

Ausbildungskurs Schneesportarten

Andrea Kraus
Peter Mitmannsgruber

Methodik Skilauf



Skilauf
in der
Schule

Inhaltsverzeichnis

1. Skitechnik - kurze Bewegungslehre des alpinen Skilaufs	3
1.1 Steuern	3
1.1.1. Steuern durch Skimechanik	3
1.1.2. Skisteuern durch Körperdynamik	3
1.2 Alpines Fahrverhalten	6
1.3 Die Bewegungsphasen eines Einzelschwunges	7
2. Methodik des alpinen Skifahrens- Der Österreichische Weg	8
2.1 Allgemeine Grundlegungen zum Österreichischen Skilehrweg	9
2.2 Aufwärmen: selbstverständlicher Bestandteil jeder Übungseinheit	10
2.2.1. Übungen	10
2.2.2. Spielformen	13
2.3. Mögliche Ordnungsrahmen und Betriebsformen im Skiunterricht	15
2.4. Methodische Bausteine beim Aufbau von allen Schwüngen	15
3. Methodisch-praktische Übungen	16
3.1. Lernen – Österreichischer Skilehrweg – Grundstufe	16
3.1.1. Grundstufe – Methodischer Weg über „Kurven im Pflug“(Pflugbogen)	17
Gewöhnen ans Gerät - Gehen – Gleiten – Erste Bewegungserfahrungen	17
Schuss fahren	18
Lift fahren	19
Pflug	20
Kurven im Pflug	21
Kanten / Rutschen / Alpines Grundverhalten	22
Stockeinsatz – Übungen	25
Carven Grundstufe / Carven aus der Winkelstellung (Stemmschwung)	26
3.1.2. Grundstufe - Methodischer Weg mit Shortcarvern – Aufbau mit Kurzgleitern Skiunterricht ohne Winkelstellung (Pflug, Pflugbogen)	29
Warm up – Gewöhnen ans Gerät	30
Gleiten – Schuss fahren	30
Kanten	30
Gleiten zum/vom Hang	31
Bremsen	31
Carven	32
3.1.3. Skilauf mit den Skizwergen	33

3.2. Anwenden – Österreichischer Skilehrweg – Fortgeschrittene – Sportlicher Skilauf	35
3.2.1. Paralleles Skisteuern lange Radien	35
3.2.2. Paralleles Skisteuern kurze Radien	37
3.2.3. Carven lange Radien	38
3.2.4. Carven kurze Radien	39
3.2.5. Technikprogramm langer Radius	42
3.2.6. Technikprogramm kurzer Radius	43
3.2.7. Torstange als Handgerät	44
3.2.8. Übungen für das Gleichgewicht vor – rück, rechts – links	45
3.2.9. Übungen mit Seilen	45
3.2.10. Shorcarver – ein ideales Fungerät	47
3.3. Perfektionieren – Meisterstufe	49
3.3.1. Racecarven	49
3.3.2. Formationen	50
3.3.3. New School	51
3.3.4. Gelände	54
3.4. Häufige Fehlerquellen	56
4. Stangen, Pilze und andere Unterrichtshilfen	57
5. Tipps	
5.1. Gruppeneinteilung	58
5.2. Gruppenführung	58
5.3. Liftfahren	59
6. Sicherheit beim Skilauf	60
6.1. Pistenregeln	62
6.2. Einteilung der Skiabfahrten	65
6.3. Lawinewarnstufen	66
6.4. Kompetenzbereich eines/r Skilehrer/in beim Leiten einer Gruppe	66
7. Verhalten bei Pistenunfällen / Erste Hilfe bei Skiunfällen	67
8. Literaturverzeichnis	70

1. Skitechnik - kurze Bewegungslehre des alpinen Skilaufs

Bei genauer Betrachtung dieser Bewegungsvollzüge kommt man schnell zu der Einsicht, daß am Steuerprozess des Systems Skiläufer/Ausrüstung (Schuh/Bindung-Platte/Ski/Stock) nicht nur körperbezogene Maßnahmen alleine beteiligt sind, sondern eine fließende Mischung aus "**körperdynamischen Mitteln der Schwungausführung**" (Steuermechanismen des Körpers) und "**skimechanischen Mitteln der Schwungausführung**" (Steuermechanismen, welche sich aus der Funktion der Ausrüstung u. deren Wechselwirkung mit der Piste ergeben), stattfindet. Die Bewegungen und Haltungen des Skiläufers während des Skifahrens werden natürlich nicht nur durch dynamisches und mechanisches Steuerverhalten verursacht, sondern auch durch die Beschaffenheit der Pistenoberfläche, die Steilheit der Piste, durch wechselnde Geländeformen und die Fahrgeschwindigkeit beeinflusst. Ständig sich ändernde Variablen der Umwelt erfordern ein reaktives Verhalten des Skiläufers, ein ständiges Anpassen an neue Situationen, die nur bedingt vorhersehbar sind. Diese Tatsache macht aber auch ganz wesentlich den Reiz der Sportart alpiner Skilauf und die Herausforderung darin aus. Bewegungserfahrung hat hierbei einen sehr großen Anteil am Gelingen der Schwünge.

1.1. Steuern

1.1.1. Steuern durch Skimechanik

Mechanische Mittel der Skisteuerung umfassen diejenigen Hilfen oder Vorzüge der Ausrüstung, die einen entscheidenden Einfluss auf präzises Steuern haben. Mit Ausrüstung ist hier primär der Ski selbst gemeint, der natürlich über verschiedene Systeme (Platte, Bindung, Schuh) mit dem Skifahrer verbunden ist, sekundär auch der Skistock. Der Einfluss der Skier auf das Steuern wird durch einige typische Konstruktionsmerkmale bedingt:

Einfluss der Ausrüstung:

Skiläufer und Ausrüstung bilden eine Bewegungseinheit. Der Skiläufer steht beim Skifahren in ständiger Auseinandersetzung mit der Umwelt: Piste, Gelände, Hangneigung, Sichtverhältnisse.

Baumerkmale der Ski:

Skilänge
Taillierung
Pflugwinkel des Skiendes
Einzugswinkel von der Skispitze
Längselastizität und Dämpfung
Torsionsverhalten
Aufkantwinkel der Ski & Kurvenradius
Erhöhungsplatten und Bindungen
Skischuhe (Bauart, Härte)

1.1.2. Skisteuern durch Körperdynamik

Unter dynamischen Mitteln der Schwungausführung kann man alle Bewegungsvollzüge des Skiläufers selbst zusammenfassen- also die „klassischen“ Bewegungen im alpinen Skisport. Diese Bewegungsabläufe werden vorzugsweise in den verschiedenen Skilehrplänen der Länder beschrieben. Die von außen beobachtbaren Steuerungsmaßnahmen lassen sich vereinfacht auf folgende Tätigkeiten reduzieren:

- **Gleichgewicht halten / Gleiten (in Schussfahrt, Schrägfahrt, Kurvenfahrt)**
- **Drehen (Entlasten)**
- **Steuern / Kanten (Belasten)**

Eine Fülle von Bewegungen und Haltungen in alle Richtungen des Raumes („vor-rück“, „hoch-tief“, „links-rechts“) sind zur Erfüllung dieses Zieles der dynamischen Bewegungssteuerung notwendig.

Gleichgewicht halten und Gleiten

Grundvoraussetzung hierzu ist eine bewegungsbereite Körperhaltung mit gebeugten "Skigelenken". Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind in Anpassung an Gelände und Tempo mehr oder weniger gebeugt. Balancieren ist die Grundfertigkeit und steht vor den anderen dynamischen Schwungmechanismen, es überlagert alle Tätigkeiten des Skiläufers. Der Körper pendelt in ständiger Anpassung an wechselndes Gelände. Obwohl das Gleichgewicht halten eine autonome Grundfertigkeit des Menschen darstellt (also automatisch funktioniert), wird erst nach Störmechanismen deutlich, dass es einigen Aufwand braucht, um auf einen so komplexen Einfluss wie z. B. die Veränderung der Geschwindigkeit rasch und richtig zu reagieren. Später, mit mehr Bewegungserfahrung, kommt der Automatismus zurück und drückt diese Grundtätigkeit auch beim Skilaufen wieder in das Unterbewusstsein.

Drehen (Entlasten)

Bei einer Richtungsänderung folgt das System Skiläufer-Ski einer Bogenbahn. Je nach dem Radius dieser Kurve müssen die Skier langsamer oder schneller in die neue Richtung gedreht werden. Sofort nach Beherrschen des Gleitens ist das Drehen der Skier das Hauptproblem für den Lernenden. Das erste Drehen geschieht im methodischen Aufbau als Schwung zum Hang ohne Kantenwechsel. Es dient dem Erfühlen des Wechselspiels der inneren und äußeren Kräfte. Drehen der Skier mit Überfahren der Falllinie heißt immer Umkanten.

Zentrale Rolle für das Gelingen des Drehens nimmt der Vorgang des Belastungswechsels ein. Hilfestellung bieten Entlastungsbewegungen. Einfachste Möglichkeit für eine Entlastung der Skier ist eine deutliche Hochbewegung, an deren Umkehrpunkt eine kurze Entlastung der Skier zur Ausführung der Umkantbewegung genutzt werden kann.

Der Stockeinsatz ist eine Drehhilfe. Als einseitiger Kraftstoß liefert er einen Drehimpuls, der für die Richtungsänderung ausgenutzt werden kann. Außerdem vergrößert er in einer kritischen Gleichgewichtsphase die Unterstützungsfläche. Nach Steilheit des Geländes, Tempo und Rhythmus der Schwungfolge wird der Stockeinsatz unterschiedlich platziert (mehr Richtung Skispitze oder neben dem Schuh). Mit zunehmendem Tempo verliert der Stockeinsatz als Drehhilfe an Bedeutung. Im Rennlauf werden bei hohen Geschwindigkeiten keine Stockeinsätze mehr gemacht.

Drehen kann auch durch zeitversetztes Andrehen der Skier erfolgen (Umsteigbewegungen). Drehen der Skier nacheinander verringert den Drehwiderstand, benötigt jedoch mehr Zeit. Umsteigbewegungen verkürzen den Kurvenradius, Carvingskier lenken auch ohne Steigbewegungen willig über die Falllinie. Der Drehabstoß von einem gekanteten Ski erfordert viel Kraft in einem Bein. Die moderne Fahrweise tendiert zum Fahren auf zwei Skiern, welches im aktuellen methodischen Weg auch von Beginn an gefördert wird.

Moderne Carverski erleichtern das Drehen durch ihre Eigenschaft des Eigenlenkverhaltens. Wegen ihrer Taillierung und geringen Skilänge können sie leicht und nahezu ohne Hochbewegung umgekantet werden. Dieses Umkanten wird vom geübten Skiläufer durch ein Schwungeinwärtskippen des ganzen Körpers erzielt. Die Kunst bei dieser Fahrweise ist, nach dem Einlenken den Kontakt zum steuernden Außenski nicht zu verlieren.

Steuern und Kanten (Belasten)

Der Steuervorgang beginnt nach dem Kantenwechsel, sobald die Ski in die vorgesehene Richtung fahren. Mit zunehmender Ablenkung aus der Falllinie erhöhen sich die Fliehkräfte, diese werden durch Kurvenlage ausgeglichen. Das Schneiden der Schwünge wird immer schwieriger, weil der "Hauptmotor" Schwerkraft in der Kurvenausfahrt zusätzlich von der Fliehkraft überlagert wird. Schneiden heißt Gleiten auf den Kanten in Kurvenfahrt, die Bahn des Skiendes folgt jener der Skispitze. Ein Ausscheren des Skiendes bedeutet rutschen oder driften, das Skiende fährt eine längere Kurvenbahn als die Skispitze. Präzises Schneiden erhöht die Sicherheit durch genaues Lenken. Die Aufkantbewegung wird aus Knie- und Hüftgelenk reguliert. Eine situationsgerechte alpine

Grundhaltung ist unverzichtbar für präzises Schneiden! Der Außenski ist leichter zu lenken, deshalb übernimmt er die Hauptrolle der Skisteuerung in der Endphase des Schwunges. Geübte Skifahrer schneiden mit der Innenkante des Innenskis mit, sie kantet effektiver, der Innenski verkantet (verschneidet) jedoch leichter.

Weitere im Kurvenverlauf eingesetzte körperdynamische Maßnahmen

- Hochbewegung des Körperschwerpunktes (KSP) = Hochbelastung / Hochentlastung
- Tiefbewegung des KSP = Tiefentlastung / Tiefbelastung
- Schubbewegungen des Unterkörpers = Fersendreh Schub
- Rotation = Mitdrehen des Beckens/Oberkörpers in Schwungrichtung
- Gegenrotation (Verwindung) = Oberkörper dreht gegen den Unterkörper
- Antizipation (Vorausdrehen des Körpers in die neue Schwungrichtung).

Für eine sichere Fahrt entlang einer vorgewählten Kurvenlinie können verschiedene körperdynamische Bewegungsvollzüge zielführend sein:

- Nach dem Auslösen des Schwunges Einnehmen einer situationsgerechten Kurvenlage in Abhängigkeit von Steilheit, Kurvenradius und Fahrgeschwindigkeit. In der Folge Belasten der Ski zum Steuern über die Skitaillierung und Aufbau eines gesicherten alpinen Fahrverhaltens.
- Betontes Steuern der Schwünge aus der Falllinie fördert die Tempokontrolle, führt aber auch zu einem leichten Abdriften der Skienden bezogen auf die Bahn der Skispitze (Rutschen). Beim Schneiden der Schwünge folgt das Skiende mehr oder weniger der Bahn der Skispitze, es entstehen "geschnittene" Fahrspuren. Die Tempokontrolle ist bei geschnittenen Kurvenfolgen schwieriger und setzt Erfahrung und vorausschauendes Fahren voraus. Beide Fahrweisen finden im Carven ihre Anwendung und werden durch modern konstruierte Ski unterstützt. Naturgemäß findet geschnittenes Fahren seine Verbreitung vorwiegend im Rennlauf, zur Tempokontrolle gesteuerte Schwünge werden im sportlichen Freizeitskillauf eingesetzt.
- Streckendes Drehen der Beine unter dem Körper (gegen die Masse des Oberkörpers) zum bürtenden Drehen (driften) des Systems. Vorwiegend im Massenskillauf angewendet, aber auch im Genussskillauf des Könners wie etwa beim Tiefschneefahren oder Firnfahren. Driftendes Drehen ermöglicht feine Dosierung der Fahrgeschwindigkeit und laufende Anpassung des Radius. Es wird in der Grundschule verwendet, aber auch vom Könner und Rennläufer in bestimmten Fahrsituationen.
- Für jede Art der Schwungsteuerung, ob rutschen oder schneiden, ist immer ein feinkoordiniertes Verschieben des Körperschwerpunktes entlang der Skilängsachse hilfreich. Hierbei hat die Biegesteifigkeit der Skier einen großen Einfluss. Diese Tatsache wird im "Zeitalter der Skitaillierungen und Radiusangaben" gerne vergessen.

1.2 Alpines Fahrverhalten



Typische Merkmale:

- Gedachte Achsen durch Sprung-, Knie-, Hüft- und Schultergelenke sind annähernd zueinander parallel.
- Die Arme werden leicht gebeugt, seitlich und vor dem Körper gehalten.
- Hüfte und Knie sind schwungeinwärts gebeugt.
- Der Oberkörper ist nach Vorne und talseitig gebeugt.
- Der Außenski ist mehr belastet.

Beschreibung des alpinen Fahrverhaltens:

Eine natürliche Körperstellung im Stand in ebenem Gelände mit Skiausrüstung ist die Basis. Ziel ist das Einnehmen einer bewegungsbereiten Körpergrundhaltung für ein rasches Reagieren in alle Richtungen des Raumes in jeder Phase des alpinen Skifahrens. Im Stand in der Ebene ist das Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt. Sprung-, Knie-, Hüftgelenke und die Wirbelsäule befinden sich in einer mittleren Beugstellung ("Mittellage"). In Schussfahrt werden Oberkörpervorlage und Sprunggelenkwinkel der Hangneigung und der Geschwindigkeit angepasst.

Gleiten in Hangschrägfahrt erfordert Ausgleichsmaßnahmen. Der Bergski fährt in höherer Spur als der Talski. Dieser Höhenunterschied zwischen den Skiern wird durch Vorschieben des Beckens und des Bergskis ausgeglichen. Die Hangneigung wird durch eine Vorseitbeuge des Oberkörpers nach außen kompensiert.

Die alpine Grundstellung wird in Bewegung zum "Alpinen Fahrverhalten". Damit ist ein ständiges Reagieren auf die äußeren Kräfte in jeder Fahrsituation gemeint, das auf ein achsenparalleles Verhalten zwischen den gedachten Hauptgelenksachsen abzielt. Solides alpines Fahrverhalten ermöglicht sicheres Gleiten am Hang und schafft die Voraussetzungen für situationsgerechtes Kanten und Steuern.

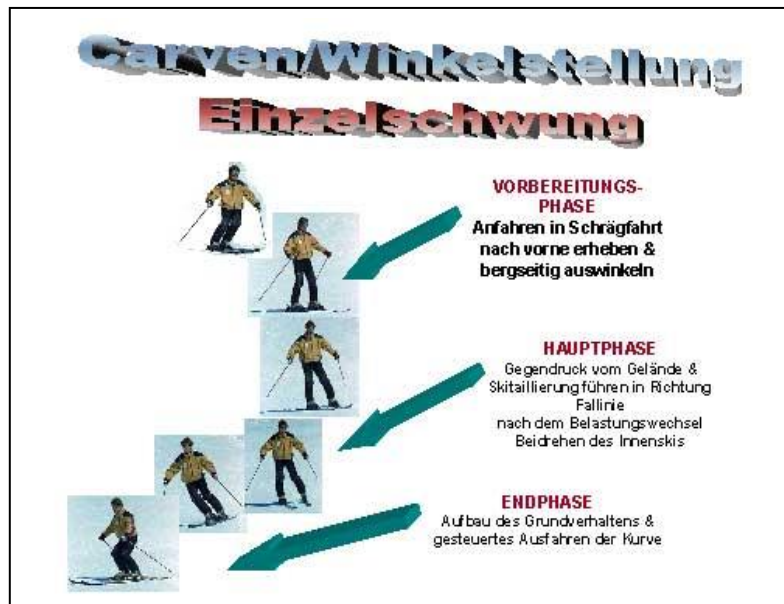
Die neue Dynamik des Kurvenfahrens:

Die klassische Einteilung der Körperdynamik in Gleiten, Drehen und Kanten kommt durch die Weiterentwicklung der Ausrüstung in eine neue Ordnung. Die Trennung dieser Tätigkeiten kann in dem Maße nicht mehr so deutlich nachvollzogen werden, in dem die Ski mehr tauglich für geschnittene Kurven werden. Das "Schwingen" im herkömmlichen Sinn (mit viel Körperdynamik) tritt dadurch in den Hintergrund, das "Schneiden" (die Fahrmechanik der Ski) gewinnt an Bedeutung, nimmt mehr Anteil am raumzeitlichen Gesamtverlauf der Schwungphasen.

Beim Schwingen kann der rhythmische Bewegungsablauf in charakteristische Phasen gegliedert werden.

1.3 Die Bewegungsphasen eines Einzelschwunges im österreichischen Skilehrweg:

Vorbereitungsphase - Hauptphase (Auslösephase) - Endphase (Steuerphase)



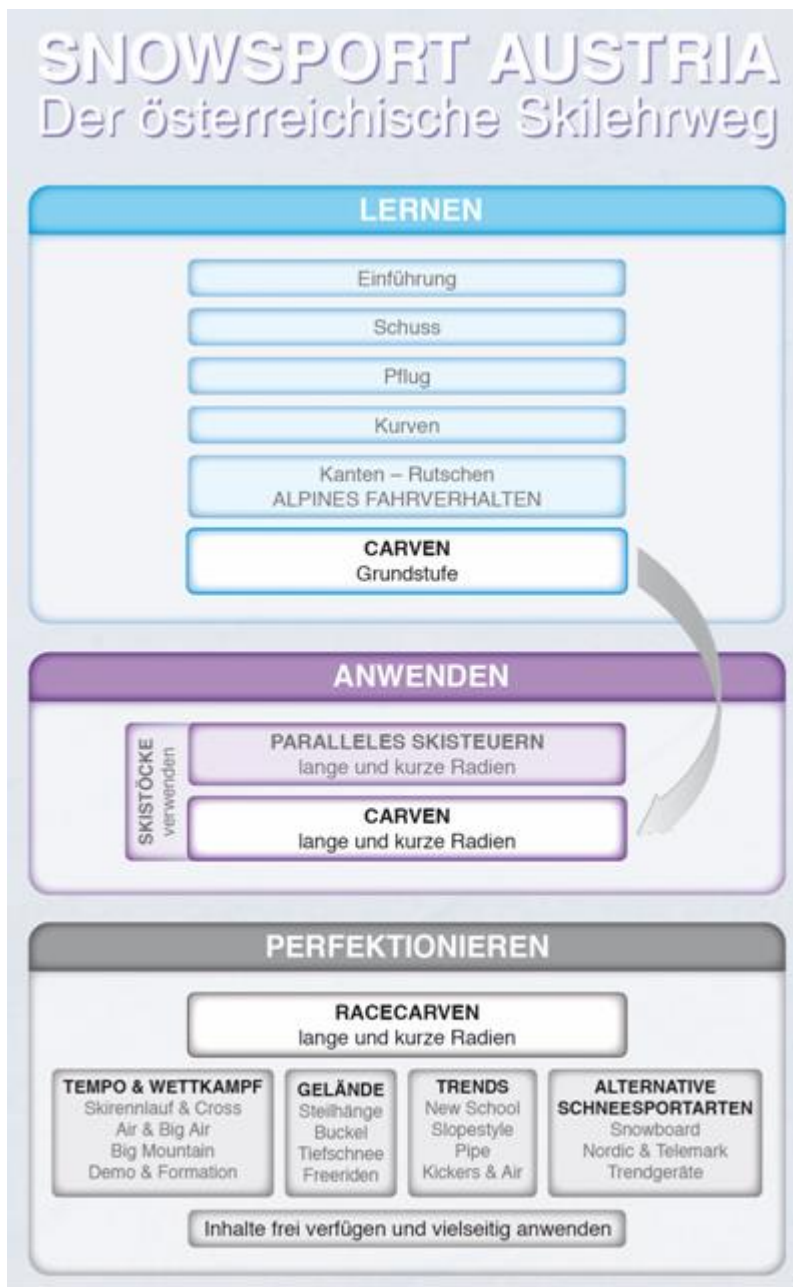
Bei rhythmisch aneinandergereihten Schwüngen kommt es zur *Phasenverschmelzung* zwischen Endphase des vorhergehenden und Vorbereitungsphase des nächstfolgenden Schwunges. Von außen beobachtet ist nur mehr ein Auslösen-Steuern-Auslösen zu erkennen.



2. Methodik des alpinen Skilaufs- Der rote Faden Österreichischer Skilehrweg

Die Grundprinzipien menschlicher Bewegung und die Erfahrungen aus der allgemeinen Sportmethodik werden den folgenden Ausführungen über die spezielle Methodik des alpinen Skifahrens zugrunde gelegt.

Die **Methodik des Skifahrens** zeigt Wege zum Erlernen von Fertigkeiten im alpinen Skisport auf. Mit Fertigkeiten des alpinen Skisports sind hier die ausgewählten Lehrziele des österreichischen Skilehrweges gemeint. In der **österreichischen staatlichen Diplomschulerausbildung** fand ab dem Jahrgang 2000/01 ein neues Ausbildungsprogramm Anwendung, das sich von der **Grundstufe** (Skifahren lernen!) über die Inhalte der **Fortbildung** (Paralleles Skisteuern!) bis zu den Anwendungen in der **Meisterstufe** (freies Verfügen der erlernten Bewegungsmuster und vielseitiges, situationsbedingtes Anwenden) konsequent am aktuellen Trend des Carvens orientiert.



2.1 Allgemeine Grundlegungen zum Österreichischen Skilehrweg

In Österreich wurde seit den 50er Jahren "Beispieltechnik" gelehrt. Seit geraumer Zeit jedoch sind besonders durch die Erfahrungen mit den veränderten Bauweisen der Ski neue Trends offenkundig. Das **CARVEN** verbindet geradezu ideal bewährte Bewegungsmuster mit modernen Erkenntnissen. Die rasch fortschreitende Entwicklung dieser gediegenen Kombination lässt uns alle für die Zukunft Interessantes erhoffen und rät zu aufgeschlossenem Dazulernen. Mit **CARVEN** meinen wir heute im österreichischen Skilehrweg einen **Sammelbegriff für gut gesteuertes Kurvenfahren**, das in Zukunft, unterstützt durch die Möglichkeiten der modernen Ausrüstung und engagierte Skilehrer/innen, einem großen Kreis von sportlichen Freizeitskifahrer/innen eröffnet werden soll.



Die **Basis** hierfür muss **schon in den ersten Stunden** des Lehrens und Lernens gelegt werden, um die Chancen für einen soliden Weiterbau der Fertigkeiten wahren zu können. Verfehlt wäre die Meinung, unter CARVEN ausschließlich das geschnittene Kurvenfahren zu verstehen, da dies selbst größten Könner/innen situationsgemäß nicht immer gelingt. Jeder will heute mit der Zeit gehen und CARVEN, so wie früher das Wedeln von vielen angestrebt wurde. Carven ist somit nicht nur eine Ausprägungsform von Skitechnik, sondern auch ein Marketingbegriff im Angebot unserer Skischulen geworden.

Zum Vorzeigen und anfänglichen Lernen kann man bestimmte Bewegungen übertreiben. Nach ersten erfolgreichen Versuchen muss das Ausmaß derselben jedoch reduziert werden. Unnatürliche und übertriebene Bewegungen erschweren die Koordination und das Balancieren und ermüden die Lernenden rasch. Das verbesserte Gleichgewichtsgefühl ist Basis für weitere Lernfortschritte.

Anfänger/innen lernen leichter durch Bewegungsaufgaben. Je näher diese den täglichen Bewegungsabläufen kommen, desto leichter umsetzbar sind sie. Die dafür günstigen Bedingungen müssen von den Unterrichtenden geschaffen werden.

Üben festigt und verfeinert die Bewegungen, diese werden dadurch harmonischer, genauer und zweckdienlicher. Der/Die Lernende fühlt sich wohler und macht größere Fortschritte.

Das Gefühl für Schnee, Gleiten, Drehen, Kanten und Belasten entwickelt sich mit dem Üben zusehends. Gleichgewichtsverhalten und Temporegulierung werden positive Verstärker. Durch das Aneinanderreihen von sinnvollen Übungen (methodische Reihen) erfolgt das Lernen in leicht begeharen Stufen. Deren Auswahl sowie die kluge Wahl der Geländeformen sind von großer Bedeutung. Hemmungen, Stürze und Verletzungen können so weitgehend verhindert werden.

Schnee- und Pistenverhältnisse sind wichtige Kriterien für die Auswahl des Übungsortes und Übungsgutes. Das Vorbereiten der Übungsstätte unter Einbeziehen von Geländehilfen ist daher von großem Vorteil. Die sinnvollen Veränderungen im Skibau haben in den letzten Jahren sowohl Skitechnik wie auch Lehrmethodik stark beeinflusst. Der kürzere Ski erleichtert die Richtungsänderungen, die stärkere Taillierung ein sichereres Steuern. Bewegungs- und Kraftaufwand können also sparsamer werden.

Betont sei, dass der **Unterricht für Kinder** aufgrund der meist vorhandenen Bewegungsbegeisterung und Geschicklichkeit eher raschere Lernfortschritte zeigt.

2.2 Aufwärmen: selbstverständlicher Bestandteil jeder Übungseinheit

Aufwärmen vor jeder Übungseinheit macht Geist, Körper und Seele frei für Neues und verhindert weitgehend Hemmungen und Verletzungen. Gezieltes Vorbereiten auf die kommenden, körperlichen und mentalen Anforderungen muss Bestandteil jeder guten Unterrichtseinheit sein. Gutes Aufwärmen vor der ersten Abfahrt in der Früh und nach der Mittagspause senkt das Verletzungsrisiko um 50%! (ÖSV Studie) Neben einer täglichen Vorbereitung durch erwärmende Übungen ohne Ski, die ein/e körperbewusste/r Skifahrer/in jeden Alters selbst vor Beginn der Unterrichtseinheit anwenden sollte, können einfache Übungen auf Skiern sinnvolle Vorbereitung der Skieinheit sein:

- Vorformen des Übungsgutes einbauen: Pflugstellung, Abfahrtshocke . . .
- Steigern der Anforderungen mit fortschreitendem Können: Gleitschritte, Spiel- und Staffelformen
- Einfallsreichtum und ein gutes Auge für die Möglichkeiten der Umgebung sind auf Seite des/r Lehrers/in gefragt

2.2.1 Übungen

Kräftigungs- Mobilisations- und Aktivierungsübungen:

- Abwechselnd Beine heben
- Beide Knie geschlossen kreisen, Füße kreisen, Arme kreisen, Handgelenke kreisen...
- Beine vor – rückschwingen
- Hampelmänner/frauen
- Abfahrtshocke - beidbeinig springen bei der imaginären Schanze
- Mit den Fäusten spielerisch auf den/ die Partner/in boxen
- ...

Dehnungsübungen

- Oberschenkelinnenseite – Beine grätschen - 1 Bein gebeugt, 1 Bein gestreckt
- Hüftbeuger - Große Schrittstellung, vorderes Bein beugen, Hüfte nach unten drücken
- Wade – etwas kleinere Schrittstellung wie oben, hintere Ferse bleibt am Boden
- Oberschenkelvorderseite- Große Schrittstellung, 1 Knie am Boden absetzen und Unterschenkel zum Gesäß ziehen

Richtig Fallen

- Grundprinzipien:
 - Nicht gegen den Sturz wehren, um nicht in eine Zwangsstellung zu kommen
 - Kopf und Wirbelsäule schützen/ Ellbogen und Handgelenke schützen (Sturzenergie auf gesamten Unterarm und Körper aufteilen)
 - Beim Sturz Spannung im gesamten Körper halten, nicht alles locker lassen
 - Körper lang machen und strecken, damit die Reibung erhöht wird; Mit den Armen/ Unterarmen oder quergestellten zusätzlich Skiern bremsen
 - Eingraben der Skispitzen durch Heben der Skier vermeiden
 - Bei hoher Geschwindigkeit und Sturzenergie kann es sein, dass ich ins Rollen komme> „Einigeln“ und schräg weiterrollen um Sturzenergie in den „Rollweg“ umzusetzen
- Übungen:
 - Zur Aktivierung Bauchkräftigungsübungen > Situps
 - Aus dem Hockerln **rückwärts fallen** aufs Gesäß, Körper ausstrecken ohne Abstützen mit den Händen – Arme vor dem Körper gebeugt oder neben dem Körper mit den gestreckten Armen Energie abfangen (blind) hinhockerln - Partner/in stößt mich um, auf gehockte Partner/in setzen und rückwärts fallen,...
 - **Seitwärts fallen** – nicht auf Ellbogen oder Handgelenk landen, Arm fängt Energie gestreckt neben dem Körper ab
 - Aus dem Knien gestreckt **vorwärts fallen** – Unterarme gebeugt vor dem Körper, Hände zu Fäusten geballt + Landen auf dem gesamten Unterarm ohne die Ellbogen oder Handgelenke zuerst abzustützen
 - **Schrägrolle:** Kopf schützen und seitlich legen, Arm gestreckt über den Kopf zum Schutz legen, keine saubere Rolle vorwärts wie im Turnen, sondern „schlampig“ schräg über die Schulter des gehobenen Armes rollen wie im Judo, um Wirbelsäule und Kopf zu schützen

Fallschule:



Abb:
Sportgymnasium St. Pölten

Fall vorwärts:



Unterarme bilden ein Dreieck

Wichtig ist, dass nicht auf den Ellbogen oder Handgelenken gelandet wird, sondern der gesamte Unterarm, Arm und nach der Streckung der gesamte Körper den Sturz abfängt



Fall rückwärts:

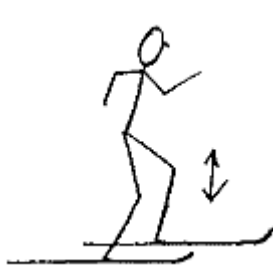


Fall seitwärts:

Abb.: Fardel, Ravens (2000)

Aufwärmübungen:

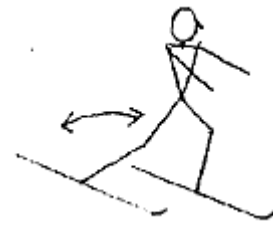
Empfehlung: sicherer Stand, flaches Gelände



Laufen im Stand



Hampelmann



Umsteigsprünge



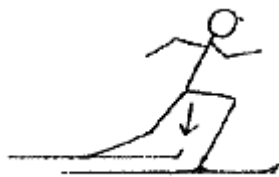
im Kreis springen



Ausfallsprünge



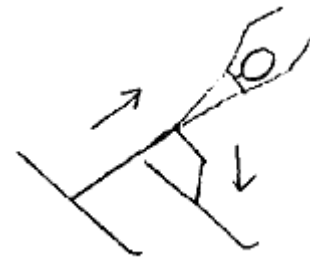
Hocke-Strecken-Hocke



Dehnen im Ausfallschritt



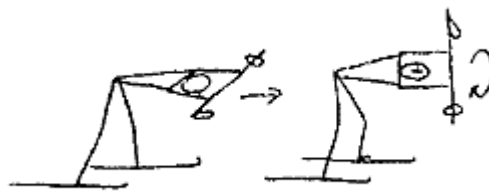
Grätsche-OK-Tisch



seitlicher Ausfallschritt

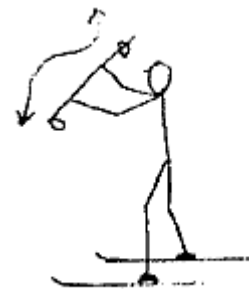


Seitbeuge



OK-Tisch-Stock waagrecht

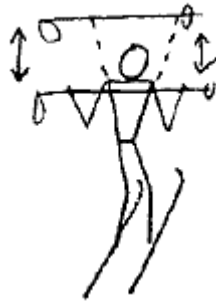
OK-Tisch drehen - Stock senkrecht



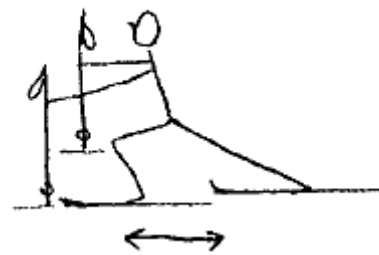
Paddelbewegung



Arme klettern Stock entlang



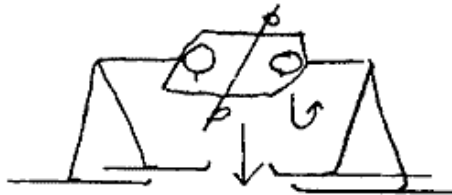
Stock hinter dem Rücken beugen - strecken



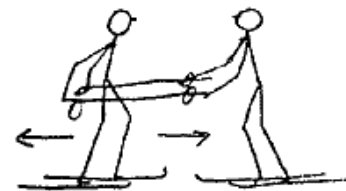
Ausfallschritt - Dehnen



Stock drehen



Brustbein tiefdrücken!



Sägebewegung

2.1.2. Spielformen

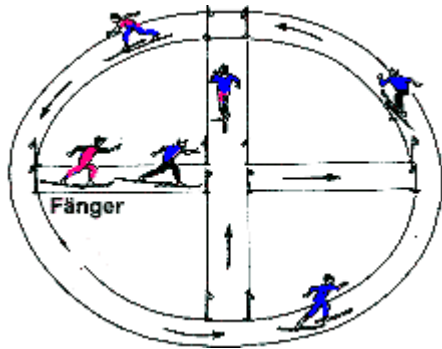
- Fangspiele: Paarfangen, Kettenfangen, Schleifenrauben, Pflasterabschlagen, ...
- Staffelspiele
- Reaktionsspiele, Seilziehspele, kleine Raufspiele,...
- Mannschaftsspiele mit Ball/ Handschuh/ verknotetem Seil: Parteiball, „Ei ablegen“ bei Markierung, Nummernpassen, Handball auf Hütchentore, Frisbee, Rugby,....



Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich im Kreis (Umtreten um die Skienden)



Schwungtuch (Hindurchlaufen, Positionswechsel u.a.)



Fangspiel "Wolfskreis"
(alle müssen die vorgegebene Richtung einhalten)



Parteiballspiel (auch auf einem Ski) /mit und ohne Tore
(abgegrenzter Bereich);
auch als Frisbee-Spiel möglich



Jägerball: Der Außenstehende versucht Spieler
im Kreis abzuwerfen



Slalomlaufen (ohne Neigung); evtl. mit Schlittschuhschritt;
auch als Verfolgingsrennen



"Kanandier"- Fahren im leicht abfallenden Gelände
(auch mit Hindernissen)

2.3. Mögliche Ordnungsrahmen und Betriebsformen im Skiunterricht

- In der Spur des/r Lehrer/in fahren
- Einzeln abfahren und freie Spur wählen
- In Paaren/ Kleingruppen abfahren
- Fahren durch Tore
- Formationsfahren
- Manegebetrieb: Lehrer/in steht am Hang und macht individuelle Korrekturen, Schüler/innen rotieren an einem überschaubaren Lift

2.4. Methodische Bausteine beim Aufbau von allen Schwüngen

- an Bekanntes anknüpfen
- Bewegungserklärung geben
- Standübung
- Schrägfahrübung
- Girlande
- Schwungfächer – Einzelschwung
- 1 ½ Schwung
- Schwünge aneinanderreihen

3. Methodisch-praktische Übungen

3.1. Lernen – Österreichischer Skilehrweg - Grundstufe

Es gibt 2 mögliche Wege in der Grundstufe:	
Grundstufe über Kurven im Pflug	Grundstufe mit Shortcarvern
➤ Einführung – Gewöhnen ans Gerät	➤ Einführung – Gewöhnen ans Gerät
➤ Schuss	➤ Gleiten / Schuss
➤ Pflug	➤ Kanten – alpine Grundstellung
➤ Kurven im Pflug	➤ Gleiten vom /zum Hang
➤ Kanten / Rutschen - alpines Fahrverhalten	➤ Bremsen
➤ Carven Grundstufe (ehemaliger Stemmbogen)	➤ Carven

Die Lehrziele der Grundstufe erfuhren im Vergleich zum bisherigen Weg die größte Anpassung, zugleich aber auch eine starke Vereinfachung im schrittweisen Vorgehen beim Skifahrenlernen. Angestrebtes Lehrziel der Grundstufe im neuen österreichischen Skilehrweg ist **Carven Grundstufe/ Carven aus der Winkelstellung**. Dieser neue Begriff ersetzt bewusst das bisherige "Stemmschwingen". Carven Grundstufe / Carven aus der Winkelstellung beschreibt ein dynamisches Kurvensteuern, das durch die moderne Ausrüstung schon auf dem Fertigniveau der Grundstufe ermöglicht und über eine Winkelstellung der Ski eingeleitet wird.

Auf dem Weg zum Carven aus der Winkelstellung ist **Kurven** ein Teilziel, das erstmals im Lehrweg ein gezieltes Kurvensteuern in Winkelstellung ermöglicht.

Besonders auf dieser Könnensstufe kommen die Vorzüge des Skisteuerns mit moderner Ausrüstung über die Skimechanik und über das gezielte Ausnutzen des Schneewiderstandes (Führungskräfte, "Gegendruck vom Gelände") zum Tragen.

Der Lehrzielbereich **Kanten und Rutschen** ordnet die bisherigen Lehrziele Schrägfahren, Schrägrutschen und Alpines Grundverhalten neu. Die Erfahrung mit den Carverskiern lehrt uns, dass Schrägfahrten zu einem Kreisabschnitt werden und Schrägrutschen sich zu einem "gebogenen Rutschen" entwickelt. In konsequenter Verfolgung des Weges "Skifahren Lernen durch möglichst viel Skifahren" wird auch dem klassischen Begriff alpines Grundverhalten durch die Bezeichnung **alpines Fahrverhalten** neue Bedeutung gegeben. Achsenparallele Gelenkpositionierung und geländeangepasste Vorseitbeuge sind dabei so wie auch früher unverzichtbare Bestandteile sicheren alpinen Fahrverhaltens.

3.1.1. Grundstufe – Methodischer Weg über „Kurven im Pflug“(Pflugbogen)

Gewöhnen ans Gerät - Gehen – Gleiten – Erste Bewegungserfahrungen

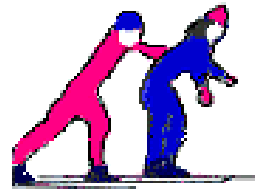
Gelände: eben - sanft wellig

Ordnungsrahmen: Bei Standübungen genügend Abstand halten

Hilfsmittel: Stöcke, Torstangen, Becher, Bälle, Bänder,.....

Übungen:

- Standübungen: Laufen, Wippen, Beugen, Umtreten,....
- Treppenschritt und Grätenschritt
- Gleitschritte mit und ohne Stöcke
- Doppelstockschub
- Ballspiele mit Skiern
- Fangspiele im leicht abschüssigen Gelände (Viereck abstecken, Versteinern, Schleifenrauben,...)
- Fallschulung, „Der Wind bläst alle um“ – Niedersetzen/ Aufstehen – zwischendurch immer wieder einbauen
- Slalomirrgarten / Parcour (hergestellt mit Hilfe von Skistöcken)
 - ohne Ski, bei Klatschen - Bewegungsaufgabe
 - mit 1 Ski, Balanceübungen, Wettlaufen, An- und Umschnallen, Gleittest ...
- Spiele aller Art (siehe auch 2.2.2)
 - Nachahmungsspiele (Kleine Schritte wie ein Zwerg, große Schritte wie eine Riese, Stampfschritte wie ein Elefant, Hüpfen wie ein Känguru)
 - ! Paarweise mit Skiern um die Wette Seilziehen > alpine Grundstellung wird automatisch geübt
 - Fangspiele mit/ohne Stöcke, mit/ohne Ski(wechsel)
- Bewegungsaufgaben aller Art
 - Gehen mit stark gebeugten Beinen
 - Schlangen gehen - Wendeschritte
 - Gehen in leicht ansteigender Spur
 - Stockschieben mit Kniewippen
 - Storch“ – 1 Bein heben
- Das richtige Aufstehen erklären und vormachen
- „Fahren auf Schiene“ – Seil am Boden aufgelegt gibt leichte Richtungswechsel vor, leicht hängendes Gelände



Aufstiegsarten spielerisch üben – Was mache ich wenn ich abrutsche?

Grätenschritt („Quakenschritt“)

Treppenschritt („Krabbenschritt“)

Halbtreppenschritt



▶ **Treppenschritt**



▶ **Grätenschritt**

Schuss fahren

Beim Schussfahren gleiten die Ski in der Falllinie, linke und rechte Körperhälfte sind dabei symmetrisch, Körperquerachsen parallel, beide Skier gleich belastet, voller Sohlenabstand, Mittellage der „Skigelenke“ (Hüft-Knie- und Fußgelenke).

Gelände: flacher Start, leicht fallend, Auslauf oder leichter Gegenhang

Ordnungsrahmen: Start und Ziel markieren, evtl. Gruppe teilen (LL steht in der Mitte)

Mit Kindern zu Beginn ohne Stöcke, Jugendliche + Erwachsene Stock als Gleichgewichtshilfe

Generelles methodisches Grundprinzip für Übungen:

Stufe 1: Ebene hoch – tief

Stufe 2: Ebene vor – rück

Stufe 3: Ebene links – rechts

Übungen:

Eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades bei der Ausführung der angeführten Übungen wird durch höheres Tempo, Versteilung des Geländes und der Wahl verschiedener Schneearten erreicht.

- Erklären des Grundverhaltens
- Schussfahrt in Mittelstellung / im Grundverhalten (mittlere Beugstellung in den Skigelenken), Gewicht über Skimitte, gleiten bis zum Gegenhang bzw. Auslauf
- Schussfahrt in Abfahrtshaltung, in tiefer Hocke und auch abwechselnd
- Zwerg - Riese: Hände des Skilehrers berühren bzw. unter Stock durchfahren



- Schussfahrt in Rücklage, in Vorlage und Wechsel zwischen Vor- und Rücklage
- Mit beiden Händen vor oder hinter die Bindung greifen
- Links, rechts zum Schuh greifen
- Aus der Spur steigen, li und re (Hilfe: Stock in den Schnee legen)
- Leichte Sprünge während der Abfahrt – „Skispringer/in“ beidbeinig hüpfen (Markierungen als Hilfe)
- Einen Ski nach vor ziehen
- Skinenden, Skispitzen heben
- Seitliche Gleichgewichtsstörversuche (LL stößt dosiert den vorbeifahrenden SS an der Schulter)
- Fahren auf einem Ski: in Vorlage, Rücklage, Hocke ...,
- Oftmaliges Hochspringen (Spitze bzw. Ende behält Schneekontakt)
- von einem Ski auf den anderen umhüpfen
- Bogentreten im Auslauf rechts, links, um Hütchen
- Vorübung: Einzelschwung aufbauen: Einem Seil entlang fahren, das einen Schwung aus der Falllinie vorgibt (+ Seil immer stärker aus der Falllinie legen und steigern)
- Hockeystopp üben: Schussfahrten mit Hockeystopp, eventuell auf Kommando stehen bleiben

Lift fahren (Siehe auch 4.3.)

Die erste Liftfahrt am Übungsteppich oder am Knopferlift kann bereits nach den Schussübungen genutzt werden. Ist der Übungshang steiler und nur ein Tellerlift oder Schlepplift vorhanden, sollte das Pflugfahren bzw. leichtes Bogenfahren bereits beherrscht werden, bevor man zum Lift geht. Für Anfänger/innen ist es wichtig, möglichst schnell viele Fahrmeter zu machen, der Lift ist dazu eine nützliche Hilfe.

- Spiele mit Liftbügel – Wagenrennen, Staffeln, Zugpferd, (Bügel vom Liftwart ausborgen)
- Das erste Mal zum Lift: Tempo vor dem Lift verlangsamen + den Kindern Zeit zum Beobachten lassen – ausreichend Information vor der ersten Liftfahrt geben („Zuerst schauen wir uns die Sache einmal“, „Wir alle treffen uns oben bei z.B. der Fahne“ > etwas von Ausstieg entfernt, „Geht oben sofort aus der Liftspur und wartet bei der Gruppe auf mich“)
- Liftwart informieren über 1. Fahrt + eventuell Lift langsamer stellen
- Hilfestellung die ersten Male: Lehrer/in oder Liftwart läuft beim Einsteigen zur Unterstützung ohne Ski mit
- „Nach einem Sturz gleich die Liftspur verlassen und auf mich am Rand warten“ (oder selbstständig zurückfahren und neu anstellen, wenn dies leicht möglich ist)

Tipps fürs Lift fahren:

- gute Vorbereitung sichert den Erfolg, Liftregeln und Hinweistafeln erklären
- Anoraks schließen, Schals, Tücher... verstauen
- Alle fahren ohne Stöcke (bei den ersten Liftfahrten)

Pflug

Rutschen auf den Innenkanten in Pflugstellung bei ganzer Sohlenbelastung

Gelände: flacher Start, leicht fallend, Auslauf oder leichter Gegenhang

Ordnungsrahmen: Start und Ziel markieren, evtl. Gruppe teilen (LL steht in der Mitte)

Auslauf freihalten und seitlich aufsteigen.

Übungen:

- Pflug im Stand erklären (2 Fäuste zwischen Knie, Skispitze handbreit geöffnet)
- Im Stand in den Pflug steigen/springen/drücken (Hilfe: Hände drücken auf die Knie)
- In den Pflug rutschen (Hilfe: Hände drücken auf die Knie)
- Pflug im Auslauf
- Pflug im Hang
- Kniewippen während des Pflugfahrens
- Wechsel zwischen Schuss und Pflug (breitem und schmalem Pflug)
- Pflug mit Hochentlasten als Auslösetechnik (Hilfe: auf die Hand des/r Skilehrers/in greifen)
- Pflug mit Tiefentlasten als Auslösetechnik (Hilfe: unter dem Stock des/r Skilehrers/in durchfahren)
- Pflug mit Zielstopp (auf Zuruf, beim Seil stehen bleiben, ...)
- Eventuell Wettbewerb für 2 Gruppen:
 - Bremspflug auf Kommando (Wer kann am schnellsten stehen bleiben?)
 - Rutschpflug (Wer kann am weitesten im Pflug rutschen?)
- Pflug - Bogentreten im Auslauf
- Mit dem Lift rauf fahren + eine lange Pflugfahrt + gemeinsame Bremspflüge auf Kommando



Kurven im Pflug

= Richtungsänderung in Pflugstellung, bei der die Ski auf ungleichen Kanten rutschen

Gelände: flacher, gleichmäßiger Hang

Ordnungsrahmen: früh den Skilift verwenden (siehe auch Liftfahren 3.1.1. und 5.1), Schlangen fahren hinter dem LL, einzeln eine freie Spur wählen, Kleingruppen, Manegenbetrieb

- 1) Vorbereitungsphase: Am Ende der Steuerphase aus der Pflugstellung hochgehen
- 2) Auslösephase: Skiwechsel, Außenski stärker aufkanten + belasten
- 3) Steuerphase: tiefgehen und den Druck auf den Außenski verstärken

Übungen:

- Anfahren im Pflug, Kurve im Auslauf mit geringer Richtungsänderung links/ rechts, zuerst in Falllinie später aus dem Schrägpflug anfahren
- Mit mehrmaligem Fersendreh Schub (beidseitig je 4x) einen mit Hilfe von Stangen (Skistöcken) gesetzten, langgezogenen Bogen fahren
- Anzahl Fersenschübe abbauen (3x, 2x) > Bogen auf einmal fahren
- Kleineren Radius vorgeben durch Markierungen
- Letzte Stange des Bogens immer weiter hinaufsetzen (automatischer Übergang vom Belastungs- zum Druckwechsel)
 - Beide Arme aufs Außenknie
 - Zwerg/Riese
 - Innenhand zeigt zum Tor, Außenhand in der Hüfte
 - Fliegerfahren

INNENORIENTIERTE KONZENTRATION !

- Mehrere Kurven aneinanderreihen
- Kurven, Radiuswechsel, Rhythmuswechsel
- Kurven in der Stangengasse (auch beide gleichzeitig)
- Kurven mit verschränkten Armen, in Abfahrtshocke, als Zwerg
- Skispitze des stangennäheren Skis (Innenski) heben
- Innenski vorschieben
- Parallellalom in der Vertikale (Stangenabstand 6-8 m)
- Kurven in der Spur des/r Lehrers/in
- Kurven leichte (blaue) Abfahrten
- Kurven mit Bogentreten verbinden



Kanten / Rutschen/ alpines Fahrverhalten:

Kanten

Fahren auf gleichen Kanten, Schulung des **Fahrverhaltens**: Skistellung parallel und hüftbreit, Innenski weiter vorne, Außenski stärker belasten: **Vorseitbeugen** – Becken bergwärts drehen, Oberkörper nach vorne außen verbeugen

Gelände: kurzer, etwas steilerer Hang mit Auslauf

Ordnungsrahmen: Start und Ziel markieren, auf genügend Platz auf der Piste achten, eventuell Gruppe teilen

Übungen: (immer beidseitig üben)

- Erklären, vormachen
- Kanten im Stehen – Knie und Hüfte zum Hang drücken
- Treppenschritt mit bewusstem Kanteneinsatz
- Schrägfahrt – alpines Fahrverhalten
- Schrägfahrt – „Indianer späht ins Tal“ mit der Berghand
- Alle Schussfahrübungen sind auch in Schrägfahrt möglich
- Schrägfahrt – Beckenzange
- Schrägfahrt – Kniewippen
- Schrägfahrt – Bergski mehrmals heben
- Schrägfahrt – beide Hände aufs Talknie
- Schrägfahrt – in höhere Spur steigen
- Schrägfahrt – mit Stock talseitig eine Spur ziehen
- Pedalo – beide Skier abwechselnd heben
- Schrägfahrt – in höhere Spur steigen – Treppenschritte während der Schrägfahrt
- Schrägfahrt – Bogentreten zum Hang



Rutschen

Rutschen auf den gleichen Kanten im alpinen Fahrverhalten

Gefühl für Flachstellen und Kanten der Ski erfahren

Sicheres Bewältigen schwieriger Abschnitte einer Abfahrt ist durch Rutschen möglich

Gelände: Mittelsteiler Hang, runde (konvexe) Geländeformen (Rundbuckel, fallender Rücken), einzelner Buckel

Ordnungsrahmen: Start und Ziel markieren, auf genügend Platz auf der Piste achten, evtl. Gruppe teilen

Übungen:

- Standübung: Die Stöcke bergwärts einsetzen, Knie beugen und die schräg gestellten Ski vorwärts schieben
- Standübung: Aus der Winkelstellung den bergseitigen Ski beidrehen
- Standübung: Durch den Fersendrehschub beide Skienden gleichzeitig talwärts drehen
- Aus dem Schrägpflug den bergseitigen Ski zum Rutschen beidrehen
- In der schnelleren Schrägfahrt beide Beine beugen und gleichzeitig rund drehen
- In der schnellen Schrägfahrt die Beine streckend drehen (auch mit Markierungen)
- Rutschen – Kanten – Rutschen
- Rutschen in der Falllinie
- Zielrutschen (vorwärts, Richtung Falllinie rückwärts) zu Stöcken, Hütchen, Partner/in
- Auf Kommando (alle rutschen gleichzeitig): Rutschen – Stopp (Kanten) – Rutschen (auch nonverbale Zeichen zum Stoppen –z.B. Stock heben) > Wer ist der/ die Erste?
- Straßensperre: zwischen Fähnchen durchrutschen, vor Hindernis stoppen (Partner/in, Handschuh, Stöcke,...)
- Anwenden während leichter Abfahrten

Alpines Fahrverhalten (Siehe auch 1.2.)



Abb.3:

<http://www.skiakademie.at/skiinfos/technik.php>

- Stabiles alpines Fahrverhalten lässt sich am besten über die methodischen Übungsreihen zu den Lehrzielen „Kanten/Schrägfahren“ und „Rutschen“ entwickeln.
- Auch die Übungen zum „Carven Grundstufe“ bieten durch die langsame Fahrgeschwindigkeit gute Möglichkeiten zur Eigenbeobachtung und Selbstkorrektur des alpinen Fahrverhaltens.
- Übungen zum alpinen Fahrverhalten sind nicht nur für Anfänger/innen wichtig, sondern auch im Rahmen von Technikübungen für Fortgeschrittene sehr empfehlenswert.
- Das alpine Fahrverhalten wird an Hangneigung und Fahrsituation angepasst. Je steiler und je schneller, umso stärker ausgeprägt ist das alpine Fahrverhalten.

Grundstellung auf Skiern und alpines Fahrverhalten

- Mittellage: bewegungsbereite Beugstellung der wichtigsten Gelenke (Sprung, Knie, Hüftgelenk, Wirbelsäule/ Oberkörper); Oberkörper passt sich durch Vorlage der Hangneigung an.
Hangausgleich:
 - 1) leichtes Vorschieben bergseitiger Hüfte und Bergski zum Ausgleich des Höhenunterschiedes der Beine
 - 2) Hüfte und Beine sind zum Hang geneigt (Aufkanten!)
 - 3) Oberkörper ist nach vorne und talseitig nach außen gebeugt (Vorseitbeuge), damit wird die Hangneigung ausgeglichen
- Der Außenski ist mehr belastet.
- Arme sind in den Ellbogen leicht gebeugt und seitlich neben dem Körper gehalten, Skistockspitzen sind schräg hinter den Skischuhen.
- Die gedachten Achsen durch Sprung-, Knie-, Hüft- und Schultergelenke sind annähernd zueinander parallel.

Stocheinsatz – Übungen

Einzelne Stocheinsatzübungen können schon jetzt einfließen und werden später wiederholt.

- Stocheinsatz erklären – richtiges Platzieren
 - Im Stand: Hochgehen – Stocheinsatz – Tief – Hochgehen – Stocheinsatz ...
 - Schrägfahrt – Hochgehen - Stocheinsatz ... (Platzierungsübungen)
 - Schrägfahrt – bewusst Stocheinsatz beim Hochgehen vorbereiten – Stock einsetzen – tiefgehen-aneinanderreihen (sich selbst mit Stock hochdrücken)
 - Radien variieren – Hochgehen – Am Ende der Hochentlastung > Stocheinsatz
- > beim Hochgehen vor dem Schwung hilft Stock mit
- > Stocheinsatz neben den Skispitzen platzieren
- > Aktiver Stocheinsatz – aktiv vorkippen zu den Skispitzen
- > Ellbogen fallen nicht nach außen
- > Vermeidung Rücklage!!

Wo, wann und wie lange wird der Stocheinsatz gemacht?

- Wo: Der Stocheinsatz wird auf der Seite der neuen Kurve, neben den Skispitzen platziert
- Wann: Der Stocheinsatz wird zum Zeitpunkt des Umkantens als Unterstützung ausgeführt.
- Wie lange: Bei geringer Fahrgeschwindigkeit und langer Auslösephase > lange Kontaktzeiten
- Wie lange: bei höherer Fahrgeschwindigkeit und kürzerer Fahrstrecke während des Auslösens > kürzere Kontaktzeiten des Skistockes

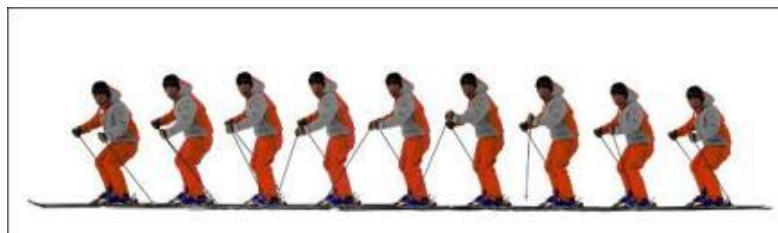


Abb. 4: http://www.skiakademie.at/skiinfos/technik_2.php

Carven – Grundstufe (Stemmbogen)



... ist ein Schwung, der durch Ausstemmen vorbereitet wird und bei dem der schwungäußere Ski als erster die Führung im Schwungsinn übernimmt=
Sicherheitsschwung

Gelände: Mittelsteiler Hang, nicht zu flach!!

Ordnungsrahmen: in der Spur des/r Lehrer/in fahren, einzeln abfahren und eine freie Spur wählen, in Kleingruppen abfahren, Formationsfahren, Fahren durch Tore, Manegenbetrieb: LL steht am Hang – individuelle Korrektur – Schüler/innen, die auf überschaubarem Lift rotieren

3 Phasen beim Carven Grundstufe:

- 1.) Vorbereitungsphase: Hochgehen, Ausstemmen
- 2.) Auslösephase: Gewichtsverlagern auf neuen Außenski (Stocheinsatz), tief gehen – umkanten - Innenski beilaufen lassen
- 3.) Steuerphase: Tiefgehen zum runden Steuern + (Talstock am Boden „schleifen“)



- **alpine Grundstellung:** Fuß, Knie- Hüftgelenk gebeugt, Oberkörper leicht ins Tal gedreht (Vorseitbeuge), Bergski vorne, Hüfte zum Hang, Arme gebeugt neben Körper, Stockspitzen nach hinten, Berghand vorne, Bergschulter höher als Talschulter

Übungen zum Carven Grundstufe:

Schrägfahrten mit Stock:

- Knie beugen - strecken
- Stöcke vorne quer – Hangparallel – Bergschulter hoch, Talschulter tief
- Talstock hangparallel auf Bergunterarm legen
- Mit Stöcken auf Talseite Spur in den Schnee ziehen
- Mit Talstock auf Talseite Spur in den Schnee ziehen, Bergstock hochhalten
- Stöcke im Nacken
- Stöcke als Fühler im Schnee
- Bergskii vorschieben
- Beidbeinig springen
- Bergseitig Ski heben
- Pedalofahren – abwechselnd Berg- Talski heben
- Bergseitig aus der Spur steigen

Schrägfahrten ohne Stock:

- mit beiden Händen aufs Talknie greifen
- Berghand greift aufs Talknie
- Talhand in die Hüfte gestützt, Berghand nach vorne gestreckt
- Flieger/in / Schwalbe – beide Arme seitlich hangparallel
- „Hund streicheln“ im Tal
- bergseitige Hand hoch, Talhand in die Hüfte gestützt
- (imaginären) Gegenstand im Tal ablegen
- „Indianer/in späht ins Tal“

Schrägfahrten „mit GegnerIn“:

- paarweise, die/ der Untere versucht Obere/n hinunterzuziehen + Obere/r stemmt sich dagegen
- paarweise, die/ der Obere drückt die/ den Unteren an der Hüfte nach unten + versucht sie/ ihn umzuwerfen

Vom Pflugbogen zum Carven Grundstufe

- Beim Pflugbogenfahren längere Schrägfahrten einbauen
- Schrägfahrübungen (siehe oben)
- Im Stand auswinkeln und beidrehen/ bestellen (umkanten)
- Schrägfahrt – Bergski mehrmals ausstemmen und beidrehen/ beilaufen lassen
- Schwunggirlande (im Pflug kurz ansteuern + aussteuern in Schrägfahrt mündend > Auswinkeln – Schrägfahrt, Auswinkel – Schrägfahrt,...) – eher flaches Gelände!!
- Einzelschwung - Schwungfächer (Anfahren im Pflug, fächerförmiger Aufbau bis zur Falllinie > immer näher zur Falllinie, nicht über Falllinie) – eher steiles Gelände, ev. Hütchen, Seile als Orientierungshilfe > längere Pflugfahrt geradeaus, großer Bogen, nicht zu früh in Schrägfahrt münden + damit Schwung abschneiden, sondern aussteuern
- Schwünge aneinanderreihen + in der Spur der Lehrerin/ des Lehrers fahren (lange in Falllinie bleiben, keine lange Schrägfahrt)
- Paarweise hintereinander fahren
- Innenskiende bewusst heben bei Schwungansatz
- Radius – und Tempowechsel
- Carven aus der Winkelstellung mit Vertikalbewegung (bewusst Hochgehen beim Ausstemmen)
- Beistellen/beidrehen NACH, IN und dann VOR der Falllinie (Nahtstelle zum Parallelschwung/Carven)
- Übungen auch ohne Stöcke
- Mit Beckenzange fahren
- Radius- und Tempowechsel

3.1.2 Grundstufe - Methodischer Weg mit Shortcarvern Skiunterricht ohne Winkelstellung (Pflug, Pflugbogen)

Kurzgleiter/ Shortcarver bieten die Möglichkeit schnell und sicher Carven zu lernen. Sie sind in der Regel ohne Sicherheitsbindung ausgestattet und verfügen über eine Taillierung, die Kurvenradien von 4 bis 9 Metern ermöglichen. Anfänger/innen sind damit sehr beweglich, fühlen sich sicher und können Richtungsänderungen einfacher durchführen. Für Kinder sollten die Kurzgleiter eine Länge von etwa 60 cm (Erwachsene bis rund 100 cm) aufweisen. Da das Kanten- und Kurvengefühl beim Inlineskaten ähnlich wie beim Carven ist, ist diese Sportart als Vorbereitungstraining sehr empfehlenswert. Der Aufbau mit Kurzgleitern führt ohne Umweg direkt zum parallelen Schwingen/Carven:

Auf Pflug, Kurven und Carven aus der Winkelstellung wird verzichtet.

Kurzgleiter liefern den SS sehr direkte Rückmeldungen bezüglich rutschender und gecarvter Fahrweise. Fährt man mit den kurzen Geräten entlang der Kanten, liegen die Skier sehr ruhig und spurstabil. Rutscht man mit den Kurzgleitern entlang der Kanten, liegen sie extrem unruhig und „flattern“. Fährt man sehr gestreckt, wackeln die Ski. Fährt man tief und hüftbreit liegen sie sehr ruhig. So merken die SS sofort, ob ihr Fahrverhalten richtig ist.

Vorteile dieses methodischen Weges:

- Der Aufbau mit Shortcarvern führt ohne Umweg direkt zum parallelen Carven. Auf Pflug, Kurven (Pflugbogen) und Carven Grundstufe (ehemaliger Stemmbogen) wird verzichtet.
- Im Anfänger/innen-Unterricht mit Shortcarvern (Erwachsene ca. 100cm) wird rasch ein Lernerfolg erzielt, nach wenigen Stunden Skiunterricht fahren Anfänger/innen sichere, gecarvte Kurven.
- Der häufig auftretende Fehler „hinten sitzen“ ist nicht so leicht möglich, wie bei langen Skiern.

Sobald ausreichend Sicherheit im Umgang mit Shortcarvern/ Carvlinos erworben wurde, kann auf längere Ski gewechselt werden. Optimal ist dabei die **Steigerung der Skilänge um 30cm**. Bei ungünstigem Verlauf des Lernfortschrittes ist es besser, länger mit Shortcarvern zu trainieren.

- Fortgeschrittene Skiläufer/innen und Rennläufer/innen können mit Shortcarvern ihre Carvingtechnik verfeinern und Technikelemente des Rennlaufs trainieren. (Spielformen siehe unter 3.2.10.)
- Eine rutschende Fahrtechnik ist mit Shortcarvern nicht zweckmäßig, auch von Anfänger/innen werden daher die Schwünge von Beginn automatisch häufig geschnitten.



3.2.1 Warm up / Gewöhnen ans Gerät

(Siehe auch Kapitel 3.1.1. „Gewöhnen ans Gerät“)

Gelände: flaches sicheres Übungsgelände, auf dem keine Skifahrer/innen zu nahe passieren wollen

Ordnungsrahmen: Übungsbereich mit Markierungen/ Hütchen abgrenzen

- Schlittschuhschritte, Stockschübe, Kurvenlauf, Schattenlauf, vorwärts, rückwärts, Staffelspiele, Seilübungen (Skijöring, Schleudern, Liftspiele – ziehen lassen), (Mannschafts-)Spielformen mit Bällen, Frisbees, ...

3.2.2. Gleiten / Schuss fahren

- Vorwärts fahren
- Rückwärts fahren
- Zu zweit mit Handhaltung fahren
- Ski vor, rückschieben
- Beine beugen – strecken > „Riese- Zwerg“
- Handschuh, Tennisball, ... aufheben
- unter Stock / Tor durchfahren
- „Give me five“ mit dem/r Lehrer/in
- „Skispringer/in“ – beidbeinig hüpfen während der Fahrt

Kanten

Schulung des **alpinen Fahrverhaltens:** Skistellung parallel und hüftbreit, Innenski weiter vorne, Außenski stärker belasten: Vorseitbeugen – Becken bergwärts drehen, Oberkörper nach vorne außen verbeugen

- Alpine Grundstellung im Stand üben
- Paarweise im Flachen um die Wette Seilziehen > alpine Grundstellung und Kanten wird automatisch geübt
- Paarweise Seilziehen während der Schrägfahrt

- Aus der Schussfahrt oder leichten Schrägfahrt am Ende um Hütchen Bogentreten zum Hang (rechts, links)
- Aus der Schussfahrt oder leichten Schrägfahrt beim Hütchen Knie nach innen drücken mit den Händen (rechts, links)
- Aus der Schussfahrt oder leichten Schrägfahrt – Talhand drückt auf Talhüfte beim Hütchen (rechts, links)

Gleiten zum/vom Hang

Gelände: leicht fallend

Ordnungsrahmen: Die ersten Kurven werden durch Richtungsvorgaben wie Stangen, Pilze, Fähnchen oder Seile im Schnee vorgegeben. Das Einhalten der gewünschten Fahrtrichtung wird dadurch erleichtert und gelingt „automatisch“. Seile/Stangen werden am Boden als Richtungsvorgabe aufgelegt. Die Seile bilden die Spurmitte zwischen den Skiern. Das bringt die gewünschte hüftbreite Skistellung und verhindert, dass die Kurzskier quer zur Fahrtrichtung gedreht werden (driften).

- gleiten – als Flieger/in um die Kurve fahren und Arme seitlich hangparallel weg strecken
- gleiten - Bergski vor- und Talski zurückschieben
- gleiten - Fäuste zwischen den Knien
- gleiten - beide Hände auf das Außenknie
- gleiten - Berghand auf das Außenknie
- gleiten – Stöcke hangparallel in Vorhalte
- „Fahren auf Schiene“ – Seil zwischen Skiern geben den Bogen vor



Tipps:

- aktives Drehen der Ski vermeiden
- So bald als möglich den Lift benutzen (Siehe auch unter 3.1.1. Liftfahren und 5.3.)
- Auf 1 Ski fahren ist mit Shortcarvern nicht günstig, wegen schlechter Stabilität.
- Steigen und treten explizit zu üben (z.B. Sonne in den Schnee treppeln im Flachen,...) ist nicht unbedingt nötig mit Shortcarvern, da es Anfänger/innen aufgrund der Kürze der Skier ohnehin leicht fällt.
- Mit Kindern ohne Stöcke beginnen! Für Erwachsene Stöcke eventuell als Gleichgewichtshilfe

Bremsen

Gelände: steil genug, um im beim Schussfahren ausreichend Schwung zu haben, dass ein Hockeystopp nötig ist

- Gleiten – Bogentreten
- Querrutschen mit Stockschüben
- Schussfahrt – Hockeystopp!!! (rechts, links)
- Schussfahrt – Hockeystopp: auf Kommando des/r Lehrers/in stehen bleiben
- Schussfahrt + über eine kleine Schanze springen + bremsen

Carven

Aneinanderreihen von Carvingschwüngen zuerst nahe der Falllinie, dann mit größeren Richtungsänderungen, später Carven in unterschiedlichem Gelände. Der Radius der Schwünge (mittellang) kann mit Seilen, Stangen, Pilzen udgl. im Schnee vorgegeben werden

Bewegungsaufgaben siehe Gleiten zum/vom Hang (3.2.2)

- Zu zweit mit Handhaltung fahren
- Zu zweit mit Stange quer fahren (siehe Abb. rechts)
- Zu zweit mit Stange hintereinander fahren
- Zu zweit mit Seil fahren: hintereinander, nebeneinander
- Einander aus dem Gleichgewicht bringen mit dem Seil beim Fahren



Tipps:

- Gelingen die Carvingschwünge auf flachen Hängen, werden die angeführten Bewegungsaufgaben mit längeren Skiern wiederholt und dann in steilerem Gelände geübt. Wird gedriftet oder fühlen sich die SS unsicher, sofort wieder flacheres Gelände wählen.
- Sehr früh und oft dem/r Lehrer/in nachfahren, der/die den Richtungswechsel vorgibt!
- Radien mit Hütchen, Toren, Stabis, ... vorgeben
- Anfangs nahe der Falllinie, später aus der Falllinie heraus fahren. Wird gedriftet, wieder nahe der Falllinie fahren.
- Stockeinsatz einbauen
- Zuerst mittlere Radien fahren, dann immer kürzer werden (bis zum Kurzschwingen)



3.1.3. Kinderskilauf mit den Skizwergen



Abb.: Kinderskikurs BAKIP Mistelbach

Technische Hilfsmittel:

- Förderband, Fahrender Teppich > schon sehr früh möglich
- „Knopferlift“, Tellerlift > so früh wie möglich einsetzen, am Beginn zur Unterstützung mitlaufen bzw. selber mitfahren bei Schwachen
- Karussell – Gleiten üben, außen höhere Geschwindigkeit, innen kleinerer schwierigerer Radius > außen die Stärkeren/ Größeren postieren
- Schaumstofftore, Würfel, ...



Allgemeine Tipps:

- Beim Aufwärmen nicht zu lange ohne Schi herumtollen, die Kinder werden müde.
- Schuhe der Kinder vom Schnee abputzen: mit Spachtel, Schraubenzieher, Limonadenkiste als Schuhabstreifer
- Merkhilfen beim Kurvenfahren: statt „Talbein“ roten Faden auf Bein „Rotes Bein“, ...
- Ski richtig tragen: Kindern Ski vorne quer über die Arme legen
- Achtung auf Jacken, Schals, die davon hängen
- Jedes Kind hat bei sich: Kärtchen mit Name, Adresse Quartier, Skilehrer/in
- Übungen nicht perfektionieren!!!! Kinder sollen Fahrmeter machen!

Tipps für schwächere Kinder:

- Kind mit einer Stange um die Kurve führen
- Kind neben sich mit einer Stange mitführen
- Kinder ziehen sich selbst um senkrechte Stange beim Bogenfahren
- Selbst im Rückwärtspflug fahren und vorne Schi des Kindes zusammenhalten (Bremspflug lernen)

Kindgerechte Sprache:

- Gewöhnen ans Gerät: „Die Lehrerin ist unser Zugpferd.“ (Liftübungen), „Wir steigen bergauf im Krabbenschritt, Quakentenschritt“, ...
- Pflug: „Wir bauen ein Boot“, „Die Skispitzen küssen sich“, „Der Indianerpfeil schießt los“ „Das Boot ist an der Haltestelle“ (Bremspflug), Wettspiele – „Wer kann schneller bremsen?“ (im Pflug, mit Hockeystopp) – (Beim Lehrweg mit Shortcarvern werden die Pflugübungen weggelassen)
- Kurvenfahren:
 - „Wir legen uns mit den Lenkrädern in die Kurve.“
 - „Wir greifen mit den Händen zum roten Band.“ (aufs talseitige Knie)
 - „Der Storch hebt bei jeder Stange das Innenbein.“
 - „Wir sind „Beiwagerl“ des/r Lehrer(in.“ (an der Stange)
 - „Wir fahren in der Schlange hinter dem/r Lehrer/in.“ > häufig anwenden und Radien + Tempo wechseln
 - „Wir sind Rennfahrer/innen, Skispringer/innen,...“ > Gleichgewichtsstörfriede einbauen (Orgelbahn, Schanzen,...)
- Richtig stürzen: „Bravo, du bist richtig gestürzt! Alle geben einen Applaus für Felix!“ - „Ich erzähle die Geschichte vom Hasen Hoppel, wenn das Wort „Hopp“ vorkommt, stürzen alle richtig zu Boden und stehen wieder auf.“ > Am Beginn schwache Kinder wieder auf die Beine stellen, da das eigene Aufstehen viel Kraft kostet. Geschickte stehen selber auf.

3.2. Anwenden - Österreichischer Skilehrweg – Fortgeschrittene - Sportlicher Schilaufl

3.2.1. Parallelschwung Grundform – Paralleles Skisteuern lange Radien

= Schwung, der mit parallelen Skiern vorbereitet und ausgelöst wird, wobei die Umkantbewegung der Ski gleichzeitig erfolgt



Gelände: zum Lernen mittelsteiler Hang, später in jedem Gelände

Ordnungsrahmen: in der Spur des LL fahren, einzeln abfahren und eine freie Spur wählen, in Kleingruppen abfahren, Formationsfahren, Fahren durch Tore, Manegenbetrieb: LL steht am Hang – individuelle Korrektur – Schüler rotieren mit überschaubarem Lift

Phasen des Bewegungsablaufes:

- 1) Vorbereitungsphase – hochgehen, Vorbereitung Stockeinsatz, Druckaufbau
 - 2) Auslösephase – Einwärtsdriften, Stockeinsatz, Umkanten
 - 3) Steuerphase – dosiertes Tiefgehen, auswärtsdriften oder Fahren entlang der Kanten
- Hoch – vor – Stock – Umkanten („reinköpfeln“ beim Vorgehen)

Vom Carven Grundstufe zum parallelen Skisteuern:

- Bewegungserklärung + Im Stand: Vor – Seitbeuge – Stockeinsatz
- Schrägfahrten - beim Hochgehen Stockabdruck – tiefgehen – Stock - tief....
- Beim Carven aus der Winkelstellung Tempo erhöhen, immer mehr in Falllinie > dadurch wird automatisch der Abbau der Winkelstellung erreicht
- Schwunggirlande – leicht eindriften in Falllinie – steuern zum Hang,

- Schwungfächer (immer mehr in Falllinie + im Unterschied zur Schwunggirlande Schwünge länger ausfahren)
- Einzelkurve oder 1 ½ Kurve
- Paralleles Skisteuern in der Spur der/s Lehrer/in
- Radien verkürzen
- Variieren Tempo, Frequenz, Rhythmus, Gelände und Schnee
- Paarweise fahren oder in Kleingruppen
- Stock situationsgerecht einbauen
- Formationen, Tore, Manegebetrieb
- Parallelschwingen und in höhere Spur steigen
- Talseitiges Druckfassen (Vertikalbewegung)
- Auslösen auch durch Tiefgehen – Tiefentlastung
- Parallelschwingen – in höhere Spur steigen
(Skistock in den Schnee legen)
- Alpines Fahrverhalten: Berghand aufs Talknie
- Extrem hoch / extrem tief fahren
- „Fühler“ – Arme seitlich weggestreckt - beide Stockspitzen berühren den Schnee
- Erdungsfahren“ – Spitzen der Stöcke werden fest an den Boden gedrückt
- Stöcke in Vorhalte – hangparallel
- Stöcke im Nacken – Schultern hangparallel
- Beckenzange – 1 Stock vorne, 1 hinten
- „Schmetterling“ – Schrägfahrt Stöcke berühren im Schnee – beim Hochgehen Stöcke über Kopf kreuzen und während längerer Falllinienfahrt wieder langsam tiefgehen – spät fertig steuern + Stöcke wieder seitlich in Schnee ...
- Innenschi/ Außenschi heben
- Innenschi kreuzen
- Einski fahren
- extrem enge/ breite Skistellung
- mit offenen Schnallen fahren
- Stockeinsatz, anderer Stock wird quer über Handgelenk der Gegenüberhand hangparallel aufgelegt – Talschulter tiefer!!
- Buckelpiste, Tiefschnee
- „Tanzen“ - 360° Drehungen im Fahren

- Anbahnen Carven: Einzelkurve nur Taillierung carven
- Kurven rutschen / schneiden Gegensatz spüren

3.2.2. Paralleles Schisteuern kurze Radien

- Beine pendeln unter dem Oberkörper
 - Vertikalbewegung und Stockeinsatz helfen beim Auslösen der kurzen Richtungsänderung
-
- Paralleles Skisteuern – lange Radien, Radius verkürzen
 - Im Stehen – hoch – tiefgehen
 - hoch – tief gehen in der Schussfahrt (flaches Gelände)
 - Gleichtakt – zählen lassen – 1,2,1,2, ...
 - Hockeystopp (Kantschulung, zuerst ohne, später mit Stockeinsatz)
 - Zwergwedeln
 - Extrem hohe / extrem tiefe Position
 - kurze Radien aneinanderreihen mit Vertikalbewegung und Stockeinsatz
 - bewusst - Beine drehen in Falllinie mit Vertikalbewegung
 - kurze Radien im Gleichtakt in einfachen Formationen
 - unterschiedliche Situationen, Buckel, Gelände,...
 - Umspringen (Fersen hoch)
 - nur Innenski / Außenski
 - extrem eng – breit
 - Schräghangwedeln
 - Frequenzmaximum – „Wer schafft auf dieser Strecke die meisten Schwünge?“
 - blind fahren
 - mit Doppelstockeinsatz (Stockeinsatz auf Seite, in die gesteuert wird)
 - „Schlechtschnee“ – fahren

Der kurze Weg

Mit **begabten Schüler/innen** besteht die Möglichkeit, den Schüler/innen vom Kurven über den „**kurzen Weg**“ zum Parallelschwingen/Kurzschwingen zu bringen. Es wird auf das Carven aus der Winkelstellung, das Kanten und das Rutschen verzichtet.

Technik: Ausgehend vom Kurven, Abbau der Winkelstellung durch Erhöhung des Tempos, bessere Kantenqualität, Druckaufbau

Übungen:

- Bogentreten (aus Schuss, Pflug und Kurven)
- Kurven mit betontem Belastungswechsel
- Kurven mit verstärktem Aufkanten des Außenskis
- Kurven mit mehrmaligem Heben und Verschieben der Innenskispitze
- Kurven mit verstärkter Vertikalbewegung (Druckpunkt fassen)
- Kurven – Radius verkürzen

3.2.3. Carven lange Radien

Carven = Kurvenfahren mit geringster/ohne Driftkomponente



Phasen des Bewegungsablaufes:

- 1) Vorbereitungsphase: Dosiertes Hochgehen, Druckaufbau
 - 2) Auslösephase: Belastungswechsel (Stockeinsatz), Wechsel von Kante zu Kante
 - 3) Steuerphase: Gecarvtes Steuern unter optimaler Ausnutzung der Skikonstruktion
- nur Kante, Knie und Hüfte einsetzen, Oberkörper leicht ins Tal, Bergschulter höher
 - so tief wie möglich, breite Skistellung



Übungen Carven lang:

- Wiederholen Paralleles Skisteuern – lange Radien
- Wiederholen alpine Grundstellung
- Rutschen – Aufkanten (auf Signal)
- Schwungfächer – Carvingschwung zum Hang (beide Richtungen), Kantengriff verbessern
- Schwung zum Hang, Partner/in bessert aus
- Schrägfahren - Knie zum Hang drücken
- Schrägfahren – Stöcke schleifen seitlich im Schnee – „Fühler“
- Schrägfahren Talstock schleift im Schnee, Bergschulter hoch
- Schrägfahren – Stöcke quer
- Schrägfahren- Bergschulter hoch
- Schrägfahren – Skischuh berühren
- „Lambada“ - Schrägfahren – Hüfte zum Hang schwenken
- Eineinhalbkurve
- Kurven aneinanderreihen, + Fertigsteuern zur Tempokontrolle (in Spur fahren+ frei)
- Variation von Gelände, Radien, Tempo, Rhythmus, Frequenz,..
- „Fühler“
- „Schmetterling“
- Gelände, Radien, Tempo variieren



3.2.4. Carven kurze Radien

Kurzschwingen / Carven kurz = Dynamisches Kurvenfahren, bei dem ein Schwungwechsel unmittelbar auf den anderen folgt (Schwungwechsel = Vorbereitungsphase + Auslösephase)

Tipps

- Fahren auf „Zug“: Ski nicht querstellen und driften, sondern nahe Falllinie Druck geben und auf Zug fahren
- Ski „pendeln“ lassen
- Achtung: Oberkörper nicht stark verdrehen

Übungen Carven kurz

- Bewegungserklärung
- Beidbeinig am Stand abspringen
- Schrägfahrt – beidbeinig mittig abspringen
- Carven lang, Radien verkürzen
- Carven kurz im Flachen – Knie umlegen
- Schrägfahrt – mehrmals Knie zum Hang umlegen!!
- Längere Schwünge, immer wieder Knie zum Hang drücken!!
- Kurzschwünge aneinanderreihen, Abbau der Vertikalbewegung
- Carven kurz – Variation von Radien, Tempo und Gelände
- Carven kurz im Gleichtakt und in der Formation
- Hockeystopp (Kantenschulung, Druckfassen)
- Hockeystopps aneinanderreihen
- Paarweise mit Stange oder Stöcken vorne quer – gleichen Rhythmus halten (Gute mit Schwächeren zusammen)
- beidbeinig umspringen am Stand
- Sprungwedeln (Skispitzen behalten Schneekontakt)- beidbeinig umspringen während der Fahrt >> in der Mitte über dem Ski bleiben + springen
- bei „hinten sitzen“ > umspringen lassen zur Fehlerkorrektur
- bewusst Knie reindrücken
- Carven kurz – gleichseitige Hand drückt Innenknie zum Berg
- Carven kurz – Berghand hochgesteckt + Talhand zum Knie
- „Fühler“ – Stockspitzen seitlich im Schnee
- Slalom durch Stabis
- „Goaßbock“ – von Außenski auf Außenski springen
- Rhythmusschulung, Formationskurzschwüngen



Rhythmusschulung

- 3 kurze Schwünge, 3 lange Schwünge
- Trichter- mit kurzen Schwüngen beginnen und immer länger werden
- Spur fahren – Vordere ändert die Radien
- Synchron fahren (zu zweit, zu dritt) + Formationen

Allgemeine Tipps zum Carven:

- „Carven kurz“ im Flachen beginnen
- „Carven lang“ im Steilen
- Carven lang: Talbein strecken, Bergbein beugen
- Im Steilen - starker Hangausgleich, Knie drücken stark zum Hang, Oberkörper knickt nach außen Richtung Tal
- Oberkörper zentral über den Füßen – Hauptfehler: hinten sitzen
- Oberkörper schaut leicht talseitige Richtung Skispitzen, Ski versetzt (Bergski vorne)
- Beim Racecarven werden Ski parallel geführt, die leichte Oberkörperdrehung fällt weg

Wesentliche Kontrollpunkte beim Carven:

- Innenknie zum Hang, Knie/ Beine hüftbreit auseinander (keine X- Beine)
- Beim Auslösen Schwunges den Schwerpunkt „nach vorne ins Tal“ bringen
- Hangausgleich/ Alpines Grundverhalten liefert Stabilität und ermöglicht reaktionsschnell aus der Mitte agieren zu können - Hangausgleich nicht perfekt übertreiben - kein starkes Verwinden der Hüfte ins Tal
- Skispitzen versetzt und Bergski weiter vorne beim Carven, beim Racecarven Skispitzen parallel (Innenski zurückziehen)
- Oberkörper Blick in Fahrtrichtung (Skispitzen) – beim Racecarven am Schwungende sogar überdrehen bergwärts

VOR-HOCHBEWEGUNG VERSUS VOR-EINWÄRTSKIPPEN

Paralleles Skisteuern: Vorhochbewegung über das werdende Außenbein erleichtert das Lösen des Kantengriffs und bringt die Ski zum Eindriften Richtung Falllinie.

Carven in langen Radien: Vorhochbewegung wird durch ein Vor-Einwärtskippen des Körpers in Richtung der neuen Kurve ergänzt. Wegen des Kippimpulses aus dem Steuerdruck, der aus den Kurvenkräften entsteht, fällt dies relativ leicht. Die neue Kurve kann somit über einen gleitenden Kantenwechsel eingeleitet werden.

3.2.5. Technikprogramm langer Radius

- Auf Talschnalle greifen, Knie zum Hang
- Stöcke in Kniekehle – Hüftbreit greifen + Knie auseinander drücken
- Stöcke in Kniekehle – Hände greifen zwischen Knien durch
- Extrem hoch, extrem tief fahren
- „Fühler“ – Stöcke seitlich schleifen lassen + eventuell umgreifen auf Stock + raus aus Schlaufen
- beide Stöcke im Tal schleifen lassen
- Partnerfahrt – besserer Carver vorne „perfektes Carven“, an seiner Ferse bleiben
- Eine/n gute/n Carving – Partner/in suchen, der/die fährt, „was das Zeug hält“ > nicht abhängen lassen und Schwünge mit gleichen Radien hinten nachfahren
- Mehrere in der Spur fahren – Hinterster überholt und reiht sich vorne an
- Rutschen / schneiden als Gegensatz
- Extrem breite / extrem enge Skisstellung
- Nur am Außenski
- Nur am Innenski
- Oberkörper bewusst falsch nach innen legen
- Stöcke hangparallel vorne
- Stöcke hinter Gesäß
- Stöcke als Beckenzange zusammenhängen + hangparallel
- „Erdung“ - Stöcke seitlich auf den Boden drücken
- Talschi zum Aussteuern am Ende des Schwunges bewusst zum Hang vorschieben (Parallelverschiebung Schulter – Knie)
- „Fenster“ – beide Stöcke vorne in Mitte senkrecht halten + nicht aus dem Fenster rausfahren
- Racecarven in der Hocke
- Schwünge mit Tiefentlasten – auf alter Kante fallenlassen/ tiefgehen > in Schwung strecken
- Rechts Tiefentlasten – links Hochentlasten
- Tiefentlasten – Schneeball vor dem Entlasten in Brusthöhe fallen lassen + wieder auffangen
- Switch fahren / Fakie fahren – (rückwärts)

ohne Stöcke – langer Radius

- Armfassung im Paar
- „Indianer/in späht ins Tal“
- beide Hände am Talknie
- Talhand in Hüfte – Berghand gerade vor
- Berghand vorstrecken – Talhand mit Handrücken am Gesäß
- Beide Hände in der Hüfte
- Von oben Notbremse talseitig ziehen
- Hände kreuzweise Knieseiten nach außen drücken
- Talhand am Schischuh – Berghand Faust zwischen den Beinen
- Bierkiste/ Bananenschachtel im Tal heben/ mitführen
- Mittellange Schwünge Hände verschränkt + Innenski Fersen heben
- mit 1 Hand bergseitig in den Schnee greifen (Achtung auf Finger)
- mit beiden Händen bergseitig in Schnee greifen
- Bergarm zieht nach oben, hangparallel Talarm nach oben gestreckt
- Fliehkraft spüren – Funicarven – gestreckt reinlegen Hangausgleich fast weglassen
- Arme in die Hüfte gestemmt – Achtung auf Hangparallelität, Talschulter sollte nie nach vorne kommen und tiefer als Bergschulter sein!!
- Bergseitig Schnee berühren
- Mit beiden Händen bergseitig Schnee berühren
- Schneeball auf Handrücken balancieren

3.2.6. Technikprogramm kurzer Radius

- In der Spur hinter Lehrer/in fahren
- Schussfahrt / Einzelschwung + Hockestopp
- Zwerg – Riese – starkes Hochentlasten
- Mitzählen – 1,2,1,2 ... - Gleichtakt
- „Antennen fahren“ - beide Stöcke vorne hochgehalten
- S.o. – zusätzlich Takt geben mit Stöcken durch Auf – Ab- Bewegung
- Beide Stöcke vorne quer
- Beide Stöcke im Nacken
- Beide Stöcke vor Becken – fest zum Becken herziehen
- Beide Stöcke unter Gesäß
- Doppelstock - Stockeinsatz auf Talseite mit beiden Stöcken
- Partner/in fährt vor – gleichen Rhythmus fahren
- 2er Formation nebeneinander
- zu 2t kurz, kurz, lang + dabei kreuzen – z.B. Wer am Beginn links steht kreuzt unten
- 4er - Formationen
- Zwergwedeln
- In hoher/ tiefer Position fahren
- Umspringen
- Extrem enge – extrem weite Skistellung
- Schräghangwedeln
- Frequenz steigern – so viele Schwünge wie möglich
- Blind fahren
- Mit Doppelstockeinsatz fahren
- Im Schlechtschnee fahren

Übungen ohne Stöcke – kurzer Radius

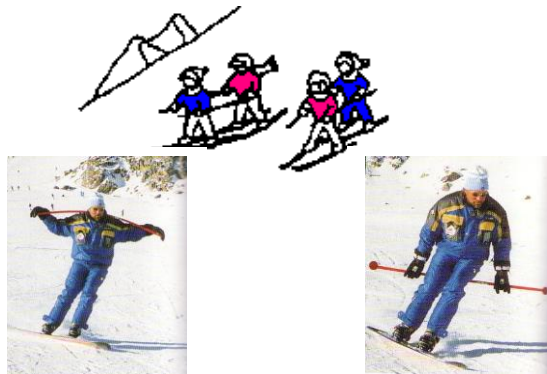
- Hände sind „gefesselt“ wie in Zwangsjacke – kurze Schwünge
- Arme vorne verschränkt , Arme hinter Körper, Arme hinter dem Kopf verschränkt
- Arme auf den Knien
- Abwechselnd Arme in Hüfte – hinter Kopf - im Rhythmus
- Partner/in in Spur nachfahren + Übungen mit Armen nachmachen
- Arme seitlich anlegen
- Im Wechsel vorne – hinten klatschen
- Auf Oberschenkel klopfen + hinten klatschen im Rhythmus
- Fäuste zwischen die Knie
- Flieger – Arme seitlich
- Hände vorne , seitlich, oben
- Hände aufs Knie
- Hände in der Hüfte
- Talhand in Hüfte – Berghand hoch
- Hand in Hand – paarweise,
- Zwergerlwedeln/ Hockwedeln (+ Hände vor)
- Buckelpiste, Gelände + Tempo + Rhythmus variieren
- Handhaltung mit Partner/in
- Formationen fahren

3.2.7. Torstange als Handgerät

Abgesehen vom Fahren durch Tore bietet die Verwendung der Stange als Übungs- und Spielgerät viele Möglichkeiten:

Carven / Paralleles Skisteuern - kurz

- Stange in Vorhalte
- Stange über Kopf halten
- Schultersperre
- Stange in den Kniekehlen
- Paddelbewegungen: Stange in der Mitte fassen + auf der Außenseite im Rhythmus paddeln (wie Stockeinsatz)
- Stange senkrecht von rechts nach links werfen
- Auf 1,2,3 werfen, auf 4 Stange auf – ab -bewegen, 1,2,3 werfen, 4 Stange auf – ab...
- Stange mit den Händen vorne um die eigene Achse drehen
- Zu 4t – Formation – Stange im Karo , Zu 4t – im Karo drehen
- Nebeneinander: Innerer = Zirkelspitze (kleiner Radius), Äußerer = Miene (großer Radius)
- Nebeneinander: Der Sichere führt den Ängstlichen



Carven/ Paralleles Skisteuern - lang

- Stange quer vorhalten – hangparallel, Stange im Nacken. Stange über Kopf halten
- Stange in den Kniekehlen, Stange im Tal schleifen lassen, Stange zwischen den Beinen (bremsen)
- Paarweise eine Stange > Hintere/n abwechselnd um die Kurve ziehen
- Geländefahrt + Hangausgleich + Stange
- Paarweise hintereinander fahren + Stange quer über Kopf zuwerfen + Partner/in fährt vor + Rollenwechsel
- Stange von Außenhand zu Außenhand (über Kopf) übergeben: Talhand tief
- Stange balancieren: auf Schultern, Kopf, Hände, Ellbogen, Oberschenkel, usw.
- „Zdarskyschwung“ – Stock bergwärts schleifend mitgeführt, für Richtungsänderung Stock vor-hochs schwingen (methodisches Mittel um übertriebene Körperrotation zu unterbinden)

Partnerübungen

Vorsicht Verletzungsgefahr: Die Stangen werden seitlich neben dem Körper (li und re) gehalten!

- paarweise nebeneinander 1 Stange – Kurzschwingen, im selben Rhythmus
- Erste/r fährt im Schuss, Zweite/r versucht durch Rutschen, Pflug, Kurzschwingen mit Kanteneinsatz,... den/die andere/n zu bremsen
- Beide hintereinander: Rutschen, Pflug, Kurzschwingen,....
- Hintere/r dirigiert durch Vorschieben der Stange(n) den/die Vordere/n in eine bestimmte Richtung

3.2.8. Übungen für das Gleichgewicht: vor – rück, rechts- links

Vor – rück

- Einzelschwung: Ansteuern - Vorneigen – Schuss - Schwung fertig steuern
- Schwung bewusst auslösen durch Vorneigen
- Stiff Woman/ Man + während Fahrt vor – rückpendeln
- Durch Vorneigen Schwungauslösen beim Stiff Man
- Vor - rücklegen
 - 1 = vor: Schwung auslösen, Vorderkante Schuh berühren + länger halten
 - 2 = neutrale Position in der Mitte - Mittelstellung im Schuh > steuern
 - 3 = Rücklage - Schuh hinten berühren
- Delphinschwünge: im Flachen abwechselnd Skispitzen + Skienden heben – gleitende
- Pendelbewegung ausnutzen für Schwung– Wellen wie ein Delphin

Rechts – links

- Innenski heben
- Außenski heben
- Innenski kreuzen
- Einskifahren
- Zu den Talschnallen greifen mit Außenhand / mit Innenhand
- Beide Hände am Talknie
- Von Außenski auf Außenski springen
- Mit offenen Schnallen fahren – eventuell auf 1 Ski

3.2.9. Übungen mit Seilen

Grundstufe

- Gewöhnen ans Gerät - Fangspiele mit verknotetem Seil als Ball, ...
- Kutschenfahren – Vordere/r im Schuss – Hintere/r im Pflug
- dem am Boden aufgelegten Seil entlangfahren
- Liftfahr – Zugübungen
- Alpine Grundstellung – paarweise Seilziehen im Stehen
- Paarweise nebeneinander/ hintereinander fahren – Seil auf Spannung
- Paarweise „Tanzen“ + Seil als Verbindung gespannt

Kurzer Radius – Kurzschnur mit Seil

- Kurven mit gespannter Schnur vorne - Seil dritteln
- „Pferdchen – Kutscher/in“ – Hintere/r Skifahrer/in kurzschnurigen – Vordere/r fährt Schuss oder Pflug und soll gebremst werden – Seil um Bauch des/r Vorderen
- Paarweise nebeneinander – Schnur als Rhythmus + Abstandhalter
- Beine mit dem Seil in hüftbreiter Stellung umwinden und zuknoten – Knie auseinanderdrücken > wenn die Beine zu schmal, rutscht das Seil runter
- „Arme fesseln“ Seil um die Handgelenke, auch im Gelände
- Seil gedrittelt - vorne im Rhythmus hin und herschwingen
- Seil gedrittelt vorne im Achter schwingen
- Seil gedrittelt - hinter den Kopf – vor den Kopf im Wechsel
- Gedrittelt Seil vor dem Körper kreisen „
- Helikopter“ – Kurzschnur + gedrittelt Seil über dem Kopf kreisen
- Seil verknotet in die Luft schupfen und fangen
- Seil zum/r Partner/in schupfen
- Verknotetes Seil um den Körper kreisen im Kurzschnurrhythmus
- Formationsfahren – zu zweit/ dritt/ viert – Sprungschnur immer gespannt dazwischen: Im Karo/ 2x2 hintereinander/ 1,2,3,4er Reihen hintereinander
- Im Gelände paarweise mit Schnur Synchronfahren
- ...

Langer Radius mit Seil

- Alpine Grundstellung üben: Seilziehen im Stehen
- „Autofahren mit verkehrt gehender Lenkung“ – Seil gedrittelt / geviertelt – alpine Grundstellung + Hüfte zum Hang, Oberkörper ins Tal
- Paarweise untereinander fahren mit gespannter Schnur
- Paarweise untereinander – Partner/in versuchen aus dem Gleichgewicht zu bringen durch Ziehen am Seil
- Gedrittelt / geviertelt Seil vorne quer - hangparallel
- Seil hinten in Kniekehlen
- Seil gedrittelt hinten in den Kniekehlen + Knie auseinanderdrücken
- Seil um Knie gebunden + auseinanderdrücken zum Üben der breiten Skistellung
- Springschnur zu kleinem Kreis zusammenlegen – paarweise mit Schnurfassung (oder Handfassung) – Innere/r zieht kräftig Äußere/n nach vorne – abwechseln

3.2.10. Shortcarver - ein ideales Lern- und Fungerät

Das Einbauen des Shortcarven in den Skiunterricht, lockert den Unterricht auf und bringt Kindern unbewusst zu einem große Lernerfolge. Durch spielerisches Lernen kann ein ganzer Tag sinnvoll, mit Spaß verbunden, gestaltet werden.

Übungssammlung:

- Spielformen anwenden zum Aufwärmen - Fangenspielen, Schneeballschlacht, Ballspiele, Laufen in der Spur des Skilehrers (8er laufen)



- Fahren mit einem Shortcarver und fahren von Figuren



- Gleiten (Stockschübe) mit den Shortcarvern auf beiden Kanten (X- und O- Beine)
- Rückwärts Fahren - Fakie carven



- Drehungen (180er, 360er, usw.) am Ende einer Kurve zum Hang (ausnützen des Steuerdruckes)



- Partnerübungen: Tanzen (zu zweit, zu dritt, usw.)

- Lokomotive - 2 Personen mit Slalomstangen oder Seil verbunden fahren Hintereinander



- Nebeneinander Fahren (Hand in Hand, zu zweit, zu dritt,) - bilden einer Kette
- Blind fahren als Partnerübung, der Partner sagt die Richtung an
- "Flying Eagle" - über die Pisten schweben wie ein Adler
Gleichzeitiger Wechsel von Normal auf Rückwärtsfahren mit gekreuzten Armen durch springen und gleichzeitiges ziehen an den Händen. Das gleiche wird dann auch in die andere Richtung versucht (flaches Gelände).
- Partner zum Tal ziehen - der obere stemmt sich dagegen (Aufbau des GV)
- Wellenbahn / Bobbahn
- Gelände- Buckelpiste fahren
- Überkreuzte Skistellung und fahren einfacher Richtungsänderungen im flachen Gelände



Weitere lustige Übungen (ohne Bilder)

- "Willi": Auf den Skienden fahren - als Hilfe zum Abstützen die Skistöcke verwenden
- "Hansi": Auf den Skispitzen fahren und als Hilfe die Hände am Schnee mitgleiten lassen.
- Springen, Halfpipe fahren, Skier - Cross oder andere Geländeformen nutzen.
- Reuelschwung (fahren nur am Innenski, Außenski unbelastet)
- Klammerschwung (fahren in tiefer Hocke, Außenbein gestreckt, Gewicht am Innenski)
- Rolle vorwärts
- Walzer tanzen
- Fahren der fertigen Formen der Grundstufe und der Fortbildung

3.3. Perfektionieren - Meisterstufe

3.3.1. Racecarven



- Beide Fäuste geballt zwischen den Knien
- Arme überkreuzen und an Knieinnenseiten Knie auseinanderdrücken
- Talhand außen auf Skischuhrand des Talbeins, mit Innenhand Faust zwischen Knie
- Talhand in Hüfte gestützt, Innenhand nach vorne gestreckt
- Talhand gerade vorstrecken, Innenhand mit Handrücken auf Gesäß
- Stöcke hüftbreit fassen und vor Knien halten, Knie auseinanderdrücken
- s.o + Druck der Stöcke soll nur auf Innenknie wirken - zum Abbau der versetzten Stellung des Innenskis
- Stöcke mit Ristgriff achsenparallel vor dem Körper halten
- Stöcke aufs Gesäß drücken
- „Fühler“ – mit Kammgriff Stöcke in Kniehöhe seitlich halten und mit den Spitzen den Schnee berühren
- Stöcke im Kammgriff halten, Innenstock auf Schulter legen und Arm waagrecht vor strecken, Außenstock als „Fühler“ im Schnee
- „Kerze“ – Stöcke mit gestreckten Armen vorne senkrecht nach oben halten
- Beide Stöcke auf Schulter legen, Arme waagrecht nach vor strecken

„Nose to Nose“–Übungen: Abbau der versetzten Skistellung beim Racecarven:

*Aufkanten wird nicht durch Beckenkipfung ausgelöst, sondern durch Vorneigen und zum Tal neigen > **„Vor – Rein“** > leichter Hangausgleich, aber ohne Beckenachse zu verdrehen = Kurvenlage (nicht gestreckte Innenlage)*

- Bergski bewusst so weit wie möglich nach hinten drücken (parallele statt versetzter Stellung der Ski)
- Außenski bewusst nach vorne drücken
- Äußeren Arm von hinten unten nach vorne oben ziehen/schwingen
- Stecken hoch als Fenster, carven und beide Schaufeln sollen immer „im Fenster sein“ und gesehen werden
- Wie oben, beim Aussteuern Fenster zum Berg drehen
- Beide Stecken (absichtlich falsch) bergseitig mitschleifen
- Stecken quer vor dem Bauch, Unterarme drücken sie gegen den Bauch, beim Aussteuern zum Hang drehen
- Außenhand auf Innenknie, Innenarm gestreckt bergwärts

3.3.2. Formationen

Einfache Formationen zu fahren hat hohen Fun-Charakter und ist auch für Anfänger/innengruppen geeignet, sobald Schwünge sicher beherrscht werden.

Voraussetzungen:

- *Eher flaches, glattes Gelände*
- *Vorderste/r sollte für alle gut sichtbar sein, Alle beginnen in Pflugstellung Richtung Falllinie*
- *Laut mitzählen und Stopp ausmachen (z.B. Vorderste/r hebt Stock)*
- *Am besten 2 Gruppen, die einander gegenseitig beobachten*
- *Kurze Radien sind leichter als lange Radien*

Übungen

- Paarweise hintereinander
- Paarweise seitlich versetzt
- Paarweise nebeneinander
- 2x2 hintereinander
- 3er Gruppen
- Karofahren – 4er Gruppe
- Figurenfahren – Buchstabe, Ornament
- Hintereinander – Schlange – lang/ kurz
- Ganze Gruppe fährt im Gleichtakt
- Pflugwedeln in Gruppen



Unterschiedliche Richtungen:

- Teil der Gruppe kurvt nach rechts, anderer nach links – horizontal und vertikal versetzt
- S. o – mit der Kurve zur Mitte beginnen
- S.o. – zu viert

„**Crashformationen**“: Kreuzen zu zweit, zu viert oder mehreren

- kurz (zur Mitte) – kurz (nach außen) – lang (kreuzen), ...
-

Formationsfahren mit langen Radien:

Nur für sehr Fortgeschrittene > schwieriger synchron zu fahren

3.3.3. New school

- Slopestyle (Pistentricks)
- Skiercross
- Freeride (Big Mountain)
- Park and Pipe (Halfpipe, Rails, Big Air, Corners,...)



Abb.: Skikurs Sportgymnasium St. Pölten

Kids lieben Herausforderungen, Tricks und spaßbetontes Fahren. New School ist daher bestens geeignet für Kinder und Jugendliche. Man muss nicht perfekt Skifahren können um erste Tricks zu probieren! Kinder können mit einfachen Schanzensprüngen und Tricks bereits in der Grundstufe beginnen.

Wichtig dabei ist, dass Sicherheitsregeln eingehalten werden. Niemals in den Funpark ohne Helm und Rückenprotektor! Niemals springen, wenn ich nicht zuvor beobachtet habe, wie jemand erfolgreich über die Schanze springt! Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, um Funparks kennenzulernen. Der methodische Weg in Funparks beginnt mit dem ersten Durchfahren neben den Schanzen und Rails!

Bei Pistentricks ist die passende Geländewahl wichtig, glatte Oberfläche und flache Hänge sind Voraussetzung. Optimalerweise werden für Tricks Twintip-Ski verwendet, mit Allround- oder Funcarvern lassen sich aber viele einfache Übungen durchführen. Sind Funparks des Skigebietes mit zu hohen Schanzen ausgestattet, können kleine Schanzen auch selbst gebaut werden, die umgedrehte und gut eingegrabene Heurigenbank kann schmale Rails ersetzen



Abb.: Skikurs Sportgymnasium St. Pölten

Slopestyle - Pistentricks

- Rückwärts – Pflugbogen: Blick vor dem Auslösen über äußere Schulter
- Rückwärts im Pflug auslösen („wedge fakie“) , dann parallel fertigsteuern
- Paarweise – 2 Stöcke als Verbindung – Eine/r fährt vorwärts, Eine/r fährt rückwärts – Wichtig: Vertrauen können auf vorwärtsfahrende/n Partner/in
- Vorwärts carven zum Hang – rückwärts weiterfahren
- 180 Grad springen in der Schrägfahrt
- Noseroll – Kurve zum Hang, danach mit Stöcken abstützen und Drehung zum Hang
- Tailroll
- 360° Drehung im Schnee – Fun Carving bis man mit dem Körper am Schnee streift - fallen lassen+360° Spin

Funpark

- Kleine Sprünge mit Grab (safety grab (Grab hinter Bindung des Skis auf der gleichen Seite), mute grab (Hand greift vor Bindung des gegenüberliegenden Beins), tail grab, nose grab)
- In der Halfpipe (oder auch in Geländeformen): Die Wand nutzen, um durch die Pipe zu carven, Sprünge,...
-
- **Skiercross:** Wellenbahnen, Steilkurven, Sprünge, ... eignet sich perfekt für ein Abschlussrennen!
- **Freeride:** hohes Tempo, große Schwünge, Geländeformen nutzen



Abb.: Skikurs Sportgymnasium St. Pölten

Bei New school gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“! ☺

PARKRULES - Verhaltensregeln im Funpark

Im Park gelten generell die FIS Regeln. Die Parkregeln sind ergänzend zu beachten, um Unfällen vorzubeugen.

Flat Tricks

- Verzichte auf waghalsige Manöver auf stark frequentierten Pisten.
- Sieh zu, dass du immer genügend Platz hast, um deine Tricks zu üben.
- Gefährde keine anderen Pistenbenützer/innen.

Straight Jump

- Springe niemals, ohne den Sprung vorher inspiziert zu haben.
- Springe niemals, wenn du die Landung nicht einsehen kannst. Am besten ist es, wenn dir jemand anzeigt, dass die Landung frei ist.
- Falls vor dir jemand springt, warte, bis du ihn nach der Landung wegfahren siehst.
- Lass dich niemals ermutigen, über deine Grenzen zu gehen.
- Berücksichtige die Pistenverhältnisse. Bei sehr harten und eisigen Bedingungen ist es besser, du springst nicht.

Half Pipe

- Wenn du von oben in die Pipe einfährst, nimm Rücksicht auf die anderen und beachte, dass jederzeit ein/e andere/r Fahrer/in von links oder rechts in die Pipe einfahren kann.
- Gib ein deutliches Startzeichen: Hebe deine Hand und rufe laut „Next“.
- Wenn du nicht von oben sondern von der Mitte dropst, gib Acht, dass du niemanden behinderst.
- Falls du in der Pipe stürzt, hebe die Hand, wenn alles in Ordnung ist und verlasse so schnell wie möglich den Ort, an dem du gestürzt bist.

Rail

- Begutachte jedes Rail und versichere dich, dass es fest im Boden verankert ist-
- Verzichte auf deinen Slide, wenn das Rail sichtliche Unebenheiten oder Rostschäden aufweist.
- Der Schneeaufbau rund um das Rail sollte so beschaffen sein, dass du jederzeit und überall von Rail abfallen kannst, ohne dich zu verletzen.

3.3.4. Gelände

Buckelpiste

- Tiefentlasten: „passiv kommen lassen“ > strecken ins Tal, Buckel dritteln:

Aus Mittellage Beine beim Auffahren auf Buckel beugen

Stocheinsatz kurz vor Wellenscheitel

Umkanten, Andrehen der Schier auf dem Wellenscheitel

Beine drehend ins Wellental strecken

Aufbau des alpinen Fahrverhaltens

Übungen:

- Schussfahren / Schrägfahren über Buckel – Beine kommen lassen aktiv + passiv – Strecken der Beine
Aus Stand oben auf Wellenscheitel starten
- Einzelkurven
- Kurven aneinander reihen
- fahren über Buckel – fahren durch Täler
- paarweise Spurfahren
- Rhythmus variieren

- ...



Steilhang

- Umspringen über Ferse, wenn sehr das Gelände sehr steil – oft nur mehr umspringen möglich
- Vor dem Wegfahren richtig positionieren
- Zeit nehmen: Grundstellung, Aufkanten, Hangentlastung
- Rhythmus hoch – tief schon im Stand beginnen
- Sprungübung im Stand - vor dem Wegfahren aktivieren

Eisiger / harter Schnee

- Schwünge mit Druck beenden + abrunden um Tempo zu drosseln
- „Einfach durchfahren“
- Buckel zum Bremsen nutzen

Tiefschnee

Rhythmus 21 – 22, Hoch – Tief, Beine zusammen, tiefe Körperposition, Tempo!

Falsche Meinung ist weit verbreitet, dass Rücklage günstig sei > zentral stehen!., laufen lassen, dem Gelände anpassen

Gute Tiefschneespur:

- breite Auslösung/ Ansteuern
- Steuerphase sehr schmaler Strich

Umspringen üben:

kompakt bleiben, Beine zusammen, Oberkörper stabil, Von gebeugten Beinen aus hochschnellen – Reboundeffekt!

- springen im Kreis am Stand,
- Sprünge Ferse – Spitze hoch

Vor dem Wegfahren /beim Fahren

- Hoch –Tiefbewegungen im Stand für Rhythmusfindung
- Mit zählen lassen – 21 – 22 / 1- 2
- Kurz springen zur Aktivierung vor dem Wegfahren

Übungen:

- Schuss / Schrägfahrten – pendeln Vor-, Rück-, Mittellage
- Rhythmusschulung – hoch – tief bei Schussfahrt im Flachen
- Schuss – Pedalofahren
- Schuss / Schrägfahrt – Kniewippen
- Leichte Richtungsänderung durch deutliche Hochtiefbewegung in sanft geneigtem Gelände
- Rhythmische Kurven aneinander

(Extremer) Harsch

- ganz kurzes Umspringen, sodass ich bewusst das Einbrechen auslöse
- auch zerfahrener Harsch – möglichst viel umspringen
- 2. Spur möglichst 10cm neben der vorhandenen Spur



3.4. Häufige Fehlerquellen

- **Driften in die Rücklage/ „hinten sitzen“**
Ziel: Immer vorne sein! Bei Rücklage nächsten Schwung nützen, um wieder vorzukommen. In allen Schneearten gilt: Vorne bleiben!! (auch im Tiefschnee), > beim Schwungansatz bewusst nach vorne gehen, früher Druckgeben
➤ Kontrolle, ob die Ferse gut im Skischuh sitzt, eine lockere Ferse begünstigt Rücklage
- **Oberkörper dreht mit, Talschulter kommt vor** > Gegensteuern > bewusst Talschulter hinter Bergschulter + Hangausgleich bewusst, mit Berghand auf Talknie greifen
- Oberkörper dreht mit, weil **Außenarm den Schwung einleitet** > in schmaler Handhaltung eine hangparallele Stange halten
- **Zu wenig Hangausgleich:**
 - Bergschulter niedriger als Talschulter > bewusst üben
 - Knie drücken zu wenig Richtung Hang > bewusst üben
- **Zu enge Skistellung** > Übungen: beide Fäuste zwischen Knie, hüftbreites Seil um Knie auseinanderdrücken
- **Fersenschub/ driften statt Steuern auf den Kanten** - Wenn es zu schnell wird, driftet man häufig durch Fersenschub und rutscht mit den Skienden weg
> Kanten auf Zug fahren + auf Kanten fertig steuern, maximale Knievorlage
- **Querstellen der Ski/ zu starkes Driften beim Kurzschnellen** > Bewusstes Druckholen und Druckgeben, maximale Knievorlage, in der Falllinie schon auf Kantwinkel in den Knien gehen
- **Schwung nicht fertig gefahren** > längere Schrägfahrten, Hoch – Tiefbewegung betonen
- **Rhythmusschwierigkeiten** > Mitzählen lassen 21 – 22
- **Falsches Timing beim Stockeinsatz** > Übung: hoch – Stock – tief
- **Stockeinsatz schlampig** – Stock schleift mit, zu bequem neben Schischuhen gesetzt > aktiv vorne bei Skispitzen setzen, Ellbogen nahe am Körper
- **Stockeinsatz auf falscher Seite** > Schrägfahrten im Steilen+ Vorteil Stock spüren

4. Stangen, Pilze und andere Unterrichtshilfen



4.1 Fahren um Stangen, Tore und Pilze

Torlaufstangen haben hohen Aufforderungscharakter. Die SS erfahren durch gezielte Übungsaufgaben oft unbewusst (außenorientierte Konzentration) Lernfortschritte. Der Beginn erfolgt mit Schwungmarkierungen im Schnee (Abb. 1). Im weiteren Verlauf erfolgt der Abbau auf weniger **Torlaufstangen** (Abb.2). Genaues Steuern wird erforderlich!

Später erfolgt der Übergang auf steilere Pisten. Auf diesen zwingen lange Schrägfahrten den Schüler in eine Fersendruckhaltung, um die Spur zu schneiden (Abb.3).

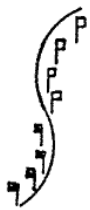


Abb. 1



Abb. 2

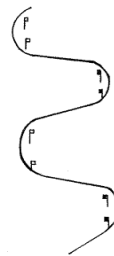


Abb. 3



Abb. 4

Viele Möglichkeiten bietet der **Stangenwald** (Abb. 4). Dieser kann mit verschiedenen Schwüngen durchfahren (durchlaufen) werden. Von der freien Spurwahl bis hin zur Vorgegebenen bietet die Stangengasse variantenreiche, lustbetonte Übungs- und Spielmöglichkeiten.

Verschiedene Bewegungsaufgaben auf begrenztem Raum sind in der **Stangengasse** (Abb. 5) möglich.

Hier eine Übungsauswahl:

- von Stange zu Stange
- Schwünge innerhalb der Gasse fahren
- Stangen außerhalb der Gasse umfahren
- Vertikaler Parallelslalom (2 Gruppen)
- von roter Stange zu blauer Stange
- von roter Stange zu roter Stange
- so viele Schwünge als möglich
- usw.

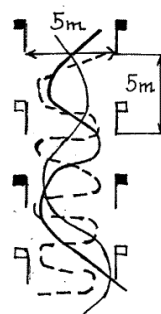


Abb. 5



Abb. 6

5. Tipps

5.1. Gruppeneinteilung

Bei **Anfänger/innen** trifft der/die **Lehrer/in** nach den Gesichtspunkten sportlich – durchschnittlich – weniger talentiert die Gruppeneinteilung.

Bei **Fortgeschrittenen** besteht die Möglichkeit, durch **Selbsteinschätzung** oder durch **Vorfahren** die Gruppen zu bilden.

5.2. Gruppenführung

- Richtiges Skitragen: Skizwerge: Auf den Unterarmen vor dem Körper (Hände in Tabletthaltung)
Fortgeschrittene: Skier schultern, Spitzen nach vorne unten, Skistopper des oberen Skis verhindert das nach vorne rutschen
- Beim Tragen: Abstand halten und nicht plötzlich umdrehen
- Vor dem Abschultern: Blick nach hinten
- Beim Anschnallen der Skier: Schuh vom Schnee befreien, zuerst den Talski anschnallen
- Bei der Anfahrt: Blick nach oben, zum Einreihen der SS zuerst langsam fahren
- Keine zu langen Ketten / Schlangen (Gruppe teilen)
- Beim Schlangenfahren Spur halten: Kein Vorfahren, Nebeneinanderfahren oder Schneiden
- Schlangenfahren in Engstellen vermeiden
- Bei Fortgeschrittenen: Auch freie Spurwahl bzw. Partner/innenfahren!
- Begabte Schüler/innen wechseln sich als Schlusslichter ab
- Auch den/die Erste/n laufend auswechseln
- Das Tempo in der Gruppe richtet sich nach den Langsamen.
- Auch das Schlusslicht hat das Recht auf Pause (beim Zusammenwarten nicht sofort wieder abfahren)
- Beim Anhalten reihen sich die SS von hinten unterhalb des/r Lehrers/in (Mitschülers/in) ein
- Vor allem als LL die Pistenregeln beachten!

5.3. Liftfahren



Das Liftfahren ermöglicht eine Intensivierung des Übens und ist somit auch die Voraussetzung zur Steigerung von Erfolgserlebnissen. Damit die Liftbenutzung angstfrei möglich ist, sollte sie auch methodisch vorbereitet werden. Besonders das Ein- und Aussteigen bereitet vielen Schüler/innen zunächst Schwierigkeiten, während der Fahrt sind sie oft verkrampft, was die Liftfahrt sehr anstrengend macht.

Einige Übungen und Hinweise, die das Liftfahren erleichtern:

Schleplift

Erste Liftfahrten sollten mit Partner/in vorbereitet werden: Ziehen mit Stöcken, ruckhaftes Anfahren, seitliches Wegtreten (nicht Niedersetzen, breite Spur)



Tellerlift

- Übungen mit einem richtigen Bügel (kann oft am Anfängerhang ausgeliehen werden)
- Tellerlifte sollten zunächst bevorzugt werden
- Beim T - Lift sollten erfahrene Mitfahrer/in ausgewählt werden
- genaue Instruktionen für den Fall eines Sturzes
- Skilehrer/in fährt als Letzte/r (bei Bedarf Zuruf an Gestürzte)



T - Lift

Sessellift



- genaues Beobachten und gedankliches Durchspielen der Liftfahrt
- Auch hier erfahrene Mitfahrer/in suchen (1. Gruppe)
- genauen Ablauf des Ausstiegs vorbereiten
- Lehrer/in fährt als Erster (evtl. Zuruf beim Ausstieg)
- Liftwart um Hilfe bitten und evtl. Lift langsamer stellen
- Beim Einsteigen sofort Bügel schließen (Helfer/in !)
- Lehrer/in fährt als Erster (evtl. Zuruf beim Ausstieg)
- Ausstieg: Bügel spät öffnen, Skispitzen anheben

6. Sicherheit beim Skilauf

Unfallrisiko bei Sport- und Skiunfällen

- Der alpine Skilauf führt im Unfallranking 2012 mit insgesamt 42.400 Sportunfällen deutlich vor Fußball (34700 Verletzte), Radfahren(20 900 Verletzte) und Snowboard (10 700 Verletzte). Während 2007 noch Snowboarden am wenig erwünschenswerten ersten Platz der Unfallstatistik vertreten war, brachte der Trend zum funbetonten Carven offensichtlich eine Erhöhung des Risikos im Skilauf mit sich. Umso wichtiger ist es, Kinder und Jugendliche im Rahmen von Schullehrveranstaltungen in Bezug auf Sicherheitsbewusstsein zu sensibilisieren und zu schulen.
- Bei Unfällen waren im Jahr 2012 im Snowboarden vor allem die oberen Extremitäten betroffen, im Skilauf dagegen zu einem höheren Anteil die unteren Extremitäten.
- 90% der Pistenunfälle kommen durch Sturz zustande, 8% durch Personenkollisionen, 2% durch andere Faktoren. (Kuratorium für Verkehrssicherheit 2007 und 2012)

Unfallumstände: Viele Unfälle passieren...

- auf leichten und mittelschweren Pisten (91%)
- am Nachmittag (69%)
- bei griffigem Schnee (70%)
- an sonnigen Tagen (59%)
- auf breiten Pisten über 20m (50%)

Geschwindigkeit

- Die durchschnittliche Geschwindigkeit von Skifahrer/innen beträgt 44,1km/h
- Maximale Geschwindigkeit: 95km/h
- Geschätzte Geschwindigkeiten

(ÖSV – Studie 2008/2009)

Skihelm

- Männer tragen eher Helme als Frauen
- Risikofreudigere Fahrer/innen eher als vorsichte
- Österreicher/innen eher als Tourist/innen
- Kinder eher als Erwachsene
- Fortgeschrittene eher als Anfänger/innen
- Das Tragen eines geeigneten Schutzhelms bei Skikursen in der Schule wird durch das Rundschreiben 1/2009 des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur ausdrücklich empfohlen!!

Was ist gefährliches Verhalten auf der Piste?

- Kantenspringen, Springen vom freien Skiraum in die Piste
- Überhöhte Geschwindigkeit
- Zu geringer Seitenabstand
- Missachtung von Sperren
- Befahren lawinengefährdeter Hänge im freien Skiraum
- Ungeeignete oder mangelhafte Ausrüstung (nicht kontrollierte Bindung, Skistopper, unpassende Skilänge, Schals/ Tücher, die flattern)
- Unzureichende körperliche Verfassung (schlechte Kondition, kein Aufwärmen, Müdigkeit, Einfluss von Alkohol, ...)
- Fahrerflucht

Prävention von Ski- und Snowboard – Unfällen

- Andere Pistenteilnehmer/innen beachten
- Gefährliches Verhalten vermeiden
- FIS- Regeln einhalten
- Die äußeren Bedingungen beachten
- Achten auf die Umwelt
- Eigenkönnen verbessern
- Den Zustand des eigenen Körper beachten
- Fitness, Aufwärmen, Pausen!!
- Durch gutes Aufwärmen sinkt das Risiko einer Verletzung um 50%!!! (ÖSV Studie)
- Eine gute Ausrüstung: Skiservice, Bindungseinstellung jährlich vom Fachmann/frau, passende Schuhe, funktionelle Kleidung, Helm!

Ausrüstung

- 35% der Skibindungen entsprechen nicht den Sicherheitsbedingungen
- 5% der Bindungen waren nicht mehr funktionsfähig
- 18% der Befragten geben an, dass sich ihre Bindung ab und zu unerwartet öffnet
- Nur 1/3 aller Befragten lassen ihre Bindung jährlich überprüfen
- Der Z- Wert sagt nicht unbedingt etwas über die richtige Bindungseinstellung aus

- Skibindungen jährlich überprüfen lassen mit einem elektronischen Prüfgerät
- Das Verletzungsrisiko mit korrekt eingestellter Bindung ist bis zu 2/3 niedriger!
(ÖSV Studie 2009/2010)

6.1. FIS Pistenregeln

1. Rücksicht auf die anderen.

Jede/r Skifahrer/in¹ muss sich stets so verhalten, dass er/sie keinen anderen gefährdet oder schädigt.



¹) Unter der Bezeichnung "Ski" werden hier sowohl Ski als auch alle skiähnlichen Gleitgeräte auf Schnee, wie Big Foot, Short Carver, Skwal, Snowboard, Snow Bike u.ä., verstanden.

2. Beherrschung der Geschwindigkeit u. der Fahrweise.

Jede/r Skifahrer/in muss auf Sicht fahren. Er/Sie muss seine Geschwindigkeit und seine/ ihre Fahrweise seinem/ ihrem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.



3. Wahl der Fahrspur.

Der/Die von hinten kommende Skifahrer/in muss seine/ihre Fahrspur so wählen, dass er/sie vor ihm/ihr fahrende Skifahrer nicht gefährdet.

4. Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem/r überholten Skifahrer/in für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.



5. Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren

Jede/r Skifahrer/in, der in eine Abfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.



6. Anhalten

Jede/r Skifahrer/in muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein/e gestürzte/r Skifahrer/in muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.



7. Aufstieg und Abfahrt

Ein/e Skifahrer/in, der/die aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrtsstrecke benutzen.

8. Beachten der Zeichen

Jede/r Skifahrer/in muss die Markierung und die Signalisation beachten.



9. Verhalten bei Unfällen

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

10. Ausweispflicht

Jede/r Skifahrer/in, ob Zeuge/in oder Beteiligte/r, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

5 ÖSV-Tipps

Skifahren und Snowboarden sind sichere Sportarten, wenn man folgende Regeln beachtet:

1. Pistenregeln einhalten

Die FIS-Verhaltensregeln ordnen das Miteinander auf der Piste.

2. Ausrüstung checken

Lassen Sie Ihre Bindung vom Fachmann einstellen und machen Sie regelmäßig ein Ski- oder Boardservice.

3. Helm auf

Ein passender Helm schützt.

4. Aufwärmen

Wärmen Sie Ihren Körper vor der ersten Abfahrt und nach längeren Pausen auf.

5. Pausen machen

Wer sich überanstrengt, ermüdet und macht Fehler.



6.2. Einteilung der Skiabfahrten

Organisierter Skiraum:

Piste

Markiert: **blau /leicht** (Neigung bis 25°)– **rot /mittel** (bis 40°)– **schwarz /schwer** (über 40°)



Präpariert:

Schutz vor alpinen Gefahren:

Kontrolliert:



Skiroute

Markiert nicht präpariert nicht kontrolliert Schutz vor Lawinengefahr



Freier Skiraum – Variante

Nicht markiert Überhaupt nicht angelegt Nicht präpariert Nicht kontrolliert

Nicht vor alpinen Gefahren geschützt



6.3. Lawinenwarnstufen



6.4. Kompetenzbereich eines/r Skilehrer/in beim Leiten einer Gruppe:

Skikursbegleitlehrer/innen, Skikursleiter/innen, Skiübungsleiter/innen, Landesskilehrer/innen, Skiinstruktor/innen, Snowboardlehrer/innen, Snowboardinstruktor/innen sind nicht berechtigt mit Gruppen den gesicherten Skiiraum zu verlassen!

- Erst bei Absolvierung einer Zusatzausbildung zum/r Alpininstruktor/in besteht die Berechtigung mit Gruppen den gesicherten Skiiraum zu verlassen.
- Markierte Skirouten dürfen mit Gruppen befahren werden.
- Lawinenwarntafeln müssen in jedem Fall beachtet werden.
- Ab Lawinenwarnstufe 3 darf das gesicherte Skigebiet auf keinen Fall verlassen werden. Im Zweifel immer auf der Piste bleiben.
- Wer sich privat im freien Skiraum bewegt, muss unbedingt VS- Geräte, Schaufel und Sonde bei sich führen, muss über die Lawinensituation aus dem Lawinenlagebericht informiert sein und geübt sein im Einschätzen von Gefahren in Lawinhängen.

7. Verhalten bei Pistenunfällen

Abschätzung der Situation: Schnell, klar und sachlich das Geschehen wahrnehmen, sich „sammeln“ und überlegen, welche Gefahr besteht und zielstrebig handeln.

Erste Hilfe Leistung:

- Unfallstelle 5m oberhalb absichern: Ski kreuzen und mit Stöcken fixieren oder in den Schnee stecken/ (mehrere) Snowboards mit Bindung zum Boden hinlegen zum Absperren; bei unübersichtlichen Stellen entsprechend weiter oben absichern
- Wenn unbedingt erforderlich – schonender Transport des/r Verletzten an einen sicheren Platz
- Den/ die Verletzte/n vor Auskühlung schützen (Unterlegen von Anorak, Rettungsdecke, Pullover.... und Zudecken der/s Verletzten)
- Stabile bequeme Lagerung
- Beruhigen – Beobachten der/s Verletzten
- Rasche Alarmierung der Pistenrettung per Handy oder bei der nächsten Unfall – Meldestelle (Lift, Restaurant, Hütte,...) –
- Entscheidung über Abtransport (wer, wohin)

144 Rettung – 112 Euronotruf - 140 Alpinnotruf

- Eventuelle Alarmierung der Polizei als Zusatzhilfe
- Meldung an die Versicherung
- Daten des/r Verletzten notieren
- Fotos von der Unfallstelle machen
- Zeugen erfassen
- Unfallprotokoll anfertigen
- „Aufräumen“ der Unfallstelle
- Allfällige Unfallursachen mit dem Pistenverantwortlichen besprechen

Erste Hilfe bei Skiunfällen



Rettenungskette:

- Lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Notruf
- Weitere erste Hilfe
- Rettungsdienst
- Weitere Versorgung

1. Lebensrettende Sofortmaßnahmen:

- Absichern der Gefahrenzone/ Bergen eines Menschen aus der Gefahrenzone: Unfallstelle absichern und feststellen, ob weitere Gefahren für Patient oder Helfer/innen bestehen. Wenn nötig aus dem Gefahrenbereich bergen (z.B. bei Lawinenrisiko) > Überkreuzen der Arme des/r Patienten/in unter dem Kopf. Arme vorsichtig unter den Kopf führen, Handgelenke umfassen und wegziehen möglichst ohne den Oberkörper zu heben. Kopf darf nicht am Boden schleifen!
- **Stabile Seitenlagerung bei Bewusstlosigkeit**
 5. Bewusstseinskontrolle: Ansprechen, Berühren, Schmerzreiz (zwicken) am Handrücken
 6. bei fehlendem Bewusstsein Helm entfernen unbedingt erforderlich
 7. Ist Bewusstsein vorhanden > weitere Erste Hilfe Maßnahmen, wenn notwendig Notruf, regelmäßig Bewusstsein kontrollieren (sprechen miteinander)
 8. Wenn kein Bewusstsein vorhanden: Notruf + Atemkontrolle
- **Herz-Druckmassage, Beatmung und Defibrillation bei Atem-Kreislauf-Stillstand**
 9. Kontrolle, ob Atemwege frei sind / Atemwege freimachen
 10. Kontrolle, ob Atmung vorhanden: z.B. kontrollieren, ob Schneebrille anläuft beim Hinhalten; Kopf nach hinten - 10 Sekunden sehen, hören, fühlen
 11. Wenn Atmung vorhanden – stabile Seitenlage
 12. Keine Atmung: 30 wirksame Herzmassagen, danach 2 wirksame Beatmungen bis die Rettung eintrifft wiederholen
Herzmassage: Mitte Brustkorb am Brustbein mit gestreckten Armen,
100x pro Minute, ca. 4-5cm tief
Beatmung: Kopf überstrecken, Notfallbeatmungstuch, Nase zuhalten
- **Stillung einer starker Blutung**
 13. Fingerdruck!!
 14. Verletzten Körperteil hochhalten

15. Keimfreie Wundauflage fest auf blutende Wunde drücken, Druck bis zum Eintreffen der Rettung beibehalten
16. Druckverband anlegen (keimfreie Wundauflage, Druckkörper - größer als die Wunde, weich und säugfähig, Befestigung z.B. mit Dreieckstuch, Schal) – eventuellen einen zweiten Druckverband darüber oder zusätzlich Fingerdruck bei starker Blutung

- Schockbekämpfung

17. Den Schock erkennen: Teilnahmslosigkeit, auffallende Unruhe, feuchte, kalte Haut, blasse Hautfarbe, blaue Lippen, Atemnot
18. Kreislauffördernde Maßnahmen: Blutstillung, Eigenwärme erhalten, Zudecken, schwerfreie Lagerung, erleichterte Atmung: beengende Kleidung öffnen, Frischluft, Beruhigen
19. Notruf

5 Arten der richtigen Schocklagerung:

- Atemnot, Herzbeschwerden > **Oberkörperhochlage sitzend**
 - Verdacht auf Kopfverletzungen, Schlaganfall > **leicht erhöhter Kopf und Oberkörper** (30°, liegend)
 - Verdacht auf Verletzung Becken/ Wirbelsäule > **in Lage belassen**, außer bei Bergung aus der Gefahrenzone
 - Bauchverletzungen/ Bauchschmerzen > **Rückenlage mit großer Knierolle oder Seitenlage mit angezogenen Knien**
 - Blutungen/ Verbrennungen und nach Kreislaufkollaps > **Beinhochlagerung**
20. Bei Knochen und Gelenksverletzungen die betroffenen Gliedmaßen ruhigstellen und nicht bewegen.

2. Notruf

144 Rettung - 140 Österr. Bergrettung – 112 internationaler Notruf - 133 Polizei

- Wer ruft an?
- Was ist passiert
- Wie viele Personen sind betroffen?
- Wo sollen die Einsatzkräfte hinkommen?

3. Weitere Erste Hilfe

- Die betroffene Person vor zusätzlichen Schäden bewahren und möglichst nicht alleine lassen
- Wunden versorgen
- Schmerzen lindern durch entsprechende Lagerung und guten Zuspruch (keine Medikamente geben!)
- Unbedachtes Eingreifen anderer Personen verhindern und dafür sorgen, dass Betroffene innerhalb kürzester Zeit von Sanitäter/innen oder Ärzt/innen weiterversorgt werden

8. Literaturverzeichnis

Aistleitner Thomas, Widhalm Michaela, Sperl Elisabeth(2009): Helping Hands. Die junge Erste Hilfe. Leben retten ist ganz einfach! Österreichisches Rotes Kreuz: Wien.

Ankner Peter, Wallner Hermann Wörndle Werner, Nickl Lorenz (2012): Aktuelle Skitipps für die Wintersportwoche. Servicestelle Wintersportwochen: Wien.

Arbeitsunterlage für ÖSSV Skilehrerausbildungen. Ski Classic Austria. Die österreichischen Skischulen.

Dolezal Martin, Faulhaber Martin, Kroath Ingo., Sommersacher Renate, Wodrich Thomas:
Ski Austria Tipps. ÖSV. Tiroler Repro Druck: Innsbruck.

Fardel Boris u.a. (2000): Kämpfen im Sportunterricht. Hg. Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband.
Color – Druck Lemke GmbH: Essen.

Fritz Jenny: Auf in den Skikurs. Bregenz. o.A.

Hoppichler Franz, Koller Karl (1992): Früh übt sich. Schilaufl spielend gelernt.

Hoppichler Franz (1985): Bewegungs- und Unterrichtslehre, in: Arbeitsgruppe der Österr. Skilehrerausbildungen (Hrsg.): Skriptum der Staatl. Skilehrerausbildung, Zell am See.

Kinder und Jugendskiunterricht. Skriptum der österreichischen Skilehrerausbildung.

Mitmannsgruber Peter (1991): Wege zum Erlernen skiläuferischer Grundfertigkeiten besonders bei den 10 bis 14jährigen. Hausarbeit an der PÄDAK der Diözese St. Pölten in Krems, Krems.

Seiser Andi und Lizzi: Skilauf. o.A.

Terribilini, Mauro / Sakobielski Janina: Zeig mir das weisse Paradis! In: Mobile Praxis, 6/02, S. 1-15.

Wallner Hermann (1998): Lehrweg zum modernen Skilauf. Wien.

Wallner Hermann (2002): Carven – Skilauf perfekt. Purkersdorf.

Wallner Hermann (2008): Richtig Carven. Offizielles Lehrbuch der österreichischen Skiinstruktoren. BSPA Wien.

Woldrich Thomas, Oebelsberger Wolfgang, Sommersacher Renate: Carving für Schulen. Übungssammlung für Wintersportwochen für die Lehreraus- und Fortbildung. Österreichischer Skiverband. Verlag Ablinger Garber: Hall.

Internetquellen /Bildquellen:

Bundessportakademie Wien: URL: <http://www.bspa.at/wien> und <http://www.sportraum.at>

Kuratorium für Verkehrssicherheit: <http://www.kfv.at/unfallstatistik/index.php?id=58>

Österreichischer Skiverband: <http://www.oesv.at/news/index.php>

ÖSV Studien: <http://www.oesv.at/breitensport/sicherheit/studien.html>

ÖSV – Tipps: <http://www.oesv.at/breitensport/tippsundtricks/oesvtipps.html>

Ski Austria Akademie St. Christoph: <http://www.skiakademie.at/>

Erste Hilfe: <http://www.drk-alpirsbach.de/erstehilfe.htm>

Pistenmarkierungen: <http://carving-ski.info/de/sichsignx.htm>

<http://www.ramsau.com>

<http://dav-ski-wor.bregler.org/html/skifreizeit.html>

Pistenregeln: <http://www.ski-radegund.at/regeln.htm>

<http://www.sportunterricht.de/ski/skilern.html>

<http://www.sunkid.at/sunkid-produkte0/sunkid-rotondo-karussell/einsatzmoeglichkeiten.html>

<http://www.vol.at/feurstein-und-liesinger-sind-neue-figln-landesmeister/3510133>

<http://www.weltbildung.com/powder-8-tiefschnee.htm>

<http://www.seilbahnen.at/sportarten/sportarten.htm>

<http://www.sportunterricht.de/ski/>