

Beispiel für eine methodische Reihe zum Skifahren

(Quelle: Skifahren einfach, Der DSLV Lehrplan)

1. Lernebene grün/Einsteiger

a. Ausrüstung kennen lernen

Ski tragen	
Ski ablegen	
Ski an- und abschnallen	auch als Wettbewerb bzw. Staffel
Haschespiele ohne Ski	es eignen sich fast alle Spiele
Gymnastik	ohne oder mit Skistock
Balanceübungen	auf einem Bein stehen und Zusatzbewegungen (Beinschwingen, Armkreisen ...)
Elefantenwaschen	
Galopprennen	
Hip Hop	Hip –Schritt nach rechts und Stock des rechten Nachbarn fassen; Hop nach links
Reise nach Jerusalem	ein Stock weniger als Teilnehmer
Hundehütte	Hälfte der Teilnehmer (-1) bildet einen Kreis im Grätschstand; Rest läuft im Kreis; auf Kommando „Hundehütte“ zwischen Beine eines Mitschülers legen
Gewöhnungsübungen am Ort mit Ski	Vorlage – Rücklage; groß – klein; stehen auf einem Ski auch mit Zusatzbewegungen; Außenwende – Innenwende; hinsetzen – aufstehen; Drehungen mit kleinen Schritten um Skispitze/-ende/-mitte;
Laufen am Ort	Ski heben oder schieben
Ski aufkanten	links – rechts bei unterschiedliche Standbreite; O-Beine, X-Beine
Sprünge am Ort	hüpfen ohne/mit Drehungen, Skispitzen/-enden anheben; Buchstaben springen; Hampelmann; Sprung in breite Skistellung, Schneepflug, V-Position und zurück; Duck-Walk; springen auf einem Bein
Baum im Wind	Lehrer gibt Windrichtung an, alle neigen sich mit gespanntem Körper in die Richtung

Diese Übungen sind in späteren Stunden auch sehr gut als Erwärmung geeignet!

b. Bewegen in der Ebene

Roller fahren	ein Ski abschnallen, beidseitig üben; Staffeln, Wettbewerbe, Haschespiele möglich; Parcours bewältigen
Zauberwald	alle Skistöcke der Gruppe in Schnee stecken und im „Zauberwald“ bewegen ohne Stöcke umzustoßen; später auch am leichten Hang möglich
Jägerball	viele Ballspiele möglich
Staffellauf	mit oder ohne Stöcke
Seitenwechsel	
Herr Fischer, Herr Fischer, wie tief ist das Wasser	
Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann?	
Tanzkreis	im Kreis anfassen; gemeinsam nach rechts, links, vorn, hinten bewegen
Fußball mit einem Ski	
Ziehen und Schieben mit Skistöcken anschieben	ohne Ski einfacher, mit Ski schwierig

c. Aufsteigen im Treppen- und Grätenschritt

Sterntreten	siehe Gewöhnung am Ort
Partner ziehen	mit Ski
Schlittschuhschritte	
Treppenschritt	Partner hält Stange zur Stabilisierung; dann ohne
Halbtreppenschritt	
Grätenschritt	
Umdrehen am Hang	(Außenwende oder mit Skispitzen zum Berg)
Aufstieg nach vorgegebenen Muster	
Variation von Schrittgröße und -frequenz	
Ochs am Berg	
Hilfsmittel bei Problemen	Seil, Teppichstreifen zum Drauftreten

d. Geradeausfahren

Geradeausfahren mit Variation der Körperposition	vor – rück; groß – klein; verschiedene Armhaltungen
Ski über Hütchen heben	
Ski parallel versetzen	einmalig – mehrmalig; rechts und links
Beine beugen und strecken	Torbogen (Stocktore) nutzen
kleine Hüpfer	auch auf einem Bein
zu zweit/dritt mit Handfassung	ev. Zusatzbewegungen
auf einem Bein	
Gegenstand aufheben	
Gegenstand hochwerfen und fangen	auch als Partnerübung (zuwerfen)
Schneeball auf Ziel werfen	
Gegenstand um Körper/durch Beine geben	
Fahren mit geschlossenen Augen	Sicherheit beachten!
Geländeformationen	Tretorgel, Wellenbahn (auch mit Stocktoren), kleine Schanzen
Hindernisparcours	
Wettfahrt	flaches Gelände (ev. mit anschieben)

e. Gleiten und Bremsen im Pflug

Vorübungen	Hampelmann, Sprung in Pflugstellung; Pizza
im Stand Ski in Pflugstellung schieben	Abstand Skispitzen = Faust
Fahren in Pflugstellung (Gleitpflug)	ggf. Hilfestellung: Skilehrer hält Spitzen in Position; alternativ Gerät Pflughilfe
Geschwindigkeit kontrollieren	Lehrer/Schüler gibt Tempo vor, Teilnehmer fahren daneben/dahinter
Geschwindigkeit variieren	Lehrer/Schüler gibt Tempo vor, Teilnehmer fahren daneben/dahinter
Bremsen in Pflugstellung (Bremspflug)	bis zum Stillstand
Polizei	Lehrer/Schüler gibt Stoppszeichen
zwei/mehrere Schüler gleichzeitig	Wer stoppt genau an Linie? Wer stoppt auf Kommando am schnellsten?
Pferdeschlitten	Pferd (Schüler) zieht Pflugschlitten (Wechsel parallel – Pflugstellung)
Überholen	zwei Schüler überholen sich wechselseitig; ev. mit Seil verbunden
Ochs am Berg	wie oben, nur bergab
Pflugfolgen	zwischen Markierungen muss Pflugstellung verringert/aufgegeben werden
Bremsen	zwei Schüler mit Seil verbunden, vorderer fährt Schuss, hinterer bremst mit Schneepflug
Einparken	in vorgegebenem V anhalten; geht auch rückwärts

f. Erste Pflugkurven

ganzheitlich über Kopfsteuerung	seitlich versetztes Ziel anbieten oder Umschauen
Außenbein wegschieben	
Innenski anheben	Variante: mit Innenski stampfen
Knie nach innen drücken	
Oberkörper voraus drehen	problematisch
Umlaufbetrieb: Kurve rechts – aufsteigen – Kurve links - aufsteigen	
Slalom	mit geringem Kurvenwinkel beginnen und dann steigern
Flughafenspiel	Schüler/Lehrer ist Lotse und weist Flugzeuge eine von z. B. 5 Landebahnen zu
Verkehrspolizist	Schüler fährt auf Lehrer zu; Hand nach links – ausweichen nach links; rechts dito, Hand nach vorn - stopp

2. Lernebene blau/Fortgeschrittene

a. Pflugkurven mit Belastungswechsel

Kiste heben	symbolische Kiste im Kurvenverlauf von außen nach innen heben
Belastungswechsel mit betonter Hoch-Tief-Bewegung	
pinkelnder Hund im Pflug	
Pflugbögen mit Fleischerhaken	
Pflugkurven mit und ohne aufkanten im Wechsel	
zweimal pro Kurve Druck geben bzw. aufkanten	
Schlupftore fahren	Tore seitlich zur Falllinie
Slalom	Außenstange mit Hand berühren Pilze mit Hand berühren
Bremser	wie oben, Bremser fährt Kurven
Halbmond/Dach befahren	

b. Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven

Atmen zum Kurvenfahren	
Rhythmus selbst mitsprechen	
Metronom	Lehrer gibt von unten mit Stock Rhythmus vor
Synchronfahren	gleichmäßig
Verfolgungsfahren	ungleichmäßiger Rhythmus
Rhythmuswechsel	z. B. 3 kur – 3 lang
Spannen – Entspannen	Empfindungsaufgabe
Vertikalbewegung betonen	
besonders fließender Wechsel	übergangslose Belastungswechsel
weiche Wechsel	Vorstellung: auf Eis fahren
Slalom/Rechen/Gitter befahren	
doppelte Anzahl	Fahre doppelt so viele Kurven wie dein Vordermann!
Hochfrequenz	besonders viele Pflugkurven auf vorgegebener Strecke
Zeitlupe	langgezogene Kurven fahren

c. Schrägfahren und Seitrutschen

Schrägfahrt zu einem Ziel	
Schrägfahrt auf Schienen	Selbstkontrolle!
Variation des Kantwinkels beim Schrägfahren	
Schrägfahren mit Stockspur	mit Stöcken auf Talseite Spur ziehen
Schrägfahrt mit auf- und absteigen	ein oder mehrere Schritte berg- bzw. talwärts
Seitrutschen	erst ein Ski und zweiten nachsetzen, dann mit beiden gleichzeitig
Rutschen und Stoppen im Wechsel	in der Falllinie und in der Schrägfahrt
schräg rückwärts rutschen	
Rutschparty	mit Hütchen verschieden Sektoren markieren
Zielrutschen	
Formationsrutschen	
obige Übungen einbeinig probieren	

d. erste Sprünge und Tricks

Reaktion	Hochspringen auf Kommando
Kanonenkugel	stark gebeugte, kompakte Position in der Luft
Walzer tanzen	allein oder paarweise
Hockeystopp (Formel-1-Bremse)	hochspringen- Ski quer stellen - anhalten
Powerslide	hochspringen und möglichst weit quer rutschen
rückwärts fahren	ggf. mit Partnerhilfe (Stangen)
kleine Hindernisse (Boxen) befahren	
Kreisel	6 Schüler am Rundseil fahren rotierend ab – dadurch permanent andere Fahrtrichtung
Bodyguard	rückwärtsfahrender Schüler wird von Helfer (Bodyguard) durch Kommandos durch Piste/Parcours geleitet
Sprung- oder Stylewettbewerbe	

e. Übergang zum parallelen Skifahren

Variante 1 – Pflugwinkel abbauen	
Variante 2 – Pflug immer früher aufgeben und parallel fahren	
Variante 3 – Winkelspringen	im Flachen Sprünge mit leichter Richtungsänderung; Sprung abbauen, hoch – tief bleibt
aus Schrägfahrt Kurve zum Berg rutschen	
um Kurve hoppeln	mehrfach leicht abspringen und Richtung ändern
Schusshocke	flaches Gelände – Knie wechselweise zur Seite kippen
Tanne im Wind	flaches Gelände – Körper wechselweise zur Seite kippen
Klipp Klapp	erst Innenski, dann Außenski umkanten
Tiefschneefahren	
Einbeinkurven	
Trichter fahren	
Bobbahn	
Kurvenlauf	während Kurve Ski permanent gegeneinander verschieben
parallele Kurven rückwärts	

3. Lernebene rot/Könner

a. Paralleles Skifahren mit variabler Spuranlage

obige Übungen variieren und schwieriger gestalten	
Vielseitigkeitslauf	
gemäßigte Buckelpiste	
unverspurtes Gelände	
Schlangengasse	Kurvenfahren im Korridor
Bobbahn	
Polizistenslalom	ein Schüler Fahrschüler; Rest der Gruppe in Falllinie ca. aller 10 m; Fahrschüler bekommt von jedem Polizisten Seite angezeigt, auf der er vorbei fahren muss
Verfolgungsfahren	variable Spuranlage
Morsespiel	paarweise; der Nachfahrende ruft „kurz“ oder „lang“ in unregelmäßiger Folge

b. Stabilisieren der Körperposition

Arme vor Brust gekreuzt	
Arme an Seite anlegen	
Winken (Arme wie Scheibenwischer)	
sich selbst umarmen	
alle gymnastischen Übungen (Fleischerhaken, Zurückfedern, Hampelmann, Armkreisen, Mühlkreisen, Schwimmen)	auch mit Kurven möglich kombinierbar mit anderen Übungen
auf Kopf klopfen/vor Bauch kreisen	auch mit Kurven möglich kombinierbar mit anderen Übungen
rechter Arm kreist vorwärts, linker rückwärts bzw. zur Seite	auch mit Kurven möglich kombinierbar mit anderen Übungen
Ententanz	auch mit Kurven möglich kombinierbar mit anderen Übungen
Fernsteuerung	Lehrer/Schüler macht unten Übung vor oder Hintermann macht Vordermann Übung nach
Hände aus Schlaghalte schnell nach unten drücken	Innenkurve Außenkurve
Außenhand drückt Hüfte nach innen, Innenhand schräg nach oben (Kellnerschwung)	Var.: schräg nach außen auch entgegengesetzt möglich
Stöcke um Körper im Kreis geben	Rhythmus beachten (Kurve Stock hinten)
Stock auf Hand balancieren	
Stock hochwerfen und fangen	
Stöcke vor dem Körper drehen	
Stock hinter Schulter	

Stock im Rücken (Ellenbogen)	
Stöcke nur auf Arme auflegen	
Wildwasser	paddelnd fahren
Schlagzeuger	Griff nach vorn! Wer spielt am besten?
Schweizer Kreuz	Innenski abheben und über Außenski kreuzen
Freak out	Vordermannmacht möglichst schwierige Bewegungen beim Kurvenfahren – Hintermann macht nach

c. Verbesserung Kurvenwechsel
Oberkörper nach vorn, Stockeinsatz

Schwunggirlande	
Basketball	im Kurvenverlauf dribbeln zum Wechsel Korbwurfinitiation
Tramper	vor Kurve Daumen hoch und runter; in der Kurve Arm Wechsel und Arm hochziehen
Tischler	Hobelbewegung; zum Einleiten der Kurve Arme nach vorn bewegen
Koch	zwischen Kurven umrühren; in der Kurve mit Berghand probieren
Boxer	zwischen Kurven tief; zur Kurve schnell hoch und Schlag ausführen Innenhand – Gegendrehen Außenhand – Überdrehen
Erdmännchen	zwischen Kurven tief; zur Kurve schnell hoch und in Kurve drehen geht auch mit Tiefentlastung
Dach	Kurvenwechsel genau auf Dach
Buckelpiste	
Stockeinsatz 1. im Stand 2. Geradeaus- bzw. Schrägfahrt 3. im Winkelspringen	Reihenfolge: Beine beugen – Stockeinsatz - strecken jeweils doppelt/rechts/links/im Wechsel
Synchronfahren	hintereinander, nebeneinander, verschiedene Schülerzahl und Aufstellung
Stöcke in Innenhand /Außenhand geben beide Stöcke außen/innen antäuschen	auch als Kontrastübung
Stockeinsatz nur auf einer Seite	anderer Stock auf Schulter, im Blickfeld, herunterhängend, Armkreis
Stöcke hinter dem Körper übergeben	
Stöcke quer, beim Kurvenwechsel nach vorn schieben	

d. Verbesserung Kurvensteuerung

Knie und Becken zur Kurvenmitte; Oberkörper gleicht aus

Außenstock beschreibt Kreis, Innenstock über die Schulter	auch beide Stöcke außen im Schnee möglich
im Kurvenverlauf zu unterschiedlichen Zeitpunkten Druck geben	
beide Stöcke außen/innen antäuschen	auch als Kontrastübung
Innenski anheben	
Außenski anheben und im Kurvenverlauf absetzen	
Kurve komplett auf Innenski fahren	im flachen Gelände auch carven
Fahren mit Blick durch Fenster	Fenster immer zum Tal
Startnummer	imaginäre Startnummern immer zum Tal (Ziel) zeigen
Hände nicht fallenlassen	
Einbeinfahren	2 Stöcke/1 Stock
Abstand konstant halten	Spur des Vordermanns nachfahren
synchron fahren	
Schlange fahren	

e. Tricks und Sprünge

Skicross	
Herr und Hunde	mehrere Schüler in Reihe; erster gibt Sprung vor die anderen machen nach
Hindernisse überspringen	Erster in Reihe legt Hindernisse aus, die anderen springen darüber, Letzter sammelt ein
Hocke	Absprung – Beine anhocken – Beine strecken
Pedalsprung	einbeiniges anhocken oder doppelt re./li.
Grätsche	Beine gestreckt grätschen
Twister	nach Absprung Schulterachse und Hüfte gegeneinander verdrehen
Butterfly	nach vorn oben grätschen
Daffy	Schere (ein Bein nach vorn, eins nach hinten)
Schweizer Kreuz	einen Ski über dem anderen kreuzen
Skispringer	V-Stil
Pflugsprung	Spitze zusammen; Ende auseinander
Wettbewerbe	Wer springt am stylischsten? Wer springt mit wenig Anlauf am weitesten?
180s	Sprung mit halber Drehung