

Bewegungslehre



Bewegungslehre

- ▶ Allgemeine Bewegungslehre
- ▶ Spezielle Bewegungslehre



Allgemeine Bewegungslehre

- ▶ Kernbewegung Alpiner Skilauf:

Gleichgewicht halten im

- Gleiten
- Drehen
- Kanten
- Belasten



Gleichgewicht halten – Gleiten

- › Pendeln um die Mittellage
- › Schigelenke
- › Unnötige Bewegungen stören
- › Massenausgleich (Vorseitbeuge)



Drehen / Entlasten

- › Belastungswechsel (Vorhochbewegung)
- › Entlasten (Hochentlastung – Tiefentlastung)
- › Stockeinsatz
- › Weitere Hilfen:
Gelände, Tempo, Rhythmus, Ausrüstung



Kanten

- › mit Sprung- und Kniegelenk
- › mit allen Schigelenken – Hüftknick!
- › mit ganzem Körper



Steuern / Belasten

- ▶ Steuern: Basis – Alpines Fahrverhalten
- ▶ Belasten: durch Vertikalbewegung und vergrößern des Aufkantwinkls – Trampolineffekt



Rutschen – Driften – Schneiden



Schwungphasen

- ▶ 1. Vorbereitungsphase
- ▶ 2. Auslösephase / Umkanten
- ▶ 3. Steuerphase / Alpines Fahrverhalten



Spezielle Bewegungslehre



Schuss

- ▶ Alpine Grundstellung
- ▶ Gleiten in der Grundhaltung / Gleichgewicht halten



Pflug

- ▶ Gleiten im Pflug, Bremsen, Anhalten,



Kurven

- ▶ Abfahrten mit Richtungsänderung im Pflug



Kanten/Schrägfahren

- ▶ Alpines Fahrverhalten:



Rutschen

- ▶ Kantengriff lösen – Skier im Rutschen steuern



Carven Grundstufe

- ▶ Kurvenfahren mit Steuern auf den bergseitigen Kanten



Stockeinsatz

- ...als Hilfe für
- Gleichgewicht
- Entlasten
- Drehen
- Rhythmus



Paralleles Skisteuern - lange Radien

- ▶ Gleichzeitiges Umkanten, Drehen und Steuern der Skier



Paralleles Skisteuern – kurze Radien

- Rhythmisches Aneinanderreihen von raschen Richtungsänderungen



Carven – lange Radien

- Dynamischer Richtungswechsel aus dem Steuerdruck



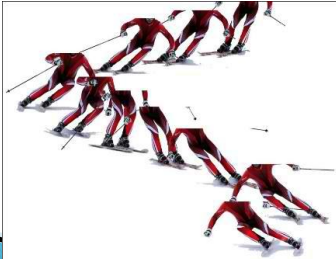
Carven – kurze Radien

- Rhythmisches Carven
- nahe der Falllinie
- sicher gesteuert
- Tempokontrolle



Racecarven – lange Radien

- › Geschnittene Kurven;
sportliches, schnelles, sicheres Schifahren



Racecarven – kurze Radien

- › Kurvenschneiden in engen Radien



Häufigste Fehler

- › Angst
- › Rücklage
- › Innenlage
- › Rotation
- › X-Beinstellung
- › Stockeinsatz
- › zu wenig Bewegung
- › Skistellung
