

# Übungsvorschläge für Skiunterricht

Übungen ohne Stöcke	Hinweis	Schwerpunkt
Arme vor Brust gekreuzt		Skigefühl verbessern
Arme an Seite anlegen		Skigefühl verbessern
Winken (Arme wie Scheibenwischer)		Skigefühl verbessern
sich selbst umarmen		Skigefühl verbessern
Tramper	vor Kurve Daumen hoch und runter; in der Kurve Arm Wechsel und Arm hochziehen	Skigefühl verbessern
Tischler	Hobelbewegung; zum einleiten der Kurve Arme nach vorn bewegen	Skigefühl verbessern
Koch	zwischen Kurven umrühren; in der Kurve mit Berghand probieren	Skigefühl verbessern
Boxer	zwischen Kurven tief; zur Kurve schnell hoch und Schlag ausführen Innenhand – Gegendrehen Außenhand – Überdrehen	Skigefühl verbessern
Erdmännchen	zwischen Kurven tief; zur Kurve schnell hoch und in Kurve drehen geht auch mit Tiefentlastung	Skigefühl verbessern
weitere Imitationsübungen (Tiere, Musiker, Berufe ...)	Schüler raten oder bewerten Kreativität	Skigefühl verbessern
alle gymnastischen Übungen (Fleischerhaken, Zurückfedern, Hampelmann, Armkreisen, Mühlkreisen, Schwimmen)	auch mit Kurven möglich kombinierbar mit anderen Übungen	Koordination und Skigefühl verbessern
auf Kopf klopfen/vor Bauch kreisen	auch mit Kurven möglich kombinierbar mit anderen Übungen	Koordination
rechter Arm kreist vorwärts, linker rückwärts bzw. zur Seite	auch mit Kurven möglich kombinierbar mit anderen Übungen	Koordination
Ententanz	auch mit Kurven möglich kombinierbar mit anderen Übungen	Koordination
Fernsteuerung	Lehrer/Schüler macht unten Übung vor oder Hintermann macht Vordermann Übung nach	Koordination
Hände aus Schlaghalte schnell nach unten drücken	Innenkurve Außenkurve	Rhythmus Belasten
Außenhand drückt Hüfte nach innen, Innenhand schräg nach oben (Kellnerschwung)	Var.: schräg nach außen auch entgegengesetzt möglich	Kanten (Hüftknick)
Außenhand nach unten, Innenhand nach oben/vorn (Superman)	aus Geradeausfahrt mit Zurückfedern entwickeln	Ganzkörperkippen
Außenhand hoch, Innenhand an Hüfte		Ganzkörperkippen
Innenhand 5 Kurven hochhalten – Wechsel	Rhythmus variieren	Rhythmus

<b>Übungen mit Stöcken (Griffhaltung)</b>	<b>Hinweis</b>	<b>Schwerpunkt</b>
Außenstock beschreibt Kreis, Innenstock über die Schulter		Belasten
im Kurvenverlauf zu unterschiedlichen Zeitpunkten Druck geben		Belasten
beide Stöcke außen/innen antäuschen	auch als Kontrastübung	Belasten
Innenski anheben		Belasten
Außenski anheben und im Kurvenverlauf absetzen		Belasten
Kurve komplett auf Innenski fahren	im flachen Gelände auch carven	Gleichgewicht kinästh. Differenz.
Stockeinsatz nur auf einer Seite	anderer Stock auf Schulter, im Blickfeld, herunterhängend, Armkreis	Umstellungsfähigkeit
Hände nicht fallenlassen		Körperposition (Vorlage)
Einbeinfahren	2 Stöcke/1 Stock	Gleichgewicht
Abstand konstant halten	Spur des Vordermanns nachfahren	Tempokontrolle Orientierungsfähigkeit
Verfolgung fahren	schnell auf Bewegungen des Vordermanns reagieren	Orientierungsfähigkeit Reaktionsfähigkeit
Synchronfahren	Linie, Reihe, wilde Wolke, Pfeil Anzählen, Rhythmus vorgeben, Ende festlegen	Reaktions- und Rhythmusfähigkeit, Tempokontrolle
Rhythmuswechsel	Akustische Unterstützung	Beweglichkeit im Sprunggelenk
Belastungswechsel Ballen/Ferse/gesamter Fuß	Geradeausfahrt mit Kurven	Beweglichkeit im Sprunggelenk
Schlittschuhschritte		Beweglichkeit im Sprunggelenk
Offener Schuh		Beweglichkeit im Sprunggelenk
Kurvenfahren ohne Druckaufbau		fließende Fahrweise
Kurventrichter fahren		Räumliche Orientierung
vorgegebene Anzahl von Kurven auf festgelegter Strecke fahren	Kurvenzahl ev. würfeln	Räumliche Orientierung
Innenski anheben	Klassisch parallel	Gewicht nach vorn
in verschiedenen Positionen fahren	ev. Bilder vorgeben (Baum im Wind, Eisenstange, Delphin)	Körpergefühl
in Kurve driften/aus Kurve schneiden und widergleich		dosiertes Drehen
in Kurveneinfahrt Skispitzen/Skienden anheben		Vertikalbewegung

Sprungentlastung mit harter/weicher Landung		Belasten
zur Kurvenausfahrt Zehen belasten		fließende Fahrweise
im Kurvenverlauf unterfahren, Aufrichten zum Kurvenwechsel		fließende Fahrweise
Schweier Kreuz	Innenski abheben und über Außenski kreuzen	Koordination
Bauer	ein Schüler fährt in breiter Skistellung und hält Stöcke senkrecht dich vor dem Körper; zweiter ohne Stöcke fährt von hinten heran und „melkt“ Stöcke	Spaß
Gemse	Stöcke weit vorn einspießen und mit Skienden hochspringen; ohne und mit Drehung	
Zitrone quetschen	Stockgriffe besonders fest drücken	Körperspannung

<b>Übungen mit Stöcken (senkrecht)</b>	Hinweis	Schwerpunkt
Fahren mit Blick durch Fenster	Fenster immer zum Tal	taloffene Körperposition
Stöcke in Innenhand /Außenhand geben		
Stöcke um Körper im Kreis geben	Rhythmus beachten (Kurve Stock hinten)	Gewicht nach vorn
Stock auf Hand balancieren		Skigefühl
Stock hochwerfen und fangen		Orientierungsfähigkeit
Stöcke vor dem Körper drehen		Koordination

<b>Übungen mit Stöcken (quer)</b>	Hinweis	Schwerpunkt
Lenker (MTB, Motorrad)		Ganzkörperkippen
Stöcke vor dem Körper über Kopf		Gesäß anheben
Lenker im Kurvenverlauf leicht entgegengesetzt		Angulation
Stöcke vor dem Körper vor und zurück bewegen	Körpervorlage am Kurvenbeginn	angepasste Körperposition
zur Kurve schnell nach vorn zu Stöcken ziehen, danach zurück		
Stock hinter Schulter		
Stock im Rücken (Ellenbogen)		
Stöcke nur auf Arme auflegen		
Wildwasser	paddelnd fahren	
Presse	Hände zusammendrücken	Körperspannung

<b>Übungen mit Stöcken (mittig gefasst)</b>	Hinweis
Schlagzeuger	Griff nach vorn! Wer spielt am besten?
Flieger	Arme wie Flügel; in Kurve Außenhand senken, innen heben

<b>Profiübungen</b>	Hinweis	Schwerpunkt
Schneller Umsteiger gestiegen/gesprungen	vom Innen- auf Außenski	Beweglichkeit im Sprunggelenk
Charlston/pieselnder Hund	auf Innenski um Kurve springen Skispitzen bleiben zusammen	Beweglichkeit im Sprunggelenk
Heuschrecke/Duck walk	extrem schwierig	Beweglichkeit im Sprunggelenk
Seil unter Schuh, an Innenseite ziehen	nur für sehr sichere Skifahrer	
Einbeinfahren ohne Stöcke	Variante: einen Ski abschnallen	Gleichgewicht
Tunnel	bei Vordermann durch gegrätschte Beine fahren	Spaß Körperbeherrschung
Übungen rückwärts		
Übungen im Gelände		
Übungen auf der Taillierung	z. B. einbeinig oder rückwärts carven	
Übungen ohne Stöcke		

<b>Empfindungsaufgaben</b>	Hinweis
Wettertanne	im Wechsel mit viel bzw. keiner Körperspannung fahren
Zoo	Tier darstellen, Gruppe rät
Füße spüren	Ballen, Ferse, ganzen Fuß belasten beim Fahren mit Zehen „Sand im Schuh“ nach hinten schieben
Frische Luft	Einatmen – Hochgehen; Ausatmen – Tiefgehen

<b>Springen</b>	Hinweis
Reaktion	Hochspringen auf Kommando
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?

