

Anfängermethodik – Ski

1. Tag:

- Sicherheitsaspekte klären (Sicherung einer Unfallstelle, Aufgabenverteilung bei möglichem Unfall: Sicherung, 1. Hilfe, Notruf, ...)
- Ski kennen lernen (Begrifflichkeiten, Material sicher tragen und ablegen, Ski an- und abschnallen, evtl. Stockhaltung)
- Aufwärmen/Dehnen
- **Bewegen in der Ebene** (auf der Stelle mit angeschnallten Ski: Beine beugen & strecken; nach vorn und hinten lehnen; nach vorn, hinten und seitlich in den Schnee greifen; hinsetzen und aufstehen; Ski anheben; laufen und springen auf der Stelle, ...)
- Grundposition thematisieren (gebeugte Knie und Hüftgelenk, parallele Skistellung, Arme vor dem Körper)
- Gehen mit Ski, Rollerfahren, ein-/beidbeiniges Gleiten, hinfallen und aufstehen, Schlittschuhschritt
- **Bewegen in leicht geneigtem Gelände:** hangaufwärts steigen (Treppenschritt oder Grätenschritt), anschließend seitlich hinunter gleiten/Schuss fahren → auf genügend Auslauf bzw. Gegenhang achten
→ dabei ausprobieren: hohe/mittlere/tiefe Körperlage, Vor-/Rücklage, mit Beinwippen oder springen
- **Bremsen und Anhalten aus der Bewegung:** Schneepflug (auch im Wechsel mit Schussfahren), Stoppschwung, Notsturz (= neben Ski nach hinten zum Berg setzen)
- Schrägfahrten quer zum Hang, Seitrutschen
- **1. Kurve fahren:** Bogentreten, Schwung zum Berg

2. Tag:

- **auf das Liftfahren vorbereiten:** in der Ebene: Schüler ziehen (am Skistock festhalten)
- Verhalten im Lift/beim Aussteigen erklären → erstes Liftfahren
- **Kurven aneinander reihen:** Gewichtsverlagerungen ausprobieren, verschiedene Stellungen auf den Ski einnehmen, in vorgegebener Spur fahren
- **Kurvenfahren erleichtern:** im Schneepflug umsetzen, in den Kurven Körper strecken und kurveninneres Bein anheben, mit dem Körper vorausdrehen
- **verschiedene Kurven fahren:** weite/enge Radien, mit/ohne Rutschen, im Schneepflug/mit paralleler Skistellung

3. Tag:

- **auf das Carven vorbereiten:** Funktion der Kanten/Taillierung herausstellen
- **Schwungerfahrungen erweitern:** mit ausgebreiteten Armen „fliegen“, „Pakete“ in die Kurve legen, mit der kurveninneren Hand in den Schnee greifen
→ Oberkörper vorausdrehen lassen, Ski drehen automatisch nach