfahrt kontrollieren - Tempo
- durch Heranziehen des kurveninneren Ski den Schwung dynamisch und mit paralleler Skiführung beenden
- Stockhaltung

### 4. Parallelschwung

- parallele (offene) Skiführung während des gesamten Schwungs
- Stockeinsatz zum Schwungbeginn als Auftakt bei gleichzeitigem Strecken des Körpers „Hochentlastung“ vor-talwärts
- dabei Ski durch Kniedrehung in die neue Richtung drehen
- Einnahme einer tiefen Körperposition und kontrollierte Kurvenfahrt durch Belastung des Talski „Tiefgehen“
- ruhige Körperposition
- Skitechnik bei kleinen und großen Kurvenradien rhythmisch durchführen
- geländeangepasstes Anwenden



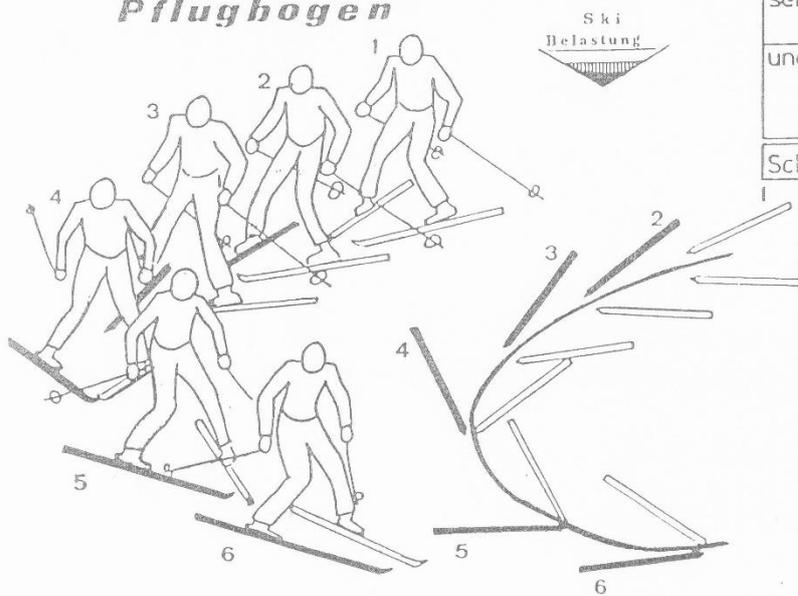
### 5. Carven

- geringe/ keine Vertikalbewegung
- Kurvenfahrt auf der Kante und auf beiden Ski - geschnittenes Kurvenbild
- Kein Schlittern oder Driften durch Querstellen der Ski
- mittlere und große Radien durch Kippen der Knie, des ganzen Körpers oder Verschieben der Hüfte
- rhythmisches Fahren
- ruhige Körperposition (kein Stockeinsatz, Oberkörper fest, tiefe Körperposition, feste Körperachsen)
- geländeangepasstes Anwenden



# Schülerlehrbogen

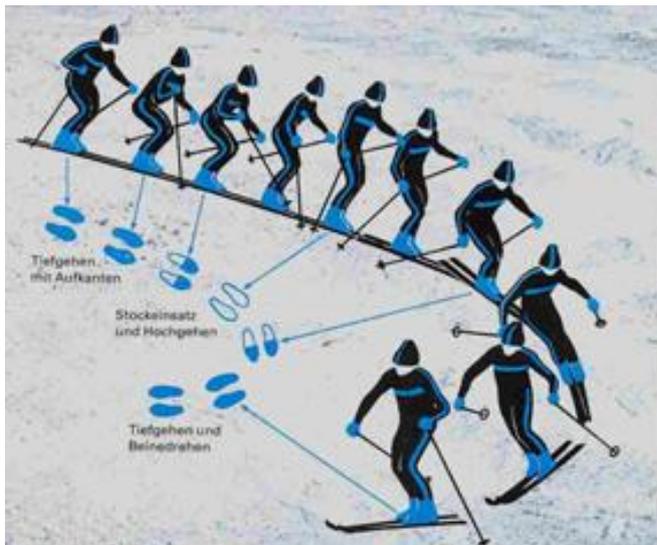
## Pflughogen



sehr geeignet	in flachem bis mittelsteilem Gelände
ungeeignet	in welligem Gelände in der Buckelpiste im Tiefschnee
Schnee	gut präpariertes Gelände, jede Schneeart

1. Mittelstellung
2. Hochstreckung
3. Tiefgehen
4. Belastung auf den Außenski
- 5.6. Beinedrehen, besonders den Außenski

## Paralleler Grundschwung



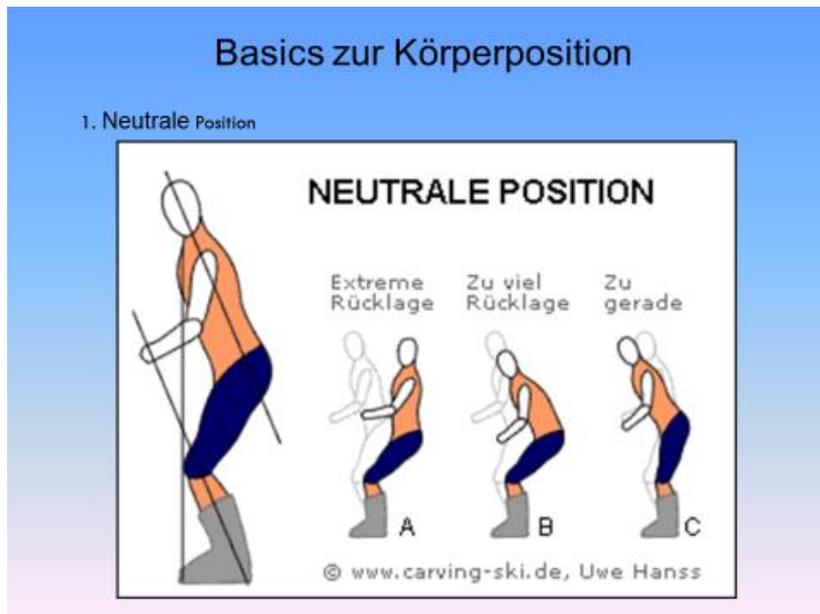
## Ski - Techniken

### Klassische Technik

- Ständig wechselnde Be- und Entlastung der Ski
- Hoch-Tief-Bewegung des Körpers
- Enge, parallele Skiführung
- Abbremsen durch Driftanteil

### Carving-Technik

- Carving=Schneiden auf der Kante
- schulterbreite Skiführung
- Keine Hoch-Tief-Bewegung
- Bremsender Driftanteil fehlt – hohe Geschwindigkeiten



Neutral bedeutet weder Vor- noch Rücklage und weder zu gestreckt, noch zu weit unten.

**FALSCH ist** hier in der Grafik in der Abbildung A, dass nur in den Knien angewinkelt wird, wodurch der Oberkörper zu weit nach hinten kippt. Bei Abb. B wird zusätzlich zu den Knien zwar auch der Oberkörper nach vorne gebeugt, trotzdem besteht noch zu viel Rücklage, weil ein wichtiges Gelenk, das Sprunggelenk) noch unangewinkelt ist. In Abb. C hat man zwar keine Rücklage (eher schon eine leichte Vorlage), nur ist die viel zu gerade; jeder Stoss von unten geht voll auf die Knie.

**RICHTIG ist** (wie hier in der großen Abbildung): ALLE Gelenke (Sprung-, Knie und Hüftgelenk) GLEICH stark anwinkeln und ungefähr so tief nach unten gehen, dass die Handflächen die Mitte der Oberschenkel berühren können. **Rücken bleibt gerade** (keinen "Katzenbuckel machen) und auch den **Po nicht nach hinten**, unten, so dass Ihr - wie in Abb. B - in Rücklage kommt und auf den Versen steht! Fußspitzen, Knie und Brust/Kinn sind ungefähr gleich weit vorne! Dass Ihr "neutral" steht merkt Ihr dann auch gut daran, dass Euer **Gewicht gleichmäßig auf die ganze Fußsohle verteilt** ist!

**TIPP:** Auch wenn Ihr denkt, in den festen Skischuhen mit den Knien nicht weiter nach vorne, unten zu kommen ... drückt ... drückt ... mehr ... keine Angst, Schienbeine fest nach vorne drücken und gegen die Lasche der Skischuhe drücken; die Schuhe geben nach!

## Alpine Gefahren & Risiken



### Subjektive Gefahren

- Selbstkontrolle, Informationen einholen (Schneefall, Wind, Temperatur, Geländeneigung, Untergrund, ...)
- Training, Übung („Lawinenkunde“)
- Gute gesundheitliche Verfassung
- Richtiges Einschätzungsvermögen und Organisation des Vorhabens

### Objektive Gefahren

- Sammeln von Erfahrung im Gebirge
- Kenntnisse der Naturerscheinungen
- Beherrschung der Schwierigkeiten

## Konditionstraining - Fit in den Skiwinter/ Vorbereitung

### Ausdauerübungen

Bevor mit Kräftigungsübungen begonnen werden kann, gilt es, den Kreislauf in Schwung zu bringen.

#### Unser Tipp:

6-8 Wochen Ausdauertraining am Rad, mindestens zwei bis drei mal pro Woche zumindest eine Stunde, besser zwei.

**Kräftigungsübungen** Mit der richtigen Grundkondition, kann man sich seiner Muskulatur widmen. Skifahren fordert insbesondere Stabilität im Rumpf (Bauch und Rücken) und Kraft in den Beinen. Wichtig bei allen Übungen, sich vorab ausreichend aufzuwärmen und regelmäßiges Trinken zwischendurch. Die aneinandergereihten Übungen sollten drei bis vier Mal wiederholt werden, um den besten Trainingseffekt zu erzielen.

### Unterarmstütz

Die Hände vorne zusammen, den Ellenbogen im rechten Winkel und die Knie am Boden – dann das Gesäß nach oben heben, bis die Schienbeine parallel zur Gymnastikmatte ausgerichtet sind.

Fortgeschrittene können die Knie strecken und so den ganzen Körper anspannen.

**Wichtig:** Rücken gerade halten, auf das Gleichgewicht achten.

**Dauer: 45 Sekunden halten**

### Brücke

Mit dem Rücken auf die Matte legen, die Knie 90 Grad angewinkelt, die Fußsohlen am Boden. Dann langsam das Gesäß nach oben strecken, bis Rücken und Rumpf eine gerade Linie bilden. Dies kurz halten und wieder zurück in die Grundstellung.

**Anzahl : 20 Wiederholungen**

### Kühlerfigur

Eine dynamische Figur, welche durch wechselseitige Spannung die Muskulatur anregt und ein wenig Koordination erfordert. Die Grundposition ähnelt der Starthaltung an der Laufbahn, jedoch sind je ein Arm und ein Bein eng Richtung Körper eingezogen. Dann gilt es, den Arm und das Bein in Streckung zu bringen, kurz zu halten und langsam wieder zurück in die Grundhaltung zu bringen. Nach 15 Wiederholungen wird die Seite gewechselt.

**Anzahl : 15 Wiederholungen je Seite**

### Seitlicher Armstütz

Eine Übung, welche primär seitlich das Becken und die Schultern stärkt. Dazu legt man sich seitlich auf die Matte, stützt sich mit dem Ellenbogen ab und geht in eine gespannte Haltung über, sodass zwischen Kopf und Beinen eine gedachte, gerade Linie verläuft.

**Dauer: 20 Sekunde je Seite halten**

### Diagonale Spannung

Mit dem Bauch auf den Boden legen, Arme und Beine ausstrecken und dann wechselseitig je rechte Arm, linkes Bein beziehungsweise umgekehrt hochheben. Wichtig: Durchgehend die Muskelspannung im Gesäß halten.

**Anzahl : 20 Wiederholungen**

### Sit Up

Eine bekannte Übung, welche primär den Bauchmuskeln zugute kommt. Grundstellung ist eine liegende Position mit angewinkelten Beinen, wobei die Schulterblätter den Boden nicht berühren

sollen. Die Hände flach auf den Boden legen, dann langsam mit dem Oberkörper anheben und langsam wieder zurück.

**Anzahl : 20 bis 25 Wiederholungen**

## Kniebeuge

Eine Übung, welche einen gut auf eine schneidige Abfahrtschocke vorbereitet. Wichtig: Das Gesäß weit nach hinten, wenn man langsam in die Knie geht. Der Körper soll – mit Ausnahme der Arme – die Zehenspitzen nicht überragen.

**Anzahl : 20 bis 25 Wiederholungen**

## Die 10 Gesundheitsregeln für Skifahrer

Jeder Skifahrer sollte konditionell gut vorbereitet sein, der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem sollte - am besten das ganze Jahr über - so trainiert sein, dass der Körper den sportlichen und körperlichen Anforderungen genügt wird.

Den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung ist unerlässlich, um Unterkühlungen auszuschließen. Die technische Ausstattung, vor allem Schuhe und Bindung, müssen den neuesten Sicherheitsvorschriften entsprechen.

Nach längeren Abfahrten Erholungspausen einlegen und die Fahrzeiten, insbesondere in den ersten Tagen, nicht zu lange ausdehnen. Unfälle ereignen sich erfahrungsgemäß überwiegend bei Ermüdung und am späten Nachmittag.

Bei Herzschmerzen, Schwindel, Atemnot und anderen Beschwerden anhalten und so bald wie möglich den Arzt aufsuchen.

Vorsichtiges und umsichtiges Fahren vermeidet Unfälle. Durchfahren Sie niemals ein Lawinensperrgebiet.

Übermäßiges Essen unmittelbar vor und während des Skilaufens ist zu vermeiden. Kleine, kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten haben sich bewährt.

Vor und während des Skilaufens keinen Alkohol trinken.

Menschen mit erhöhtem Blutdruck, Zuckerkrankheit, Durchblutungsnot des Herzens (beziehungsweise nach Herzinfarkt) dürfen meistens dennoch Ski laufen, sollten jedoch zuvor den Rat ihres Arztes einholen.

Nicht das Alter, sondern ein schlechter Trainings- und Gesundheitszustand sind ein Grund, auf das Skilaufen zu verzichten.

Skiläufer sollten auf ausreichend Schlaf achten, damit der Körper sich von den täglichen Belastungen erholen kann.

## Einordnung Skifahren und Vergleich mit anderen Sportarten !?

Koordinative Fähigkeiten	<b>kinästhetische Differenzierungsfähigkeit</b>	Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt
	<b>Reaktionsfähigkeit</b>	Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.
	<b>Kopplungsfähigkeit</b>	Fähigkeit, Teilkörperbewegungen bzgl. eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen
	<b>Orientierungsfähigkeit</b>	Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum
	<b>Gleichgewichtsfähigkeit</b>	Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverlagerungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen.
	<b>Umstellungsfähigkeit</b>	Fähigkeit während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten
	<b>Rhythmisierungsfähigkeit</b>	Fähigkeit einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Außerdem die Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.
Konditionelle Fähigkeiten	<b>Kraft</b>	Fähigkeit, einem äußeren Widerstand zu überwinden oder ihm entgegenzuwirken
	<b>Schnelligkeit</b>	Fähigkeit, motorische Aktionen möglichst schnell durchzuführen
	<b>Ausdauer</b>	Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langandauernden Belastungen
	<b>Beweglichkeit</b>	Aktionsradius der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur

<http://www.sportunterricht.de/lksport/motge.html>