



SAISONAUFTAKT ALPIN

Genieße den ersten Skitag: Das Bundeslehrteam Alpin des Deutschen Skiverbandes gibt hilfreiche Tipps zum Einfahren in die anstehende Wintersaison 2011/2012.

Der erste Schnee ist gefallen. Voll neuer Motivation stehen die Skifahrerinnen und Skifahrer in den Startlöchern. Sie wollen endlich wieder über Pisten gleiten. Mit den folgenden Ratschlägen gelingt der erste Skitag noch besser.

Bevor Sie sich auf die Reise in ein Skigebiet machen, sollten Sie Ihr Material vom Fachhandel überprüfen lassen. Vielleicht haben Sie auch das Vergnügen, neue Ski oder Schuhe zu testen – vergewissern Sie sich, dass alles zusammenpasst!

Zu Saisonbeginn herrschen auf den Gletschern perfekte Schnee- und Pistenbedingungen. Gondeln und Bergbahnen bringen Sie zügig auf über 3000 Meter Höhe – Vorsicht: Die ungewohnte Höhe erfordert mehr Pausen, um sich zu akklimatisieren. Arbeiten Sie sich langsam zum Gipfelloft empor.

Die letzten Kurven liegen lange zurück. Jetzt müssen Sie sich auf die neue Bewegung einstellen. Die einen haben sich mit Radfahren, andere mit Krafttraining im Fitnessstudio fit für den Winter gemacht. Diese Aktivitäten helfen, die Muskulatur auf den Skisport vorzubereiten. Absolut zu empfehlen ist ein zielgerichtetes Aufwärmprogramm. Wir bringen den Kreislauf beginnend mit den Armen über Schultern und Rumpf bis zu den Beinen in Schwung. Gleichgewichtsübungen, wie Einbeinstand (ohne/mit geschlossenen Augen) helfen, die Position auf dem Ski leichter zu finden.

Start frei für die ersten Schwünge, die Piste ist präpariert! Stellen Sie sich vor, wie Sie locker und gleichmäßig Ihre Spuren in den Schnee ziehen. Wie in vielen Sportarten ist es auch beim Skifahren wichtig, den Bewegungsrhythmus zu finden – eine Kurve geht dann fließend in die nächste über.

Ein vorausschauender Blick erleichtert uns das Anpassen an Situationen und erhöht die Sicherheit gegenüber den anderen Pistenteilnehmern. Beim Start: Blick zur Seite und nach oben!

Mit den folgenden Übungen finden Sie einen guten Rhythmus: Den Takt geben Sie selbst vor, indem Sie ein gleichmäßiges „Hopp, hopp“ vorsprechen oder auch nur denken. Stellen Sie sich einen Korridor vor (ein, zwei Pistenwalzenspuren) und versuchen Sie, gleichmäßig in diesem Bereich zu schwingen. Sollten Sie zu zweit unterwegs sein, nehmen Sie den Rhythmus des Partners (hinter- oder nebeneinander) auf.

Nachfolgend finden Sie eine Auswahl praxisrelevanter Aufgaben, die Sie sofort auf der Piste ausprobieren können. Weitere Informationen finden Sie im Netz unter www.ski-online.de



Das DSV-Bundeslehrteam Alpin begleitet Sie durch den Winter.

BEWEGUNG AUF DEM SKI

ZU BEGINN SOLLTE EIN GEFÜHL FÜR DIE BEWEGUNG UND DIE POSITION AUF DEM SKI GEFUNDEN WERDEN. AM BESTEN FUNKTIONIERT DAS, WENN MAN SICH ANFANGS ETWAS LANGSAMER UND AUF FLACHER PISTE BEWEGT.

- Den Rhythmus finden und mittelgroße Schwünge fahren – mit einer Breite von etwa zwei Pistenwalzenspuren
- Die Bewegungen sollten möglichst aktiv aus den Beinen erfolgen
- Der Oberkörper sollte möglichst ruhig gehalten werden – hilfreich ist es dafür, einen Punkt im Tal zu fixieren
- Die Schwünge schließlich variieren und kleine Kurven fahren – mit einer Breite von etwa einer Pistenwalzenspur
- Eine gedachte Linie als Anhaltspunkt für den Kurvenwechsel setzen



SKIGEFÜHL UND KOORDINATION

NUN KÖNNEN SIE DIE HERAUSFORDERUNGEN STEIGERN, NEHMEN SIE SICH AUFGABEN FÜR DAS SKIGEFÜHL UND DIE KOORDINATION DER BEWEGUNGEN VOR.

- Die Belastung beim Fahren sollte an der Fußsohle zu spüren sein
- Belasten Sie im Kurvenwechsel den Ballen des Fußes und in der Kurvensteuerung die ganze Fußsohle
- Sie sollten spüren, dass Ihr Schienbein in der Kurvensteuerung Kontakt zum Skischuh aufnimmt
- Fühlen Sie die Belastung immer auf der Innenseite der Fußsohle
- Greifen der Skistöcke in der Mitte und Fahren unterschiedlicher Kurven – dabei sollten die Arme in Richtung des Außenski zeigen
- Halten der Skistöcke vor dem Körper, parallel zur Unterlage



GESCHWINDIGKEIT UND GRUNDPOSITION

MIT HÖHERER GESCHWINDIGKEIT TRETEN VERMEHRT KURVENKRÄFTE AUF, DIE AUCH DEN REIZ DES SKIFAHRENS AUSMACHEN. MAN MUSS SICH NOCH AKTIVER BEWEGEN, UM DAS GLEICHGEWICHT UND DIE GRUNDPOSITION AUF DEN SKI ZU HALTEN.

- Das Tempo kontinuierlich steigern und versuchen, es im mittelsteilen Gelände zu halten
- In einem vorher festgelegten Fahrkorridor bleiben
- Zunehmend mehr Kurvenlage, mit auftretenden Kräften spielen
- In der Kurvenfahrt versuchen, schon von der Falllinie an zu carven
- Fahren ohne Stöcke, Hände in der Vorhalte-Position
- Fahren ohne Stöcke und versuchen, Hände an den Hüften zu halten



Wollen Sie noch mehr Tipps und Aufgaben von den Profis des DSV-Bundeslehrteams Alpin für die Piste? Bestellen Sie für 9,90 € unter www.dsvaktiv-shop.de das Ringbuch „Unterrichten leicht gemacht – Tipps für den Skilehrer“ im Jackentaschenformat, mit praxisnahen Inhalten.

