

FK/Grundkurs BE Mürren

Swiss-Ski

Haus des Skisportes
Worbstrasse 52
Postfach 478
CH-3074 Muri bei Bern

Lektion Ski 1: Basics

Tel: +41 31 950 61 11
Fax: +41 31 950 61 12
info@swiss-ski.ch
www.swiss-ski.ch

Pia Alchenberger

Ziel: - Die Teilnehmer erleben die Basics 1-3 und erkennen die Wichtigkeit dessen Zusammenspiel für ein aktives, dynamisches Skifahren in jedem Gelände.

Schweizerischer Skiverband
Fédération suisse de ski
Federazione svizzera sci
Federaziun svizra da ski

Ablauf	Inhalt	Ziel	Organisation
Einleitung 10'	<p>Positionieren: verkehrt/ohne in Bindung zu gehen/quer auf dem Ski/zu zweit auf Ski ein kurze Strecke gleiten.</p> <p>Agieren: Cross imitieren (Wutang, Steilwandkurve, Sprung, Rollers, Kurve, Sprung 180° „Lindsay Jacobellis“, Sprung 360°, Zieleinfahrt)</p> <p>Stabilisieren: Schildkröten wenden Was muss ich machen, dass es dem Partner nicht gelingt?</p>	<p>Position</p> <p>Agieren</p> <p>Stabilisieren</p>	<p>Alleine/Partner</p> <p>Auslaufendes Gelände</p>
Hauptteil	<p>Positionieren</p> <p>Wie sieht die ideale Position auf Ski aus?</p> <p>-Eine Fahrt mit offenen Skischuhen!</p> <p><i>aktiv, dynamisch, stabil, locker in alle Richtungen bewegungsbereit, Gelenke gebeugt, natürlich aufrecht, Gewicht auf ganzem Fuss, Oberkörper leicht nach vorne, Arme sw. Neben Körper, natürliche Skibreite!</i></p> <p>A) Zentrale Position</p> <p>-Wo spüren wir das Gewicht auf der Fusssohle? Falllinienfahrt parallel und einbeinig, Parallelschwung, Schrägfahrt <i>Gewicht auf ganzer Fusssohle verteilt</i></p> <p>Position vw/rw: -Wasserski/Skispringer -Apelsaft (Apfel unter Zehe)/Birnsaft (Birne unter Ferse)/Fruchtsaft -Bagger fahren mit Skistöcken</p>	<p>Von unten nach oben arbeiten!</p> <p>Die TN beschreiben die ideale Position!</p>	<p>Ohne Stöcke</p> <p>Auf dem Lift überlegen.</p>

	<p>Position sw: -gr. Zehe/kl. Zehe in Schnee Bild: "brennende Kohle unter Kanten!" -1 Bein Fahren „Flamingo“</p> <p>Spielform: Zeitung lesen Spiel</p> <p>B) Skistellung -Sumo Ringer, Hornschlitten, Monkey Style, Ratrack/Ballerina/Hüftbreit -X Beine / O Beine -Scherstellung: in alle Richtungen ausprobieren -Maus steht auf beiden Skispitzen“ -Vorstellung: Bergski zurück ziehen anstatt Talski vorschieben ☞ <i>nur leicht Bergski vorschieben</i></p>		<p>Eine Fahrt ausprobieren, auf dem Lift überlegen</p>
	<p>Agieren <i>„Pilot sein und nicht Passagier“</i></p> <p>A) Druckaufbau ☞ <i>Beugen-strecken im Fuss, Knie- und Hüftgelenk (zentral, dass keine Passivität im Schwung entsteht!)</i></p> <p>Was habt ihr gestern dazu gemacht? ☞ Achtung Klappmesser, wie weit runter kann ich, ohne dass ein Klappmesser entsteht?</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apfel pflücken -Murmeli Schwung -Telefon Schwung -Esel I-a -Frosch qu-aaak -Matrosenschwung -Welle -klein machen und abspringen -Schattenspringen <p>B) Geländeanpassungen -Buckel (Schneeball holen auf Buckel, anschl. In Tal werfen) ☞ <i>Fahrwerk/Beine auf Buckel einfahren</i> -Sprünge (180°, 360° Drehen zentral) -Gelendekanten -Wellen/Mulden -steiles Gelände, harte Unterlage (Kippen-Knicken)</p>	<p>Repetition beugen-strecken von Samstag</p> <p>In Buckeln, verfahrenem Gelände, Hindernissen muss ich aktiv fahren, damit es gelingt!</p>	
	<p>Stabilisieren -Fahren wie ein Gummibärli -Boxer/Pudding</p>	<p>Rumpf/Oberkörper stabil</p>	<p>Ohne Stöcke Gummibärli verteilen!</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Katzenbuckel/Lari Fari -Bauchnabel einziehen -Arme verschränkt -Arme auf Kopf/Hasenohren -Arme locker hängen lassen, Arme vor Körper seitlich gespannt <p>Stöcke halten:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Stöcke auf Handrücken balancieren -Stöcke in Fahrtrichtung (Scheinwerfer) -Bilderrahmen (Blick immer in Bilderrahmen) <p><i>Bild: Tiger in Lauerstellung</i></p>		Mit Stöcken
Schluss 5'	Fragen?		