

Skimethodik Anfänger 5 Tage (Schaub) (Idealfall)

1. Tag

vormittags Skitaufe:

- kontrollieren der Skilänge (zwischen Achselhöhle (zierlich) und Schulter (kräftig))
- Stöcke weglassen
- Ski 1x1: Tragen der Skier, Anziehen der Skier

Aufwärmen:

z.B. Fangspiele, Hampelmann, Hang rauf und runter (auf Skischuhen), Ringen (Wegdrücken des Partners) usw.

Erste Übungen:

- im Stehen mit 2 Skiern
Körpervorlage/Körperrücklage erfahren
- Seitliches Hinsetzen mit Skiern und Aufstehen
- Gehen in der Ebene mit 2 Skiern
- Gehen in der Ebene mit Ballwurf
- Sterntreten mit 2 Skiern (Anheben der Fersen, Schaufeln bleiben unten)
- Rollerfahren mit 1 Ski im Kreis
- Rollerfahren mit 1 Ski geradeaus
- Rollerfahren geradeaus mit Bremse (Ferse rausdrücken)
- Hangparallel stehen, Rutschen und Kanten (in leichter Neigung) – Üben des Kantens
- Aufsteigen im Grätschschritt (in leichter Neigung) (Schulung des Aufkanten)
- Aufsteigen im seitlichen Treppengang (Aufkanten)
- Erste Abfahrt in leichter Neigung / Hang mit Auslauf oder Gegenhang

Mittagspause

Geradeausfahren:

- Abfahrten mit klein (Hocke, Hände auf Knie) und groß (Streckung, Arme heben) machen
- Abfahrten mit Anheben eines Skiendes
- Abfahrten mit kleinen Hopsern/Sprünge (immer auf Körperhaltung achten! / gerade bzw. leichte Vorbeuge auf den Skiern)

Bremsen:

- Üben der Abfahrten (s.o.) mit Pflugbremse (Pizza) in relativ flachem Gelände (Körper gestreckt, bei Pizza Hände auf Knie)
- Gleiten und Bremsen an Markierungen (2 Hütchen als Tor) (Körper bleibt gerade)

Erste Kurven:

- Erste Kurve fahren (um 1 Hütchen bis zum Hütchentor) – Wechsel zwischen re und li
Pflug klassisch: nach außen lehnen des Oberkörpers
Pflug modern: richtungsorientiert durch Schulterdrehen
- 2 Kurven fahren re & li bis Hütchentor
- 1 Kurve fahren ohne Anpflügen, nur durch Schulterdrehen, dann zwei Kurven (ganz flacher Hang)

2. Tag

vormittags (ohne Stöcke)

Aufwärmen

Einführung Lift, Schlepplift, 1. Ausstieg rechts – Liften

Kurven fahren:

- mehrere Pflugbögen nacheinander, Hütchen/Stöcke umkurven (Erläuterung Bergski/Talski!)
- s.o. anschließend Geradeausfahren mit Bremse
- Schrägfahrt hangparallel (hüftbreit), Pflugkurven fahren um Hütchen/Stöcke (Geschwindigkeit aufnehmen)
- Schrägfahrt hangparallel, „Pakete“ umstellen (in Kniehöhe) vom Berg zum Tal (Kurvenfahren (Pflug) richtungsorientiert durch Schulterdrehen)
- Schrägfahrt hangparallel, „Pakete“ umstellen (in Kniehöhe) vom Berg zum Tal mit Ausstellen des Bergskis (weg vom Pflug), Bergski wird zum Talski, neuer Bergski beistellen - Parallelfahrt

Mittagspause

Stemmbögen fahren:

(mit Stöcken vor dem Körper)

- Schrägfahrt hangparallel, dabei Hoch- (Stöcke über Kopf) und Tiefbewegung (Stöcke vor Brust), Stellung auf Ski kontrollieren! Ausstellen Bergski – Kurve fahren, Ski beistellen – Parallelfahrt,
- Schrägfahrt hangparallel, Stöcke normal halten aber ohne Einsatz, nach Ausstemmen des Bergskis Hochentlastung und drehen, Ski beistellen
- s.o. Stockeinsatz mit dazu nehmen
- fahren/üben/fahren/üben/fahren/üben.....

3. Tag

vormittags

Stemmbögen fahren:

- üben in unterschiedlichem Gelände, erkunden des Skigebietes (Sessellift fahren...)
- bei flacheren Stücken versuchen immer weniger auszustemmen
- ...also viel fahren!

Mittagspause

Parallelschwünge:

- fahren von „Hanggirlanden“ (seitliches Rutschen und Abbremsen durch Kniebewegung zum Berg) – parallele hüftbreite Skistellung!
- fahren von Hanggirlanden über die Pistenbreite, am Ende durch Hochentlastung und Drehen der Skier wird die Kurve gefahren – Knie zum Berg
- Schwungradien verkürzen
- s.o. (Pistenbreite ausnutzen dann verkürzen) mit Stockeinsatz!

4. Tag

vormittags

Parallelschwünge:

- üben in unterschiedlichem Gelände
- geländeangepasstes Fahren, Tempokontrolle, variieren von weiten und kurzen Radien
- ...also viel fahren!

Mittagspause

Freies Fahren in Kleingruppen

5. Tag

vormittags

Carven:

- Skirutschen verringern, Üben des Aufkanten, d.h. an flachen, breiten Pisten Kurven fahren durch Aufkanten und Bewegen der Knie zur Kurveninnenseite (leicht zum Hang!) Oberkörper leicht in Gegenrichtung
- Progressive Übung an nicht steilen Hängen:
 1. Schrägfahrt – Aufkanten (Knie zum Hang) – bergauf fahren bis zum Stillstand
 2. Schrägfahrt immer weiter in Falllinie verlagern!
- Bei Hochentlastung die Ski aufkanten und Knie in Kurveninnenseite drücken!
- Carving (Kanten-) Schwung üben durch Kurvenfahren, kurze und breite Radien fahren, beachte: keinen Stockeinsatz!

Mittagspause

Bei Bedarf Übungen für fortgeschrittenes Carven oder freies Fahren in Kleingruppen und Üben des bisher Erlernten!