

IVSI 2009 WORKSHOP JAPAN

Wie führt man den mittelmäßigen Skifahrer reibungslos zum Parallelschwingen?

Wie führt man den mittelmäßigen Skifahrer reibungslos zum Parallelschwingen?

„Reibungslos“ bedeutet hier, dass man es als Ziel setzt, effektiv den Schwung anzusetzen, indem der Skifahrer nicht nur mit voller Muskelkraft, sondern im unverkrampften Zustand die natürliche Fallenergie wirksam ausnutzt.

Abb. 1 2 Arten des Schwungantriebs: Muskelkraft und Fallenergie in der Natur

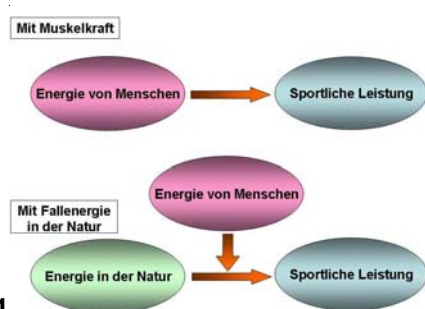


Abb. 1,



Abb. 2

Unterrichtsaufbau

In dieser Unterrichtsstufe legt man Wert darauf, dass der Skifahrer lernt, auch den Innenski wirksam zu bewegen, ohne die Bewegung des Außenskis zu unterbrechen.

Die Zielsetzung liegt darin, die Steuerung sowohl des Außenskis als auch des Innenskis zu lernen und das Steuern beider Ski zu kombinieren, um sich den praktischen Parallelschwung anzueignen.

3 Voraussetzungen der Schwungausführung

1. Der Skifahrer hat den Antrieb, nach vorne zu gleiten.
2. Der Skifahrer erfährt die Kraft, dass der Ski die Schneeoberfläche berührt.
3. Der Skifahrer setzt Kanten ein.

Die gebräuchliche Methode besteht darin, zuerst Bewegungen ausgehend vom Außenbein zu lernen und dann stufenweise Bewegungen des Innenbeins mit einzubeziehen, weil es im Gleichgewichthalten und im Bremsen leichter ist, wenn man mit dem Gewicht auf dem Außenbein steht.

Aber im Lernvorgang des Parallelschwungs muss man als Ziel setzen, den Bremsfaktor abzubauen. Das ist ein Widerspruch.

Hier möchte man die Idee vorschlagen, das Ziel darauf zu setzen, die Bewegung des Außenskis nicht zu unterbrechen und „im Bewegen die Kanten einzusetzen“.

Ein weiterer Vorschlag lautet, dass die „Bewegung des Innenskis“ beim Kanteneinsatz eine wichtige Rolle spielt, um die Kante des Außenskis zum eingesetzten Zustand zu bringen.

Abb.3 Schußfahren und Schrägfahrt

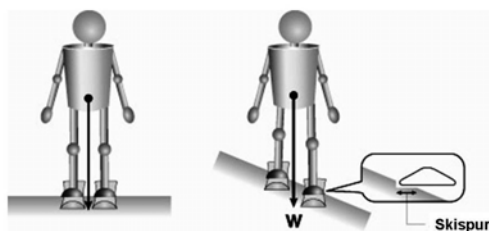


Abb.4 Schwung zum Tal mit Innenbein als Hauptfaktor



Steht man auf beiden Beinen, ist es leicht das eine Bein zu bewegen. Aber es wird beträchtlich schwieriger, auf einem Bein zu stehen und den Fuß dieses Beins zu bewegen.

Denkt man logisch weiter, dann weiß man, dass beim Kantensetzen des Außenskis „das Innenbein seine Rolle hat“.

Ablauf im Unterricht

1. Grundposition
 - Anhalten
 - Unterschied in der Lage (in Höhe) des rechten und linken Skis auf dem Hang
2. Bewegung, das Becken nach vorne zu kippen
 - Schrägfahrt
3. Grundbewegungen
 - Belasten
 - Zusammenhang der rechten und linken Bewegungsachse
4. Steuerung durch Außenski
 - Von der Schrägfahrt zum Schwung zum Hang
 - In dieser Übung führt man die Bewegungen unter Punkt 3 aus, belastet den Ski und dreht die Talskispitze in die Schwungrichtung und das Skiende nach Außen.
5. Folgen der Grundbewegungen (Girlanden)
 - Wiederholung der Grundbewegungen unter Punkt 4
6. Pflugbogen
7. Pflugschwingen
 - Von der anfänglichen Form zur Grundform
8. Grundparallelschwung
9. Parallelschwung