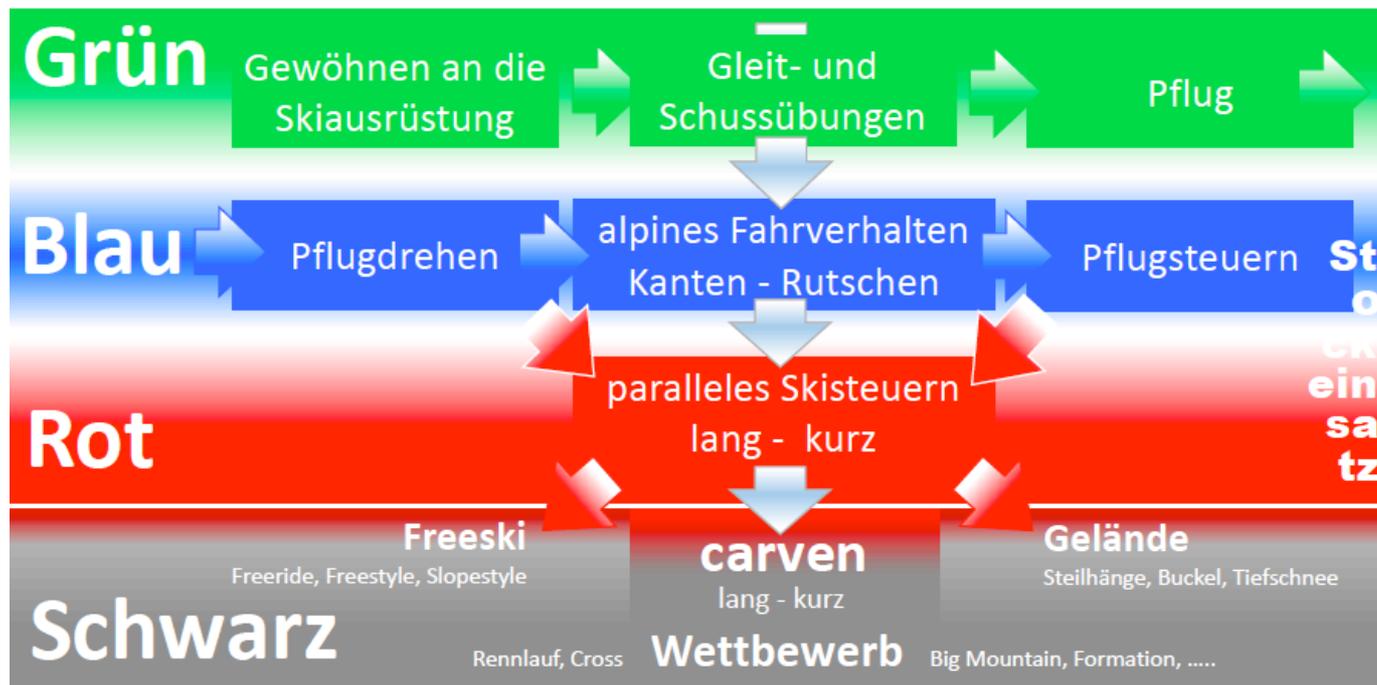


# Österreichischer Skilehrplan

## Alpiner Skilauf



Der österreichische Skilehrweg – that's it ! N.Meister/A.Frühmann

Quellen: W.Wörndle/H.Wallner/R. Lapper

„**CARVEN Skilauf Perfekt**“ Offizielles Lehrbuch der Skiinstruktoren  
Mag. Hermann Wallner Verlag Brüder Hollinek Purkersdorf 2004

**Österreichischer Skilehrplan** Mag. Werner Wörndle 2005  
Österreichischer Skischulverband A-6020 Innsbruck, Anichstraße 29

**Der österreichische Skilehrweg – that's it !** N.Meister/A.Frühmann 2016

Quellen: W.Wörndle/H.Wallner/R. Lapper

Snowsport Tirol Tiroler Schilehrerverband

# Allgemeine Methodikgrundsätze

**Methodik**...Lehre von den Methoden und deren Anwendungen.

**Methode**...planmäßiges Verfahren zur Erreichung eines bestimmten Zwecks (Lösungsweg).

## Grundsatz: VOM EINFACHEN ZUM SCHWIERIGEN

**Grobform:** Erscheinungsbild beinhaltet mangelnden Bewegungsfluss, zu geringen oder falschen Krafteinsatz, zu weiten oder zu geringen Bewegungsumfang, usw. (Grobkoordination).

**Feinform:** Hohe Präzision im Bewegungsablauf, ökonomischer Krafteinsatz, optimaler Bewegungsumfang (Feinkoordination).

**Variable Verfügbarkeit:** Aus einem Pool von Bewegungsabläufen wird auch unter erschwerten Bedingungen auf die optimale Lösungsform zugegriffen.

## Aspekte zur Sicherung des Lernerfolges

- Nicht zuviel Information auf einmal
- Altersspezifische Formulierung der Information
- Ausschalten aller Störquellen
  - Zu leises Sprechen, schlechte Begriffswahl, falscher Standort (Gelände), schlechte Disziplin, ungenügende Aufmerksamkeit, Übungslärm, schlechte Akustik, übungsbedingte Entfernungen
- Schaffung eines günstigen Lernklimas (Lehrverhalten  $\leftrightarrow$  Lernmotivation des Schülers, Lob „vor“ Kritik).

## Unterrichtliche Grundsätze:

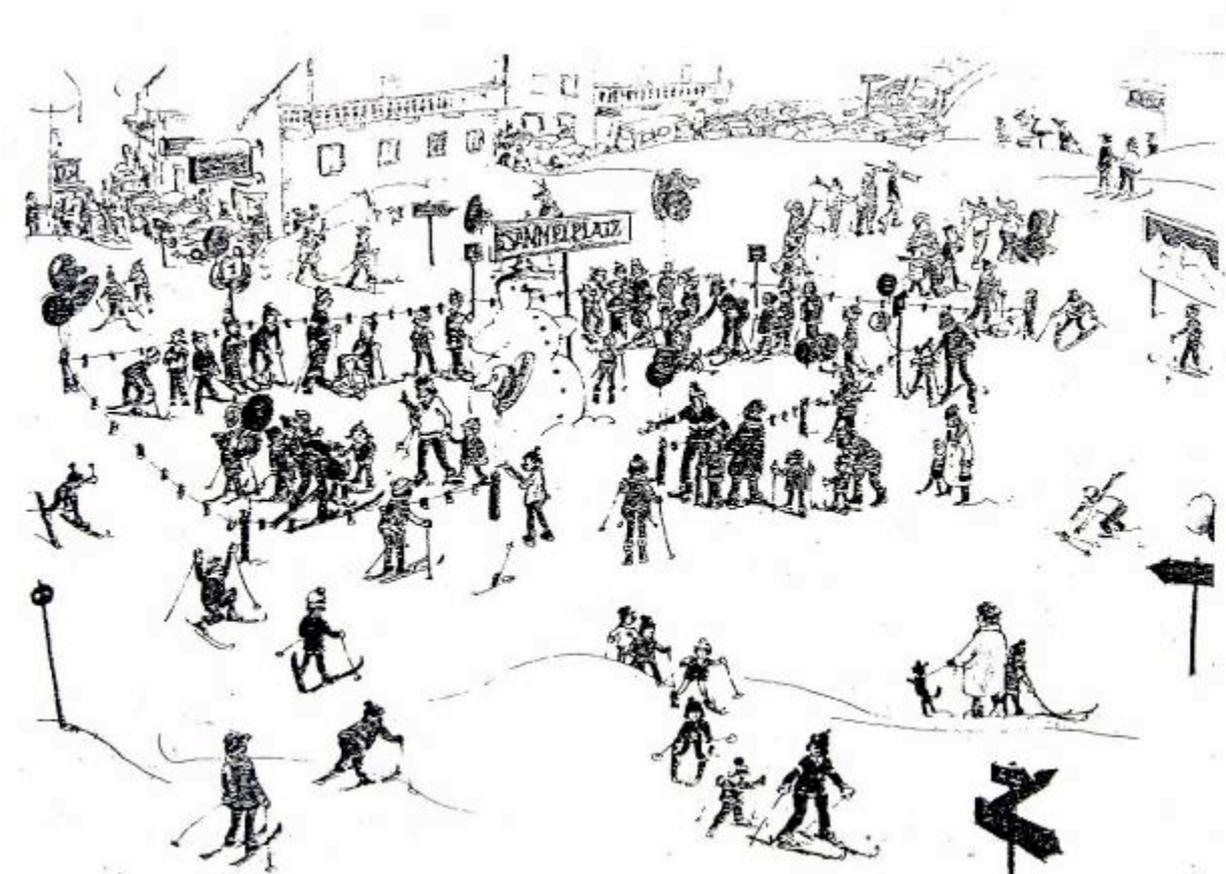
- Vom Leichten zum Schwierigen
- Von Bekanntem zu Neuem
- Neues unter erleichterten Bedingungen lehren
- Beidseitiges Üben
- Die schwächere Seite verstärkt üben
- Einfaches Erklären
- Deutliches Vorzeigen
- Abwechslungsreiches Unterrichten
- Zaghafte ermutigen
- Lehren Lernen in kleinen Schritten
- Geduld, Nachsicht und Humor sind Trümpfe
- Üben macht Meister

## Unterstützend für den Lernprozess sind:

- die richtige Ausrüstung
- das passende Gelände
- die breitere Skiführung
- die entsprechende Piste
- das dosierte Tempo
- die kluge Spurwahl
- die sinnvoll eingesetzten Unterrichtsmittel
- das rhythmische Aneinanderreihen von Bewegungen

## ***Unterrichtsformen***

- Frontalunterricht
- Partnerarbeit
- Gruppenarbeit
- (Allein-Arbeit)



# Bewegungslehre

## ***Bewegung der Ski***

Gleiten  
Rutschen  
Seitrutschen

### Driften

Kurve  
Einwärts-Driften  
Auswärts-Driften

### Carven

## ***Wirkung der Skiform***

Trapezform  
Taillenform  
Anstellwinkel

## **Mechanismen**

Skiwechsel

Pflugdrehen, Kurvenfahren in Pflugstellung (Pflugbogen / Kurven)

Druckgeben mit dem Talskiende

Carven

## **Belastungs- und Entlastungsmechanismen**

- Hochbelasten
- Tiefbelasten
- Tiefentlasten
- Hochentlasten

Kurvenlage

Schrittstellung

Kurvenwechsel - (Schwungwechsel)  
FISH-HOOK (Angelhaken)

Schanzenwirkung  
Hocke beim Schwungwechsel

## **Vorseitbeugen**

- Vergrößerung des Kantwinkels
- Verlust des Kantengriffs
- Widerstand beim Auswärtsdriften

Vorseitbeugen und damit zwangsläufig verbunden die richtige Beckenstellung sind also wichtige Bausteine des alpinen Skilaufs

## **Druckaufbau**

Innenskibelastung  
Schuhrandproblem

## **Phasen beim Kurvenfahren (Schwungphasen)**

Vorbereitungsphase  
Auslösephase  
Steuerphase  
Kurvenfahren (Schwingen)  
Kurvenwechsel (Schwungwechsel)

## **Stockeinsatz**

Schubkomponente  
Gegendrehen

## **Vorlage-Rücklage**

## **Knievorlage**

## **Federn**

Federn über die Unterschenkel  
Federn über die Oberschenkel

## **Nachrotieren**

# **Methodische Hilfsmittel**

- **Verbale Hilfsmittel:** Bewegungsanweisung, Beschreibung; Bewegungserklärung, Bewegungskorrektur.
- **Optische Hilfsmittel:** Demonstration, Video.
- **Material als Hilfsmittel:** Gerätehilfen (Torstangen, Kurzstangen, Pylone, Figurengarten, Seile, Bälle, usw.)
- Auch: Geländeform

## **Aufbau mit SHORTCARVER (Kurzgleiter)**

(Auf Pflug, Pflugdrehen, aus der Winkelstellung soll verzichtet werden)

- Einleitung
- Warm Up
- Gleiten
- Kanten
- Gleiten zum/vom Hang

→ Carven

### ***Fortbildung***

Paralleles Skisteuern  
Lange & kurze Radien

Paralleles Skisteuern dynamisch  
Lange & kurze Radien

### ***Meisterstufe***

Situativ – Variabel – Verfügen (Stockeinsatz)

### ***Koordinationsprogramm***

- Differenzierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit

## Sportlicher Skilauf

### **Technikprogramm:**

- Langer Radius
- Kurzer Radius
- ohne Stöcke
- mit Hilfsstangen
- Formationen

### **Rennlauf:**

Bekanntmachen mit der Torlaufstange      Riesentorlauf    Torlauf

Geschicklichkeitslauf, Tiefschnee, Schlechtschnee, Eis, Buckelpiste, Gelände, Inlineskates

### **TRENDS:**

- Freeskiing
- New School Skiing
- Freie Ferse und Alpiner Skilauf



# AUFWÄRMEN

...vor jeder Übungseinheit macht Geist, Seele und Körper frei für Neues und verhindert weitgehend Hemmungen und Verletzungen.

Die Topathleten des Austria Skiteams machen es vor, SchneesportlehrerInnen und anvertraute Schüler sollten es nachmachen. Leistungsfähigkeit, geringere Verletzungsanfälligkeit und mehr Freude am Schneesport entwickeln sich aus richtigem Aufwärmtraining.

## **ohne Ski:**

- Laufen, Springen, Hüpfen
- Schwingen und Kreisen der Beine/Arme
- Neigen des Rumpfes/Kopfes
- Übungen mit Partnern
- Dehnen, Kräftigen und Lockern
- Spiel- und Staffelformen

## **auf Ski:**

- Hüft-, Knie- und Sprunggelenke aktivieren (beugen und strecken)
- Knie abwechselnd bis auf Höhe der Hüfte hochheben
- leichte Sprünge
- Vorformen des Übungsgutes einbauen: Pflugstellung, Abfahrtshocke . . .
- Steigern der Anforderungen mit fortschreitendem Können: Gleitschritte, Spiel- und Staffelformen
- Einfallsreichtum und ein gutes Auge für die Möglichkeiten der Umgebung sind gefragt



- Ausrüstung überprüfen
- Ski und Stöcke richtig tragen
- Ski An- und Ausziehen lernen
- Gleichgewichtsübungen am Stand
- Umtreten mit kleinen Schritten
- Gehen in gerader Spur
- Gehen mit leichten Richtungsänderungen
- Gleitschritte in sanft gegliedertem Gelände
- Doppelstockschübe
- Absitzen/Aufstehen (Partnerhilfe)
- Aufstiegsarten (Treppen- und Grätenschritt)

Schüler mit weniger gutem Koordinationsvermögen benötigen längere Übungszeiten und ihre Lernschritte sind kleiner. Die Übungsdauer sollte so gewählt werden, dass sich die Schüler einigermaßen sicher auf den Skiern bewegen.

## SCHUSS

Ziel: Gleichgewicht halten im Gleiten

Die Ski werden in hüftbreiter und paralleler Spur geführt. Sprung-, Knie- und Hüftgelenke werden leicht gebeugt und sind so bewegungsbereit.

Stöcke können beim Balancieren hilfreich sein.

Besonders schwer fällt anfänglich:

- das Erhalten des Gleichgewichts
- das ruhige Gleiten

### **Übungen:**

- Erklärung der richtigen Körperhaltung im Stand auf der Ebene
- Schussfahren probieren

### **Gleichgewichtsschulung: hoch-tief / vor-zurück**

- Kniewippen (Sprung- und Kniegelenke während des Gleitens federnd beugen und strecken)
- mit beiden Händen zu den Schuhrändern greifen
- in Richtung Vorderbacken greifen (ohne Skistöcke)
- beidbeinige Sprünge

### **Gleichgewichtsschulung: links-rechts**

- abwechselnd linksrechts zu den Schuhrändern greifen
- die Skienden abwechselnd linksrechts leicht abheben
- abwechselnd linksrechts aus der Spur steigen
- Gleitschritte
- Kurventreten im Auslauf mit kleinen Schritten linksrechts
- Schussfahren abweichend zur Falllinie
- Zu steiles Gelände vermeiden!!

**Tipps:**

- Flacher Start - sanft geneigter Hang - sicherer Auslauf soll ohne Bremsen
- möglich sein
- Doppelstockschübe mit Bewegen der Gelenke



## PFLUG

**Ziel:**

- Gleiten in Winkelstellung
- Bremsen und Anhalten können

**Bewegungsbeschreibung :**



Aus dem Schussfahren werden die Ski durch gleichzeitiges und gleichmäßiges Drehen in die Pflugstellung gebracht.

Rutschen auf beiden Innenkanten;

Oberkörper und Arme gleichen aus.

Eine Hochbewegung mit anschließendem Tiefgehen erleichtert das Öffnen zum Pflug.

**Zu meistern gilt es:**

- das gleichzeitige und gleichmäßige Drehen der Ski in die Pflugstellung
- das Führen der Ski auf den Innenkanten
- das stärkere Aufkanten und der größere Pflug zum Bremsen und Stoppen

**Übungen:**

- Verschieden große Winkelstellungen aus dem Stehen (Steigen, Springen, Drücken)
- Pflug im Auslauf
- Pflug während der Abfahrt
- Kleiner Pflug -größerer Pflug
- Bremspflug/Stopp-Pflug (Anhalten bei einer Markierung),
- Pflugfahren abweichend zur Falllinie

**Tipp:**

- Einseitige Winkelstellung der Ski vermeiden

## Pflugdrehen (KURVEN)



### Ziel:

Abfahrten mit Richtungsänderungen

### Bewegungsbeschreibung:

Aus der Winkelstellung den Außenski mehr kanten und belasten- der Gegendruck vom Gelände führt zum Kurven. Eine Vor-Hochbewegung des Körpers und der Belastungswechsel können bei stärkeren Kurven hilfreich sein. Als Geländehilfen bieten sich Mulden oder eine „Bobbahn“ an.

### Übungen:

- Anfahren im Pflug, Kurve im Auslauf mit geringer Richtungsänderung: links/rechts. Zuerst in der Falllinie, später aus dem Schrägpflug anfahren
- Kurven aneinanderreihen
- Kurven mit Rhythmuswechsel
- Anwenden während leichter Abfahrten

### Tipps:

- Der fächerförmige Aufbau des Kurvens kann unterstützend wirken
- Zweckmäßige Bewegungsaufgaben erleichtern die Lernfortschritte in allen
- Könnensstufen
- Ausreichend informieren und vorzeigen
- Liftregeln und, Hinweistafeln erklären

### Vorbereitende Übungen:

- Ziehenschieben des Gastes im Flachen
- Hilfestellung bei den ersten Versuchen
- SkilehrerIn ohne Ski
- Ohne Stöcke geht's leichter
- Gegenseitige Hilfe ist nützlich
- Weitere Fotos zum Thema: Aufsteigen mit Ski, Förderband, Liftbenützung

## KANTEN – RUTSCHEN

### Ziele:

Kanten - Rutschen -Temporegulierung - Anhalten  
Um unseren Gästen das Berg- und Skierlebnis intensiver Vermitteln und um etwas steilere und abwechslungsreichere Abfahrten anbieten zu können, sind diese Lehrziele von Wichtigkeit. Die kürzeren und stärker taillierten Ski erleichtern das Erreichen dieser Lehrziele, ersetzen sie aber nicht.

## KANTEN - Schrägfahren

### Ziele:

Fahren auf den bergseitigen Kanten „Alpines Fahrverhalten“

### Übungen:

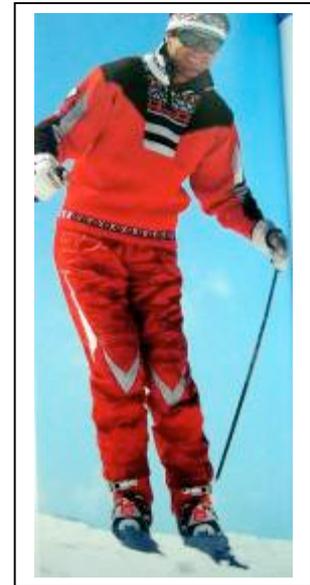
- Vorzeigen und Erklären des Alpines Fahrverhaltens
- Treppenschritt
- Schrägfahren
- Schrägfahren - „Schwalbe
- Schrägfahren - ohne Skistöcke: Talhand im Hüftstütz, Berghand zeigt nach vorne
- Schrägfahren - An heben des bergseitigen Skiendes
- Schrägfahren - in eine höhere Spur steigen

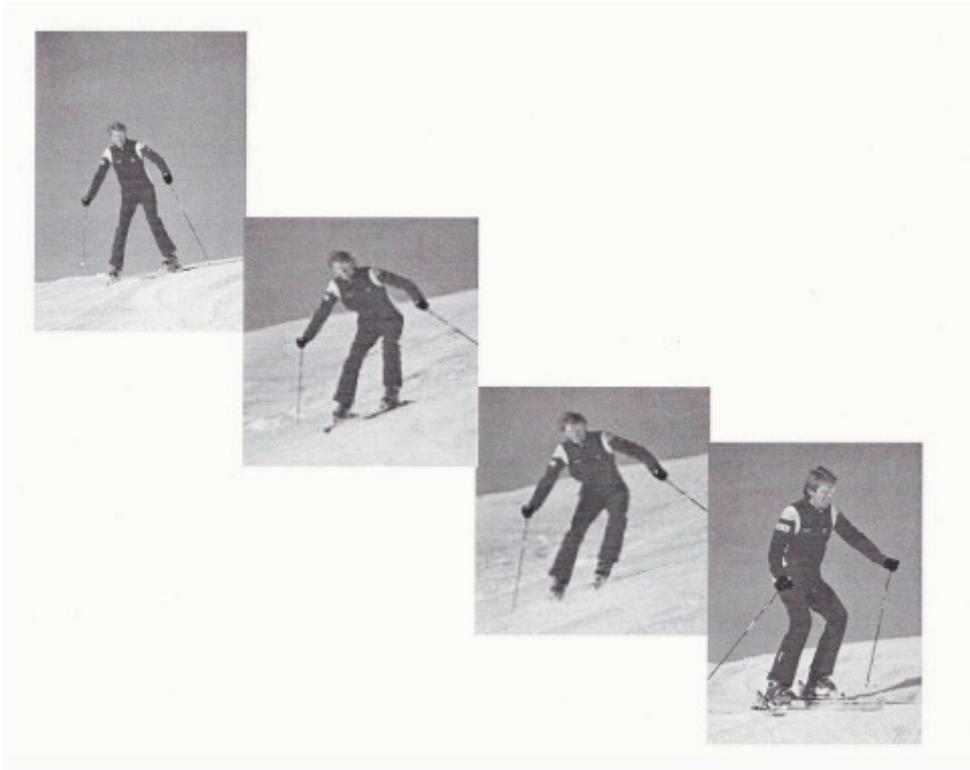
Beim Schrägfahren werden wichtige Elemente des Alpines Fahrverhaltens als Basis für den alpinen Skilauf geschult. Schrägfahren wird während des Abfahrens immer mitgeübt. Situationsgerechte Bewegungsaufgaben in Verbindung mit Schrägfahrten verbessern das alpine Fahrverhalten. Schrägfahrten mit gekanteten Carverski werden wegen ihrer Taillierung zu Kreisausschnitten, die Spur zieht gegen Ende der Schrägfahrt bergwärts

## RUTSCHEN:

### Übungen:

- Im Stand: aus der Winkelstellung den bergseitigen Ski beidrehen
- Fahren in Winkelstellung schräg über den Hang, den bergseitigen Ski zum gebogenen Rutschen beidrehen
- Anwenden während leichter Abfahrten (Zielrutschen, Rutschen in der Falllinie, Tempokontrolle)





Rutschen ist eine Möglichkeit, schwierigere Abschnitte einer Abfahrt zu überwinden. Mit zunehmender Fertigkeit gewinnen die Lernenden an Sicherheit und steuern ihre Ski besser.

# Pflugsteuern

(CARVEN - Grundstufe)



## Ziel:

Kurvenfahren mit Steuern auf den bergseitigen Kanten

Bewegungsbeschreibung:

Anfahren in Schrägfahrt - sich nach vorne erheben und gleichzeitig bergseitig auswinkeln; Gegendruck vom Gelände und die Skitaillierung führen in Richtung Falllinie; nach dem Belastungswechsel beidrehen des Innenskis, Aufbau des alpinen Fahrverhaltens und gesteuertes Ausfahren der Kurve. Das Beidrehen des kurveninneren Skis erfolgt situationsabhängig. Gelände, Tempo und Rhythmus führen zum Pflugsteuern (Carven Grundstufe)

## Übungen:

- Anfahren aus der Winkelstellung, fächerförmiger Aufbau bis zur Falllinie
- Standübung: bergseitiges Auswinkeln - Beidrehen (Umkanten)
- Einzelkurve: Schrägfahren, bergseitiges auswinkeln, einfahren in die Falllinie,
- kurvenäußeren Ski stärker belasten, beidrehen und steuern
- Aneinanderreihen
- Variationen in Gelände-, Spur-, Radien-, Rhythmus- und Tempowahl

## TIPPS:

Um den Gästen sicheres Kurvenfahren und erstes genussvolles Carven in der Grundstufe ermöglichen zu können, ist die Wahl von Gelände (sanft geneigte Mulde) und situationsgerechtem Tempo von entscheidender Bedeutung. Das gefühlvolle Abstimmen von Spur, Radien und Rhythmus erweitert die Lernfortschritte erheblich.

Für weniger Bewegungserfahrene und Vorsichtigeren sind Geduld und Übungsdauer zusätzliche Brücken zum Erfolgserlebnis. Die passende Ausrüstung (Schuhe, Ski) unterstützt den Lernfortschritt.

## VERWENDUNG DER SKISTÖCKE

### Ziel:

Stockeinsatz als Hilfe für Gleichgewicht, Entlasten, Drehen - und Rhythmus

### Übungen :

- Standübung - Stockeinsatz erklären - platzieren
- Schrägfahren - Stockeinsatz (Platzierungsübung)
- Schrägfahren - Stockeinsatz beim Hochgehen vorbereiten - Stock einsetzen
- Tiefgehen - Aneinanderreihen
- Einbau des Stockeinsatzes zum Carven

### Tipps:

Die Einführung des Stockeinsatzes wird von der Koordinationsfähigkeit des Lernenden bestimmt. Stockeinsatz unterstützt das Auslösen von Kurven, der Stock soll daher sinnvoller weise zum Umkanten platziert werden. Wird der Stock zu früh verwendet, stört er das runde Drehen. Anfänglich ist der Stock eine Gleichgewichtshilfe, um das Auslösen der Kurve und das Umkanten zu unterstützen. Später wird er vom Skifahrer je nach Fahrsituation ab Drehhilfe, zur Unterstützung des Gleichgewichtes oder auch als



In der Regel wird der Skistock zwischen Bindung und Skispitze des Innenskis (bezogen auf die eingeleitete Richtungsänderung) eingesetzt. Ein Drehimpuls wird erzielt, wenn der Stock gegen die Fahrtrichtung eingesetzt wird. Bei kurzen Radien und in Buckeln wird der Stock weiter hinten platziert. Je dynamischer die Hochbewegung, desto früher der Stockeinsatz!

Im Rennlauf dient der Stock zunächst der Startbeschleunigung, in Fahrt als Gleichgewichtshilfe oder im Slalom auch als Raumhilfe und Schlagschutz. Bei hohen Geschwindigkeiten wird der Stockeinsatz ganz weggelassen.

Funcarven wird ohne Skistöcke ausgeführt, bei extremen Kurvenlagen würden die Skistöcke nur hinderlich sein.

## PARALLELES SKISTEUERN



### **Ziel:**

Gleichzeitiges Umkanten, Drehen und Steuern der Ski sind Basis für die Weiterentwicklung; Erlernen grundlegender Elemente zum Steuern parallel geführter Ski

## Lange Radien

### **Bewegungsbeschreibung:**

Kantengriff lösen über das werdende Außenbein – Vor - Einwärtsbewegung in Kurvenrichtung - Einfahren in Richtung Falllinie - Umkanten 1 Stockeinsatz - Aufbau des alpinen Fahrverhaltens - Steuern

Beide Ski werden annähernd gleichzeitig umgekantet und angedreht, die Ski rutschen um die Kurve. Die Hoch-Tiefbewegung und die Verschiebung des Körperschwerpunktes zur Kurveninnenseite bewirken den Wechsel von einer Kurvenlage zur anderen. Die hüftbreite Spur hilft beim Erhalten des Gleichgewichtes und erleichtert das Umkanten, Drehen und Steuern der Ski. Der Stockeinsatz soll nach dem methodischen Aufbau, je nach Talent und Situation eingebaut werden.

### **Übungen:**

- Wiederholung Pflugsteuern - Abbau der Winkelstellung
- Fächer
- Aus dem Stand: Eindriften - Steuern; mehrmals ausführen
- Girlande: Eindriften in Richtung Falllinie - Steuern zum Hang
- Einzelkurve
- Paralleles Skisteuern- Stockeinsatz situationsgerecht einbauen
- Gelände, Radien, Tempo variieren

## Kurze Radien

### **Bewegungsbeschreibung:**

Gleichzeitiges Umkanten und rhythmisches Pendeln der Beine unter dem Oberkörper führt zum parallelen Skisteuern in kurzen Radien. Eine ausgeprägte Vertikalbewegung (hoch-tief) hilft beim Auslösen der Richtungsänderungen. Der Stockeinsatz unterstützt Paralleles Skisteuern in kurzen Radien als Taktgeber.

### **Übungen:**

- Paralleles Skisteuern lange Radien wiederholen, Radien verkürzen
- Beinedrehen mit Vertikalbewegung (flaches Gelände- leicht aus der Richtung drehen, steileres Gelände- mehr aus der Richtung drehen)
- Hockeystopp (Kantschulung), zuerst ohne, später mit Stockeinsatz
- Kurze Radien aneinanderreihen, Vertikalbewegung, Stockeinsatz
- Anwendung in verschiedenen Situationen
- kurze Radien im Gleichtakt und in einfachen Formationen.

## PARALLELES SKISTEUERN DYNAMISCH

Dynamischer Richtungswechsel aus dem Steuerdruck; situationsgerechte Skiführung; sportliches, vorausschauendes, angepasstes Skifahren in mittellangen und langen Radien.

### Erklärung

Beide Skier gleiten auf den bergseitigen Kanten. Durch zunehmendes Aufkanten, Belasten und kontrolliertem Drehen der Skier entsteht Steuerdruck. Eine dynamische Vor-/Hochbewegung mit Umkanten, Stockeinsatz und Verlagerung des Körperschwerpunktes zur Kurveninnenseite leitet die neue Richtungsänderung ein.

Im weiteren Kurvenverlauf wird ein situationsgerechtes Alpines Fahr Verhalten aufgebaut. In der Steuerphase übernimmt der Außenski die Führungsrolle, der Innenski wird situationsgerecht mitbelastet.

### Gelände

mittelsteiles coupiertes Gelände

### Übungen

1. Wiederholung paralleles Skisteuern basic lange Radien, Tempo steigern
2. Anfahren in paralleler Skiführung - erhöhte Mittellage - fächerförmiger Aufbau bis zur Falllinie (Kantengriff verbessern)
3. Eineinhalbkurve
4. Paralleles Skisteuern dynamisch aneinanderreihen, Fertigsteuern zur Tempokontrolle
5. Gelände, Radien und Tempo variieren

## CARVEN - lange Radien

Carven ist heute die Basis für sportlich sicheres Skifahren in vielseitiger Anwendung. Das Steuern über Kante und Skitailierung, über Kurvenlage und Steuerdruck vermittelt ein dynamisches Bewegungserlebnis.

Das Carven im Zentrum des österreichischen Lehrweges ist in breiten Einsatzbereichen anwendbar. Auf steileren Hängen mit Stockeinsatz und aus der Falllinie gesteuert, auf sanft geneigten Pisten entlang der Taillierung gezogen. Ein weiches, annähernd gleichzeitiges Umkanten der Carverski leitet die Kurven ein. Die Dynamik entsteht aus dem Aufbau von Steuerdruck durch Aufkanten (Kurvenlage, AFV) und einem der Fahrsituation angepassten Vor-einwärtskippen in die neue Kurve (Umkanten) zur Einleitung der Richtungsänderung. Dem Gelände angepasste Linienwahl und umsichtiges Vorausschauen sind bei dieser Fahrweise wichtig und erhöhen den Fahrgeuss. Auf dem Weg zum Carven hat die passende Ausrüstung entscheidende Bedeutung. Die Verwendung der Skistöcke wird im methodischen Aufbau je nach Talent und Situation an passender Stelle eingebaut.

### **Ziel:**

Dynamischer Richtungswechsel aus dem Steuerdruck; situationsgerechte Skiführung; sportliches, vorausschauendes Skifahren mit sicherer Skisteuerung in mittellangen und langen Radien

### **Bewegungsbeschreibung:**

Beide Ski gleiten auf den bergseitigen Kanten

Die aufgekanteten, taillierten Ski lassen in der Kurve Steuerdruck entstehen

Eine Vorhochbewegung mit Umkantendurch Einwärtskippen leitet die Richtungsänderung ein

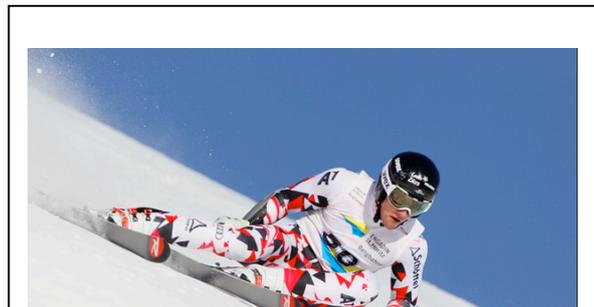
Im weiteren Kurvenverlauf wird ein situationsgerechtes Alpines Fahrverhalten aufgebaut

Die Kurvenradien werden über den Aufkantwinkel und über die Verlagerung des Körperschwerpunktes in Skilängsachse angepasst

In der Steuerphase übernimmt der Außenski die Führungsrolle, der Innenski wird situationsgerecht mitbelastet

### **Übungen:**

- Wiederholung Paralleles Skisteuern lange Radien  
alternativ: Wiederholung Plugsteuern - Abbau Winkelstellung
- Carven zum Hang, Kantengriff verbessern (Fächer)
- Eineinhalbkurve
- Richtungsänderungen aneinanderreihen, Fertigsteuern zur Tempokontrolle
- Gelände, Radien und Tempo variieren



## CARVEN - kurze Radien

Der Wechsel zwischen Belastung und Entlastung, der Rhythmus der Beine, die unter dem ruhigen Oberkörper pendeln, waren Kennzeichen und Faszination des klassischen Wedelns. Carverski ermöglichen dynamischen Kurven auch in kurzen Radien. Elemente des, Wedelns finden so zu neuer Dynamik und moderner Ausdrucksform.

Carven in kurzen Radien wird auf dem Niveau der Fortbildung mit situationsgerechter Skiführung gefahren.

### **Ziel:**

Rhythmisches Carven in kurzen Radien nahe der Falllinie in situationsgerechter Skiführung, mit zunehmendem Können sicher gesteuert. Tempokontrolle beim Carven nahe der Falllinie

### **Bewegungsbeschreibung:**

Rhythmisches Umkanten führt zum Carven nahe der Falllinie  
Die Beine pendeln unter dem Oberkörper hin und her (Aufkanten, Beinspiel)  
Der kurze, aber starke Steuerdruck erfordert rasches Reagieren für eine zentrale Position des Körperschwerpunktes über den Skiern  
Körperspannung und Elastizität des Materials ergeben beim Setzen der Kanten einen Abdruckeffekt und führen so zur Entlastung beim Richtungswechsel  
Der Stockeinsatz hilft beim Gleichgewicht halten und gibt Rhythmus

### **Übungen:**

- Carven - Radien verkürzen
- Eineinhalbkurven links rechts (mehrmals wiederholen)
- Kurze, gecarvte Radien aneinanderreihen, Rhythmus über den Stockeinsatz finden
- Vertikalbewegung abbauen
- Variation von Radien, Tempo, Gelände
- Weitere Rhythmisierung über Formationen: paarweise fahren (nebeneinander Fahren, Spurfahren, Schattenfahren); in Gruppen im Gleichtakt fahren

Für Schüler, welche den direkten Weg vom Pflugsteuern zum Carven gehen, werden im Aufbau zum „Carven in kurzen Radien“ die Übungen „Beine drehen in der Falllinie mit Vertikalbewegung“ und „Hockeystopp“ vorangestellt.



[www.karntenSKI.at](http://www.karntenSKI.at)

# PISTENREGELN

## 1. Rücksicht auf die anderen.

Jeder Skifahrer<sup>1</sup> muss sich stets so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

<sup>1</sup>) Unter der Bezeichnung "Ski" werden hier sowohl Ski als auch alle skiähnlichen Gleitgeräte auf Schnee, wie Big Foot, Short Carver, Skwal, Snowboard, Snow Bike u.ä., verstanden.



## 2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise.

Jeder Skifahrer muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.



## 3. Wahl der Fahrspur.

Der von hinten kommende Skifahrer muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer nicht gefährdet.

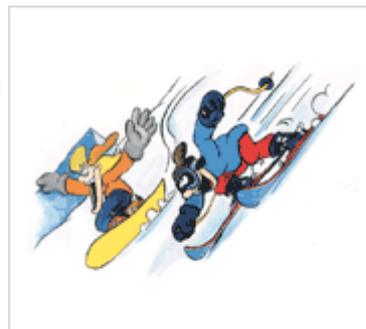
## 4. Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.



## 5. Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren

Jeder Skifahrer, der in eine Abfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.



### 6. Anhalten

Jeder Skifahrer muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.



### 7. Aufstieg und Abfahrt

Ein Skifahrer, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrtsstrecke benutzen.



### 8. Beachten der Zeichen

Jeder Skifahrer muss die Markierung und die Signalisation beachten.



### 9. Verhalten bei Unfällen

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

### 10. Ausweispflicht

Jeder Skifahrer, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

# LEHRPROBEN

## Beurteilungskriterien:

Geländewahl    Schneewahl    Ordnungsrahmen    Übungsreihen    Unterrichtsaufbau    Vorzeigen  
 Standplatzwahl    Sprache    Aufgabenstellung    Fehler erkennen    Fehler verbessern  
 Unterrichtliche Hilfen.....etc....

## Ev. THEMEN:

Gehen-Gleiten-Aufstiegsarten    Pflug    Schuss    Plugdrehen    Pflugsteuern    Kanten-Rutschen  
 Paralleles Schisteuern lang    Paralleles Schisteuern kurz    Paralleles Schisteuern dynamisch langer und  
 kurzer Radius    Shortcarver    Koordination am Schnee    Shortcarver Technikprogramm    etc...

<p><b>Geländewahl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Neigung</li> <li>Schneebeschaffenheit</li> <li>Hanggliederung</li> <li>Bodenformen</li> <li>Überschaubarkeit</li> <li>Ausnutzung</li> </ul>	<p><b>Methodik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufbau, „Roter Faden“</li> <li>Übungsauswahl</li> <li>Methodenwahl</li> <li>Ziel erreicht?</li> <li>Flexibilität</li> <li>Methodenwechsel</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hilfsmittel</li> <li>Fahrformen</li> <li>Aufstellungsformen</li> <li>Effektivität</li> <li>Haltepunkte</li> </ul>
<p><b>Demonstration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deutlichkeit</li> <li>Bewegungsumfang</li> <li>Ansage ⇔ Demo?</li> <li>Wer demonstriert?</li> </ul>	<p><b>Lehrerverhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Position zur Gruppe</li> <li>Sprache</li> <li>Mimik, Gestik</li> <li>Blickkontakt</li> <li>Auftreten</li> <li>„Atmosphäre“, Spaß</li> </ul>	<p><b>Korrektur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fehler erkennen</li> <li>Lob</li> <li>Konstruktive Kritik</li> <li>Lösungsvorschlag</li> <li>Ansage ⇔ Korrektur?</li> <li>kurz, verständlich</li> </ul>
<p><b>Erklärung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schwerpunkte</li> <li>kurz, verständlich</li> <li>Fachbegriffe</li> <li>Bewegungsaufgabe</li> <li>Verlaufsbeschreibung</li> <li>Wiederholungen</li> </ul>	<p><b>Sicherheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Geländewahl</li> <li>Sammelpunkte</li> <li>Spuranlage</li> <li>Organisationsformen</li> <li>FIS-Regeln</li> <li>Überforderung</li> <li>Position der Gruppe</li> </ul>	