

KOORDINATIONS-PROGRAMM

Ziel Durch Training der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht – Reaktion – Differenzierung – Orientierung – Rhythmus)
Verbesserung der Skitechnik auf allen Könnensstufen.

Unbewußtes spielerisches Hinführen – Erfühlen individueller Grenzbereiche – Verbessern des Eigenkönnens in allen Tempobereichen
– Beherrschen des „Werkzeuges Ski“ in allen Situationen.

Differenzierungsfähigkeit

ÜBUNGEN

Schuss, Kantübungen, Kurven, Kurvenfahren:
mit starker Vorlage und starker Rücklage im Wechsel fahren
Fahren mit enger/ breiter Skistellung
Fahren in hoher/ tiefer Position
Bögen/Kurvenfahren mit/ohne Vertikalbewegung
Bögen/Kurvenfahren gerutscht/geschnitten
Kurvenfahren mit/ ohne Stockeinsatz
Von einer Schneeart in die andere wechseln
(Tiefschnee/ Piste, Eis/Pulverschnee)

Gleichgewichtsfähigkeit

ÜBUNGEN

Schuss, Kantübungen auf einem Bein
Mit Vor/Rücklage fahren
Kurven mit Anheben des Innenskis
Fahren über Wellen
Buckelpistefahren
Auf dem Innenski fahren
Auf dem Außenski fahren
Reuelschwung
Mit geöffneten Skischuhschnallen fahren.
Skifahren mit einem Ski

Rhythmisierungsfähigkeit

ÜBUNGEN

Lehrer gibt Takt vor
Schüler geben Takt vor
Kurvenfahren zu musikalischem
Rhythmus passend
Formationsfahren
Durch Stangen fahren
Wechsel der Kurvenradien zB:
2 lang, 5 kurz
Kurvenfahren mit unterschiedlichen
Radien

Orientierungsfähigkeit

ÜBUNGEN

Kurven rückwärts
Schussfahren – Gegenstände zuwerfen
Kurven rückwärts um Hütchen/Stangen
Paarweise fahren, Positionen wechseln
„Zopferl flechten“
Formationsfahren
Aufgaben im Stangenwald
Hindernisparcour
Wie viele Kurven/Bögen sind bis zu
bestimmter Markierung möglich?
Im Rudel eng abfahren
Im Rudel Positionen wechseln

Reaktionsfähigkeit

ÜBUNGEN

Verbal •Auf Zuruf stoppen
•Auf Zuruf Kurve rechts/links
Visuell •In der Spur des Vorderen fahren
(lang/kurz, Stopp links/Stopp rechts)
•Durch Handheben rechts/links
fahren oder stoppen

SPORTLICHER SKISCHLAUF

TECHNIKPROGRAMM

ÜBUNGEN LANGER RADIUS

Extrem hoch, tief fahren
 Innenski heben, Außenski heben
 Innenski kreuzen
 Einski fahren
 Lange Kurven über Buckel
 Lange Kurven im Tiefschnee
 Extrem enge, extrem breite Skistellung
 Kurven rutschen/schneiden als Gegensatz
 Mit offenen Schnallen fahren,
 Nur Taillierung fahren
 Einzelkurve

ÜBUNGEN KURZER RADIUS

Zwergwedeln
 In hoher/tiefer Position fahren
 Rhythmus- und Formationsfahrten
 Springen
 Nur Innenski/Außenski fahren
 Extrem enge, extrem breite Skistellung
 Schräghangwedeln
 Frequenz steigern – so viele Kurven wie möglich
 Blind fahren
 Mit Doppelstock fahren
 Im Schlechtschnee fahren

ÜBUNGEN MIT HILFSSTANGEN

Stange quer vorhalten
 Stange quer vorhalten – Geländefahren
 Stange quer vorhalten – Hangausgleich
 Paarweise – nebeneinander – hintereinander
 Allgemeine Hilfestellung – Tempo – Haltung usw.

ÜBUNGEN OHNE STÖCKE

Hände vorne, seitlich, hinten
 Hände auf Knie
 Hände in die Hüfte
 Hand in die Hüfte – Berghand hoch
 Hand in Hand – paarweise
 Hockewedeln – Hände vorhalten
 Buckelpiste
 Geländefahren – Tempo und Rhythmus variieren

FORMATION

Ziel: Verschiedene Kurvenformen üben; Anpassung an gewünschte Radien und skitechnische Idealform; Förderung der Gruppendynamik unbewusstes Lernen; Auflockerung des Unterrichts

BEISPIELE

2 x 2 hintereinander – nebeneinander im Gleichtakt

Karofahren

Figurenfahren (Buchstabe, Ornament usw.)

Kreuzen zu zweit oder mehreren – langer Radius

Hintereinander Schlange – lang auf kurz

Ganze Gruppe fährt im Gleichtakt usw.



BUCKELPISTE

Lehrziel

- ▶ Aus der Mittellage die Beine beim Auffahren auf den Buckel beugen
- ▶ Stockeinsatz kurz vor dem Wellenscheitel
- ▶ Umkanten, andrehen der Skier auf dem Wellenscheitel
- ▶ Beine drehend ins Wellental strecken
- ▶ Aufbau des alpinen Fahrverhaltens

ÜBUNGEN

Schussfahren oder Schrägfahren über Buckel – aktives und passives Beugen und Strecken der Beine (Ausgleichstechnik)

Standübung, erklären des Drehens auf dem Wellenscheitel mit Stockeinsatz

Aus dem Stand: Start auf dem Wellenscheitel – Steuern in das Wellental

Kurve zum Hang über einen Buckel

Einzelkurve: Einen Buckel überfahren – beugendes und streckendes Drehen

Kurven aneinanderreihen, verbunden durch Schrägfahren

Spurwahl und Rhythmus variieren; fahren über Buckel – fahren durch die Wellentäler



TIEFSCHNEE

Lehrziel

- ▶ Die Basis für das Tiefschneefahren bildet Carven in allen Radien.
- ▶ Leichte Vertikalbewegungen und tiefe Körperposition erleichtern rhythmisches Aneinanderreihen der Kurven.

ÜBUNGEN

Im Tiefschnee:

Schuss- oder Schrägfahren – pendeln zwischen Vor-, Mittel- und Rücklage

Schuss- oder Schrägfahren – pedalieren

Schuss- oder Schrägfahren mit Kniewippen

Leichte Richtungsänderung durch deutliche Hoch- Tiefbewegung
in sanft geneigtem Gelände

Rhythmische Kurven im Tiefschnee aneinanderreihen

RENNLAUF

Bekannt machen mit der Torlaufstange

Ziel: Die Angst vor den Stangen nehmen – Vorausschauen lernen – den Rhythmus an die Stangen anpassen

ÜBUNGEN

Zwischen den Stangenreihen fahren

Nur in der rechten Stangenreihe fahren

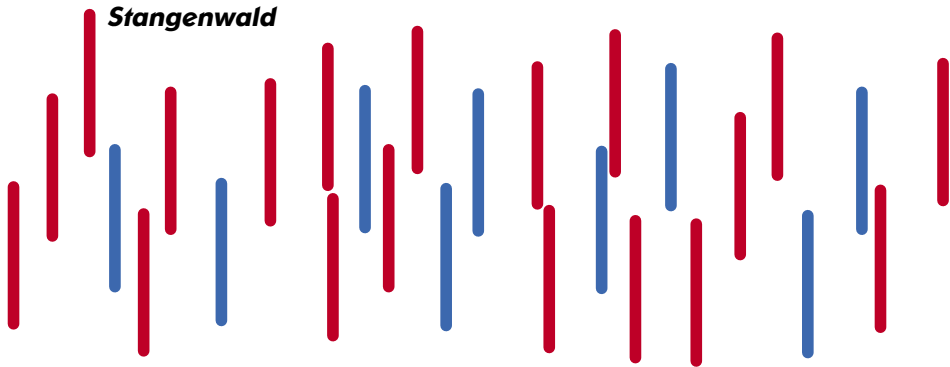
Abwechselnd um eine rechte (rote) und eine linke (blaue)

Stange fahren

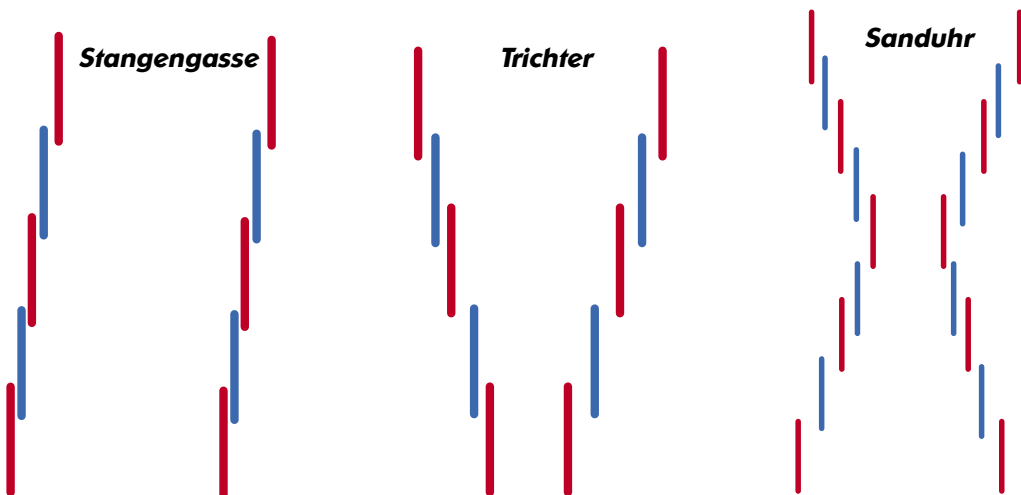
Abwechselnd durch drei blaue Stangen und drei rote Stangen fahren

Um zwei blaue und zwei rote Stangen fahren

Parallellalom in den zwei Stangenreihen



Im Stangenwald kann ähnlich geübt werden wie in den oben beschriebenen Varianten. Der Schüler entscheidet, ob er die roten oder die blauen Stangen umfährt.





Fahre um die Tore mit
der Ziffernfolge 2-1-3-2



**Kurven-
auszieh-
phase**

RIESENTORLAUF

Da beim Stangenfahren der Kurvenradius an den Kursrhythmus angepasst werden muss, wird Race-Carven zuerst beim Freifahren geübt. Der Hang sollte flach und breit genug, der Schnee griffig sein.

Richtiges Steuerverhalten: Gleichmäßig starkes Aufkanten mit parallelen Skiern und Unterschenkeln wird zuerst im Stand, beim Kurvenfähcher und dann beim Kurvenfahren geübt.

Wichtig ist:

- ▶ **Optimales Aufkanten**
- ▶ **Richtiges Fahrverhalten**
- ▶ **Lockere, bewegungsbereite Haltung**
- ▶ **Wenig Rutschphase**
- ▶ **Überwiegend Außenskielastung**



**Phase –
größter Druck**

Technikleitbild Riesentorlauf

Druckaufbauphase

- ▶ Kurvoneinleitung – Kippen des Beckens bergwärts (Verdrehen bzw. Rotation und Andrehen der Skier vermeiden)
- ▶ Zehenspitzen – Ballendruck
- ▶ Vorseitbeugen

Phase – größter Druck

- ▶ Druck baut sich zur Kurvenmitte (Tor) hin auf
- ▶ Druckwiderstand halten
- ▶ Mittellage, satter Sohlenstand
- ▶ Belastung überwiegend am Talski – Innenski wird mitbelastet

Kurvenausziehphase

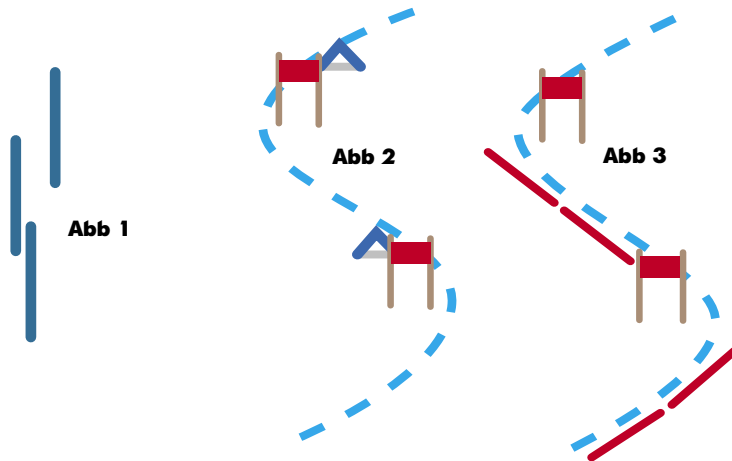
- ▶ Aufrichten über beide Ski
- ▶ Bewegung aus den Beinen heraus (Bewegung aus der Hüfte oder dem Oberkörper vermeiden)
- ▶ Fishhook – Rebound nutzen

Gleitphase

- ▶ Mittellage – satter Sohlenstand – zentrale Position am Ski

Riesentorlauf Aufbau:

- ▶ Carven-langer Radius zum Einfahren
- ▶ Wie beim freien Üben ist auch bei den ersten Läufen eine flache Piste wichtig (beschleunigen – nicht bremsen)
- ▶ Übungsläufe allmählich verlängern
- ▶ Wiederholung der Trainingsläufe nur so lange optimale Technik gefahren wird
- ▶ Allmählich den Start nach oben verlegen
- ▶ Trainingsgelände variieren: flach, steil, kupiert
- ▶ Videokontrolle zur Abstimmung von Innen- und Außensicht
- ▶ Im steilen Gelände: andriften – carven
- ▶ Im flachen Gelände: driften vermeiden
- ▶ Als Orientierungshilfe kann der Trainer die Spur vorgeben oder mit Stabis (Hüte) ausstecken
- ▶ Kurssetzung mit mehreren Stangen pro Kurve (Abb. 1) bzw. Einfahrts- und Ausfahrtshilfen zur Optimierung der Spurwahl (Abb. 2, 3)

**Kurssetzung Riesentorlauf**

	Höhendifferenz		Richtungsänderung in % von Höhendiff.	
	Min	Max		
Kinder	120	200	13 – 18 % d. HD.	1 oder 2 Durchgänge Nur offene Tore, 1. und letztes Tor mit Außentor
Schüler	200	300	12 – 15 % d. HD	Schüler 1 = 1 Durchgang Schüler 2 = 1 od. 2 Durchgänge 1 und letztes Tor mit Außentor Langer Schwung kann gesetzt werden
Jugend	200	400	11 – 15 % d. HD	1 oder 2 Durchgänge Außentore müssen gesetzt werden. Langer Schwung kann gesetzt werden

TORLAUF

Technikleitbild Slalom

- ▶ Kurvenphasen und Druckphasen sind identisch mit dem RTL-Leitbild. Lediglich die zeitliche, räumliche Abfolge verkürzt sich.
- ▶ Optimal sind breite Skistellung, aufrechter, stabiler Oberkörper, tiefe Körperposition und pendeln des Körperschwerpunktes um die Mittellage (situativ leichtes Nachwippen mit dem Oberkörper).

Aufbau

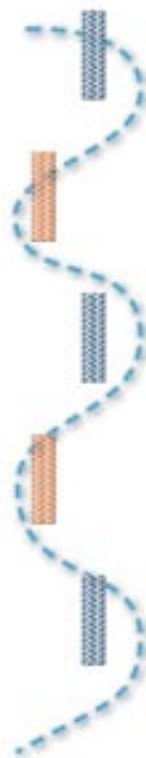
- ▶ Shortcarver eignen sich bestens zum Erlernen der Slalomtechnik.
- ▶ Um die Rennläufer nicht mit dem Räumen der Torstangen zu belasten, werden beim Aufbau nur Netzstabis oder kurze Kipper eingesetzt
- ▶ Das Gelände soll extrem flach und der Lauf rhythmisch gesteckt sein
- ▶ Zuerst freies Carven mit Shortcarvern im flachen Gelände.
- ▶ Kurvenradius immer enger werden lassen. Die Kurven immer auf der Kante fahren
- ▶ Zuerst einfache Torfolge im flachen Gelände, mit großen Torabständen
- ▶ Dann steileres Gelände und geringerer Torabstand
- ▶ Danach gleicher Aufbau mit Rennski

Wichtig: Stockeinsatz stabilisieren, damit er bei Bedarf eingesetzt werden kann.

- ▶ Wenn keine kurzen Kippstangen zur Verfügung stehen, können auch herkömmliche Kippstangen schräg nach unten gesteckt werden
- ▶ Die Streckbewegung der Beine beginnt nach dem Passieren der Torstange (nicht nach dem Tor absitzen)
- ▶ Die Läufe werden immer schwieriger gesteckt, indem das Gelände steiler und weiter aus der Falllinie gesteckt wird
- ▶ Die langen Kippstangen ersetzen allmählich die kurzen Kipper

Erlernen der Außenhandtechnik

- ▶ Ein Skistock wird mit beiden Händen waagrecht vor dem Körper gehalten und damit werden die Torstangen geräumt (Schlagstocktechnik)
- ▶ Die Vertikale kann auch mit Außenhandtechnik gefahren werden, wobei alle Stangen mit einer Hand in Vorhalte geräumt werden
- ▶ Bei einem leichten rhythmischen Torlauf kann die Außenhandtechnik das erste Mal probiert werden



WC – FIS

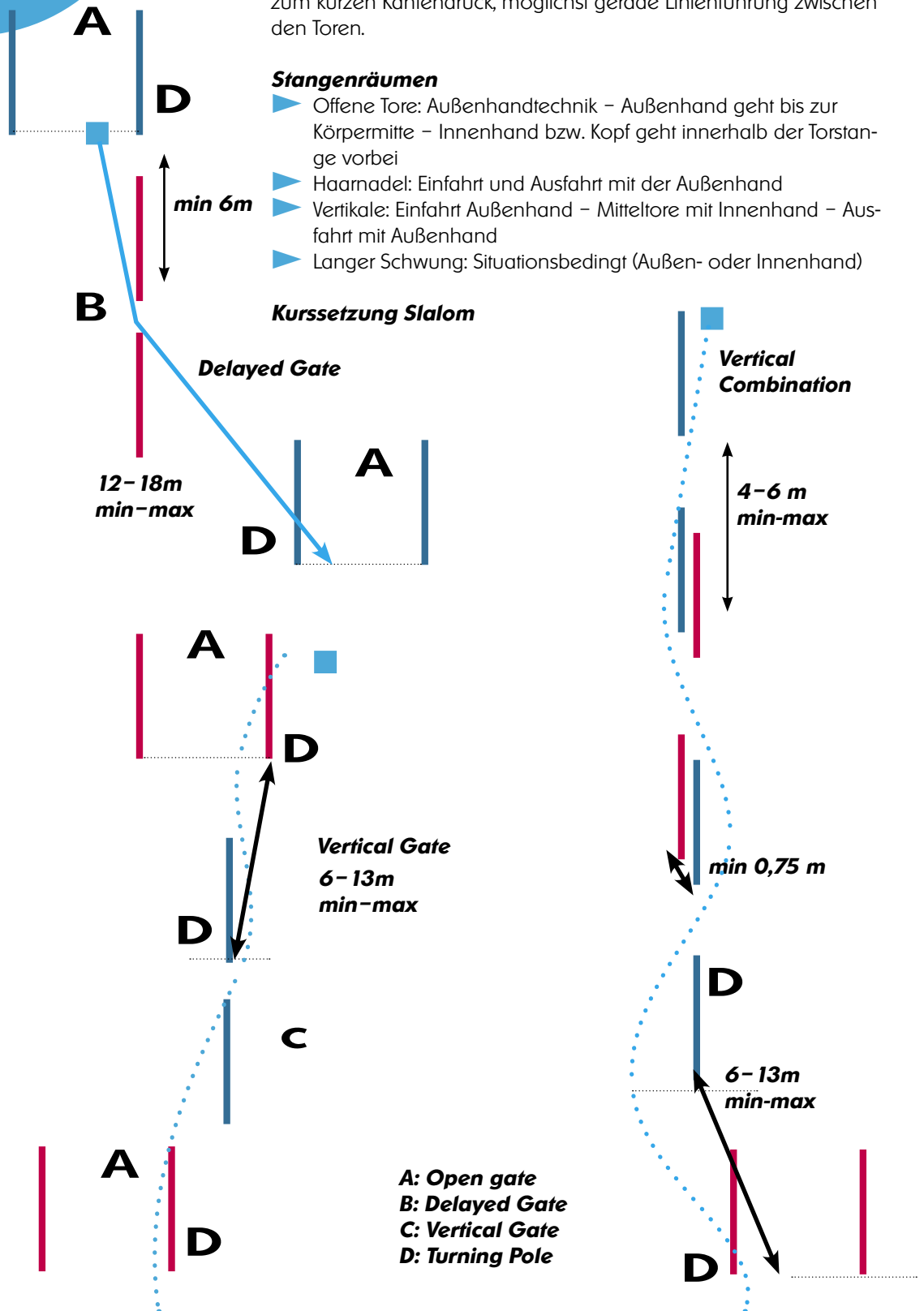
Vertikale

zum kurzen Kantendruck, möglichst gerade Linienführung zwischen den Toren.

Stangenräumen

- ▶ Offene Tore: Außenhandtechnik – Außenhand geht bis zur Körpermitte – Innenhand bzw. Kopf geht innerhalb der Torstange vorbei
- ▶ Haarmadel: Einfahrt und Ausfahrt mit der Außenhand
- ▶ Vertikale: Einfahrt Außenhand – Mitteltore mit Innenhand – Ausfahrt mit Außenhand
- ▶ Langer Schwung: Situationsbedingt (Außen- oder Innenhand)

Kurssetzung Slalom



A: Open gate
B: Delayed Gate
C: Vertical Gate
D: Turning Pole



**Offenes Tor –
Aussenhandtechnik**

Kurssetzung Slalom

	Höhendifferenz		Richtungsänderung in % von Höhendiff.	
	Min	Max		
Kinder	100		35 – 40 % + 3Rä.	Kurze Stangen (z.B. Boys) Nur offene Tore. Minimaler Torabstand 4 m
Schüler	120	160	30 – 35 % +/- 3 Rä.	27 mm Torstangen Offene Tore + min. 1 Haarnadel Und 1 Vertikale Maximaler Torabstand 11 m
Jugend	120	180	30 – 35 % +/- 3 Rä.	Bis 32 mm Torstangen Offene Tore + min. 3 Haarnadeln Und 1 Vertikale. Maximaler Torabstand 13 m



Kurvenausziehphase



Gleitphase



**Druckauf-
bauphase**



**unmittelbar vor
Phase – größter Druck**

VIELSEITIGKEITSLAUF

Der Vielseitigkeitslauf bietet sich immer wieder an, um spielerisch und komplex viele Fertigkeiten beim Skilauf zu schulen. Das Gelände soll eher flach sein.

Es gibt viele Möglichkeiten, was man mit Stangen und Geländeformen machen kann. Welche der vorgestellten Übungen eingebaut werden, richtet sich nach der Könnensstufe der Schüler und den organisatorischen Möglichkeiten.

Vielseitigkeitsläufe können auch als Parallelbewerb oder mit mehreren Läufern in einem Parcours (Skier Cross) gefahren werden.

Der rennsportliche Vielseitigkeitslauf ist eine Kombination aus Super G-, RTL- und SL Elementen.

Stangenkreuz

