Nico Kurpiers | Nils Eden

Die Ein-Ski-Methode

Der direkte Weg zum parallelen Skifahren

philippka sportverlag

Vorwort

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der Erstveröffentlichung des Buches von **Prof. Dr. Georg Kassat** „… doch die Piste dreht die Ski! Die eine Ski-Technik und die Ein-Ski-Methodik“ präsentieren wir mit dem vorliegenden Buch eine komplett überarbeitete Neuauflage. Kassats Buch stellte im Jahr 2000 das Skilehrwesen buchstäblich auf den Kopf, da er durch biomechanische Forschung herausfand, dass in der Realität nicht der Skifahrer, sondern die Piste das Gesamtsystem ‚Ski-Skifahrer’ dreht. Auf Basis dieser Erkenntnis musste Skifahren ganz neu gedacht und die konventionelle Sicht der Ski-Technik und ihrer Vermittlungsmethodik aus einer anderen Perspektive betrachtet werden. Sich von gewohnten Betrachtungsmustern zu lösen und die aus der Erfahrung gelernte ‚Wahrheit’ zu hinterfragen, stellt für die Fachwelt bis heute eine durchaus große Herausforderung dar und war bis zu Kassats Tod im Juli 2016 Anlass für eine kontroverse Diskussion. Die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierende **Ein-Ski-Methode (ESM)**, die von Prof. Dr. Georg Kassat und **Dr. Walter Kurpiers** im Laufe der Jahre konzipiert, erprobt und weiterentwickelt wurde, ist eine logische Konsequenz der neuen Betrachtungsweise. Sie polarisiert und hat doch im Laufe der Zeit ihre Daseinsberechtigung in der Praxis mehr als unter Beweis gestellt.

In diesem Buch haben wir uns weitestgehend am theoretischen Inhalt des Vorgängers orientiert, gleichzeitig aber auch die **Weiterentwicklung** der Ein-Ski-Methode in den letzten Jahren anschaulich und verständlich dargestellt, sodass Sie ein „rundes Gesamtpaket“ erhalten. Im Vergleich zur ersten Ausgabe wurden vor allem redaktionelle Änderungen vorgenommen sowie eine Aktualisierung des Designs. Für eine bestmögliche Verständlichkeit haben wir zudem sprachliche, aber auch begriffliche Änderungen durchgeführt. Außerdem ist ein Exkurs über das **motorische Lernen** beim Skilauf hinzugefügt worden, zwei weitere Exkurse runden den Inhalt ab. In den ersten Kapiteln wird beschrieben, was sich dem herkömmlichen Verständnis über die Ski-Technik gegenüber verändert hat, um daraus die Methodik entsprechend abzuleiten und viele methodische Möglichkeiten in Wort und Bild vorzustellen.

Die Ein-Ski-Methode wird seit vielen Jahren in der universitären Ausbildung von mittlerweile einer ganzen Reihe von Hochschulen erfolgreich angewendet und zusätzlich über Fortbildungen in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen an Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen weitervermittelt, sodass viele Kinder, Jugendlichen und Studierende das alpine Skifahren nach der Ein-Ski-Methode erlernen konnten. Darüber hinaus wird die Methode bei Skifahrten zur Rehabilitation krebskranker Kinder erfolgreich eingesetzt (vgl. Exkurs 3).
Es existiert eine mehrsprachige **Website** (www.ein-ski-methodik.de), über die man erste Informationen und Videos mit begleitenden Kommentaren erhält. Das E-Learning-Center zielt primär auf bereits fortgebildete Teilnehmer ab, die ihre Kenntnisse festigen und diese zur eigenen Vorbereitung für die Praxis nutzen wollen. Durch die im Buch enthaltenen **QR-Codes** gelangen Sie auf diese Website, auf der Ihnen ausgewählte Übungen im Video präsentiert werden und Sie zusätzlich PDFs für Ihre eigene Praxis herunterladen können.

Im Interesse einfacherer Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, bei Personenbezeichnungen nur die männliche Form zu verwenden, weisen aber ausdrücklich darauf hin, dass wir damit gleichberechtigt alle Gender ansprechen.

Theoretisches Vorwissen und vor allem die Kenntnis der methodisch-didaktischen Anmerkungen sind für das Gelingen unbedingt notwendig. So ist unseres Erachtens folgender ‚Dreischritt' empfehlenswert:

- **Aneignung des theoretischen Vorwissens** (über dieses Buch und/oder im Optimalfall über einen Lehrgang – Informationen dazu finden Sie auf www.ein-ski-methodik.de).
- **Praktische Erprobung der methodischen Übungen** (über dieses Buch und die zur Verfügung gestellten Lehrmedien auf der Website, optimalerweise in Verbindung mit einem Lehrgang, da es beim Übersehen wichtiger Hinweise ggf. Probleme in der Umsetzung geben könnte).
- **Anwendung mit Skischülern in der Praxis.**

Ein weiterer Aspekt, der sich seit der Erstauflage entwickelt hat, ist die **wissenschaftliche Fundierung** der praktischen Wirksamkeit (zuvor ‚nur' der Technik) der Ein-Ski-Methode. Inzwischen ist eine wissenschaftliche Studie international publiziert (vgl. Kurpiers & Kersting, 2017), die eindeutige Hinweise gibt, dass dieser Weg zum parallelen Skifahren sehr zielführend ist (vgl. Exkurs 2).

In den letzten zwei Jahrzehnten erfreute sich die Ein-Ski-Methode wachsender Beliebtheit. Für die Ski-Fachwelt blieb sie bislang jedoch weitestgehend unbekannt und wurde von vielen Institutionen und Vereinigungen ignoriert. Unser Bestreben ist nicht, mit diesem Buch die Welt eines Besseren zu belehren und alle Alternativen abzulehnen, denn bekanntlich gibt es viele Wege, die zum Ziel führen. Wir wollen vielmehr den **geradlinigen, direkten Lehrweg** der Ein-Ski-Methode bekannter machen, damit mehr Menschen ein leichtes Erlernen des parallelen Skifahrens ermöglicht wird und interessierten Skilehrern (von denen wir über die Jahre viele kennenlernen durften) diese methodischen Möglichkeiten nicht vorenthalten werden.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich gedanklich auf die hier dargestellte Theorie und Methode einließen. Sollten Sie beim ersten Lesen skeptisch sein, so ist das unseres Erachtens normal und vielleicht sogar gut. Wenn Sie aber anschließend noch die beiden weiteren Schritte (praktische Erprobung und Anwendung) weitergehen, werden Sie in der Lage sein, diesen Lehrweg entweder begründet abzulehnen, oder aber er eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten, das schnelle und angstfreie Lernen und die Freude am alpinen Skilaufen leicht und dennoch sicher zu vermitteln. Unterm Strich ist ja Letzteres das Ziel aller Bemühungen, das wir bei aller Theoretisierung nicht außer Acht lassen dürfen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und späteren Ausprobieren und viele verletzungs- und unfallfreie Jahre des Skifahrens und -lehrens.

Hildesheim/Münster, im September 2021
Nico Kurpiers und Nils Eden

Inhalt

1. Hintergrund **6**

2. Die Technik des parallelen Skifahrens **12**

2.1 Wie Kurven zustande kommen 14
2.2 Die Bewegung der Ski 14
2.3 Welche Kräfte wirken auf die Ski ein? 16
2.4 Technikrelevante Aktionen beim Skifahren 17
2.4.1 Das Einnehmen der Kurvenlage als prinzipielle Lösung 17
2.4.2 Der Belastungswechsel 19
2.4.3 Der Seitbeugewechsel 19
2.4.4 Die Vor- und Rückverlagerung des Körpers 21
2.4.5 Im (dynamischen) Gleichgewicht bleiben 23
2.4.6 Skispezifische Körperposition und skispezifisches Körperverhalten 24
2.5 Zwischenergebnis: Wenige und einfache Technikelemente 26
2.6 Wie dreht sich das System ‚Ski-Skifahrer'? 27
2.7 Nicht wir drehen die Ski – die Ski drehen uns 28
2.8 Alles ist variabel 29
2.9 Paralleles Fahren: Im Prinzip machen wir immer das Gleiche 32

3. Die Ein-Ski-Methode **34**

3.1 Eine neue Methodik wird notwendig 36
3.2 Einfach und sicher das parallele Skifahren auf einem Ski lernen 37
3.3 Es geht vor allem um den ersten Tag 39
3.4 Was ist zu erlernen? 40
3.5 Der ‚Werkzeugkoffer' für das methodische Vorgehen 41
3.6 Prinzipien für das Lernen auf einem Ski 42

4. Übungen und methodische Möglichkeiten **44**

4.1 Methodische Möglichkeiten 46
4.2 Gesamtüberblick der methodischen Übungen der Ein-Ski-Methode 46
4.3 Vorübungen in der Halle 48

4.4 Gewöhnung an Ski und Schnee ... 59
4.4.1 Ein-Ski-Gewöhnung ... 59
4.4.2 Gleiten und Rutschen auf einem Ski ... 66
4.4.3 Zwei-Ski-Gewöhnung ... 71
4.5 Grundschulung auf einem Ski und Transfer auf zwei Ski ... 78
4.5.1 Übungen mit Stab als methodischem Hilfsmittel ... 79
4.5.2 Methodische Übungen ohne Stab ... 93
4.6 Paralleles Skifahren ... 111
4.6.1 Hinführung ... 111
4.6.2 Technik verfeinern und variieren ... 120

5. Wege zum parallelen Skifahren ... 126

5.1 Allgemeine Anmerkungen zur Planung ... 128
5.2 Methodisch-didaktischer Kommentar ... 129
5.3 Der direkte Weg mit Stab ... 130
5.4 Der direkte Weg ohne Stab ... 133
5.5 Der indirekte Weg: Das Verlernen der Pflugstellung ... 136
5.6 Die Ein-Ski-Methode für Kinder ... 138

Exkurs 1: Die Ein-Ski-Methode aus lerntheoretischer Sicht ... 140

Exkurs 2: Die wissenschaftliche Begleitung der Ein-Ski-Methode ... 146

Exkurs 3: Erwähnenswertes ... 148

- Das Projekt ‚Skifahren in der Rehabilitation krebskranker Kinder' ... 149
- Warum einige frühere Technikaspekte so nicht mehr haltbar sind ... 150
- Warum sind Stöcke eigentlich immer zu lang? Ein unumstößliches Dogma – die ‚Rechter-Winkel-Regel' ... 152

Glossar **153**
Die Autoren dieses Buches **156**
Literatur **158**
Danksagungen **159**

2.4.6 Skispezifische Körperposition und skispezifisches Körperverhalten

Abb. 2.7a: *Skispezifische Körperposition: Normalstellung*

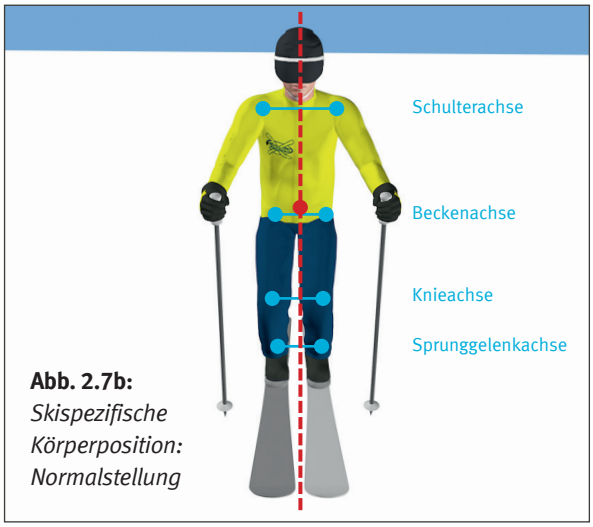


Abb. 2.7b: *Skispezifische Körperposition: Normalstellung*

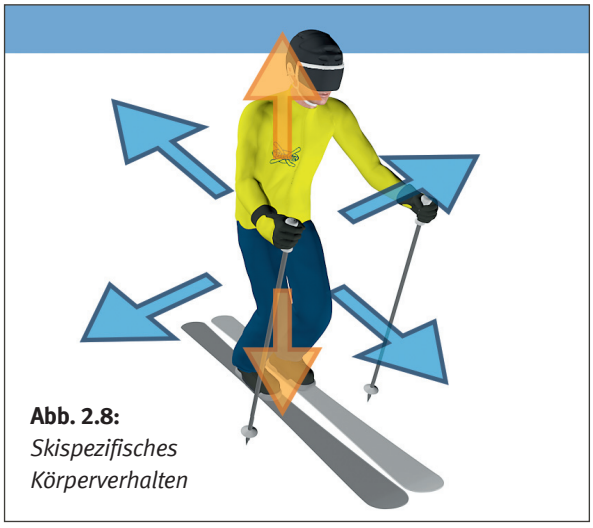


Abb. 2.8: *Skispezifisches Körperverhalten*

Unter der **skispezifischen Körperposition** versteht man die Position, aus der heraus der Skifahrer bewegungsbereit ist und Aktionen in alle Richtungen ausführen kann. Sie ist elementare Voraussetzung für die Umsetzung der technikrelevanten Aktionen und somit für das Gelingen von Schwüngen. Man befindet sich optimalerweise dafür in einer leichten Hocke mit leichter Vorlage. Die skispezifische Körperposition in der **Normalstellung** ist wie folgt charakterisiert (vgl. Abbildung 2.7a und b):

- Parallele und unabhängige Skistellung.
- Beugung im oberen **Sprunggelenk** (Schienbein-Druck gegen den Skischuhschaft).
- Leichte Beugung in den **Kniegelenken** und dem **Hüftgelenk** (keine Endpositionen).
- **Sprunggelenk-, Knie-, Becken- und Schulterachse** sind parallel zueinander (keine Verdrehungen).
- Der **Körperschwerpunkt (KSP)** befindet sich auf der Körperlängsachse über der Skischuhmitte und ist leicht abgesenkt.
- Der **Kopf** bildet eine Linie mit dem Rücken.
- Die **Arme** sind seitlich ruhig und vor dem Körper.

Aus der skispezifischen Körperposition heraus kann man sowohl in eine ausgeprägte Beugung (z.B. um Unebenheiten auszugleichen) als auch in eine stärkere Streckung gehen. Diese ermöglicht dem Skifahrer, nach vorne/hinten und links/rechts zu agieren. Das garantiert optimale Bewegungsbereitschaft und der Skifahrer ist stets regulierungsfähig (vgl. Abbildung 2.8). Das **skispezifische Körperverhalten** meint dann, sowohl aus dieser Position heraus die erläuterten **technikrelevanten Aktionen** auszuführen als auch sich entsprechend dem **Gelände anzupassen** (vgl. Kapitel 4.6.2).

Dabei gilt es zu beachten, dass jeder Skifahrer einen individuellen Fahrstil hat. Diese Individualität und Freiheit in der Bewegungsausführung ist gut, solange sie im funktionellen Bewegungsspielraum bleibt. Sobald sie unfunktionell wird, ist sie möglicherweise bei der Bewegungsausführung (z.B. hektische Armbewegungen übertragen Unruhe auf den Gesamtkörper) hinderlich.

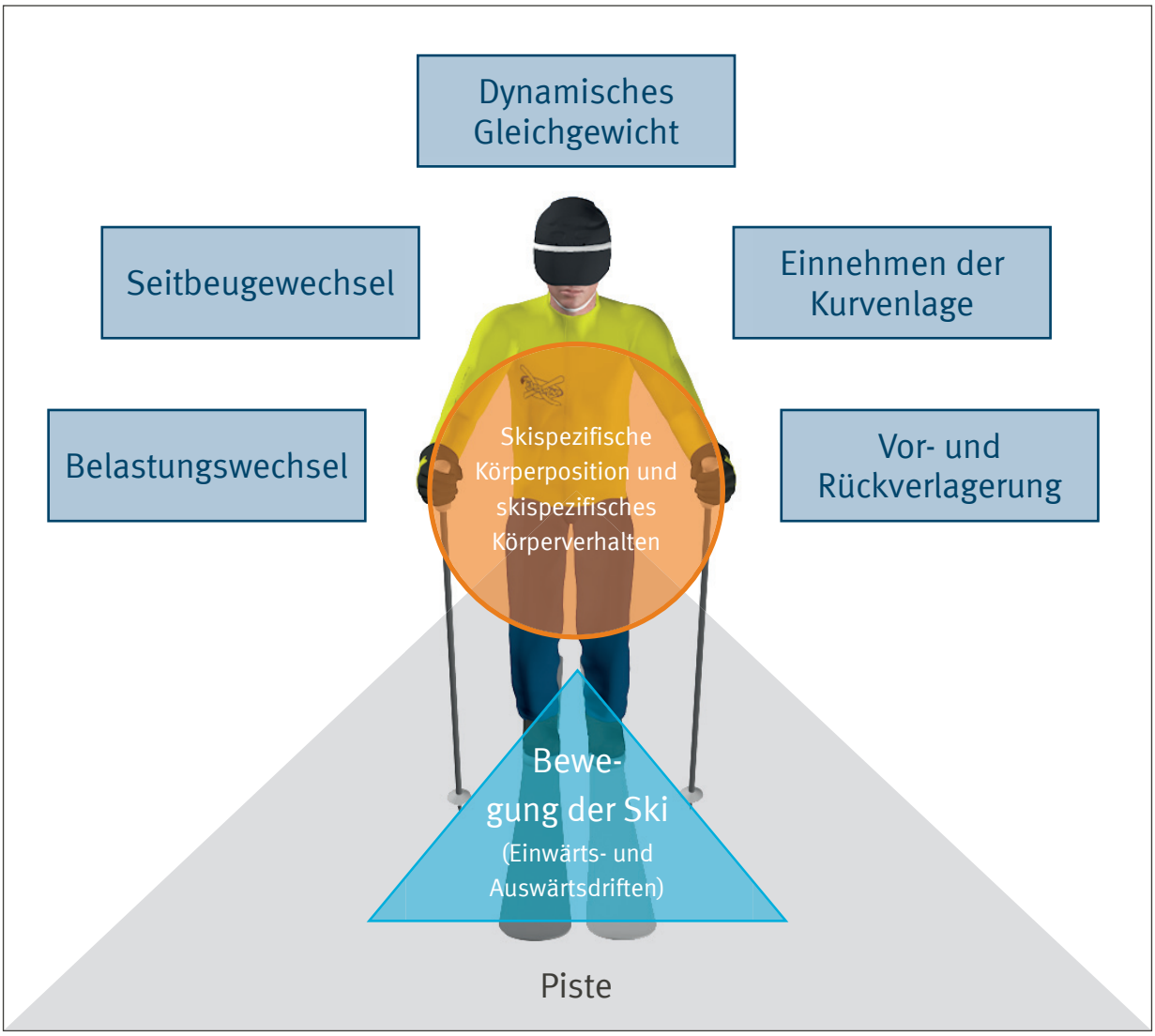


Abb. 2.9: *Zusammenfassende Darstellung aller Elemente, die für einen Schwung relevant sind*

Praxistipp

Anfängern kann man die Aufgabe stellen, sie sollen einmal hochspringen. Die Position, in der sie sich nach einer leicht abfedernden Landung befinden, ist meist die optimale skispezifische Körperposition. Wenn man mit ihnen vorher verabredet, dass der Begriff ‚Position' eben diese meint, dann kann man sie regelmäßig auf ihre Körperposition aufmerksam machen. So kann vermieden werden, dass Anfänger sich eine hinderliche Körperposition angewöhnen (zu aufrecht und tendenziell zu weit hinten). Die geeignetste Maßnahme dafür ist allerdings die erfolgreiche Ausführung der methodischen Übungen, die eine direkte Rückmeldung über eine geeignete Körperposition gibt (vgl. Kapitel 4).

4.3 Vorübungen in der Halle

Vorübungen bieten die Möglichkeit, das Lernen des Skifahrens entscheidend zu verkürzen. Der Unterricht mit Skianfängern ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass skispezifische Körperstellungen nicht eingenommen werden können. Der Anfänger hat noch nicht das Gefühl für das Körperverhalten auf Ski und kann deshalb Anweisungen und Korrekturen anfangs nicht umsetzen.

Mit Hilfe gezielter Vorübungen kann das **skispezifische Grundverhalten** erfahren und bewusst gemacht werden. Bewusst ist hier in dem Sinne zu verstehen, dass in Bezug auf einen bestimmten Verhaltensaspekt ein möglichst intensives **Wahrnehmungs- und Gefühlserlebnis** zustande kommt (vgl. Kassat, 1998).

Auf einem Skateboard lässt sich z.B. die **skispezifische Körperstellung** praxisnah umsetzen und kann somit erprobt werden. Der Schüler nimmt diese im Stand ein und kann sich an die Winkelstellungen gewöhnen. Während des Rollerns muss diese in der Bewegung umgesetzt und auch schon reguliert werden.

Auch das **Seitrutschen** und das **Kantverhalten** kann man in der Halle simulieren, und zwar mit Hilfe einer Schrägbank und eines gewöhnlichen Handtuchs oder einer Teppichfliese. Die nötigen Bewegungen/Aktionen sind identisch mit denen auf der Piste und können zum sofortigen Gebrauch vorbereitet werden. Gerade bei dieser Übung ist die **skispezifische Körperstellung** elementar und kann so verfeinert und automatisiert werden. Besonders geeignet sind dafür Ausführungen mit

geschlossenen Augen, um wahrzunehmen und zu erfühlen, was sich im Körper ereignet.

Durch die Vorübungen resultiert ein nicht unbedeutender **zeitlicher Vorteil**. So kann schon das Material kennengelernt und der Umgang (Tragen der Ski, das Einsteigen in die Skischuhe und mit selbigen in die Bindung) geübt werden. Ein sachgerechtes Trockentraining kann einen Zeitvorsprung von einem Tag auf der Piste bedeuten.

Die Vorübungen sind so einfach, dass sie gewöhnlich von Anfängern ohne Weiteres ausgeführt werden können. Zu beachten ist deshalb, dass nicht die Übungen zu erlernen sind, sondern durch sie sollen **skispezifische Feinheiten des körperlichen Verhaltens** bewusst erfahren werden.

Expertentipp

„Vorübungen sind besonders geeignet für Schulklassen, die nur wenige Tage für eine Skifahrt zur Verfügung haben. Ferner ist gerade im schulischen Kontext eine Vorbereitung im Sportunterricht äußerst lehrplankonform. Die Vorübungen lassen sich mit Schulklassen sehr gut im Sportunterricht als Stationsbetrieb durchführen."

Sebastian Voigt, Gymnasium Rheinberg

Eine ausgearbeitete Unterrichtsreihe und die dazugehörigen Materialien finden Sie unter: www.ein-ski-methodik.de (QR-Code).

Der positive Effekt der Vorübungen in der Halle hängt natürlich von der Art und Weise der Ausführung ab. Es ist notwendig, sich jeweils an der Bewegungstechnik zu orientieren und dabei zu bedenken, dass es beim Skifahren sehr auf Feinheiten des Verhaltens ankommt. Trockenübungen sollten deshalb immer in skispezifischer Körperposition ausgeführt werden.

Das Rollern in der Ebene eignet sich besonders gut dafür, die skispezifische Körperstellung zu üben und zu automatisieren.

4.4.2 Gleiten und Rutschen auf einem Ski

Es ist nicht nur das **Gleiten der Ski in Längsrichtung** und das **Rutschen über die Kante** seitwärts zu erfahren, sondern zusätzlich die **skispezifische Körperstellung** (vgl. Kapitel 2.3.6). Wenn im weiteren Lernprozess bewegungstechnische Aufgaben und schwieriges Gelände dazukommen, dann ist ein Defizit in der Körperstellung kaum auszugleichen. Ferner ist sie unersetzlich, um auf dem Ski stets aktionsbereit zu sein. Daher ist es in der Praxis empfehlenswert, die Lernenden immer wieder auf die skispezifische Körperstellung hinzuweisen und diese auch bei Bedarf zu korrigieren. Um sie zu automatisieren, sind viele Wiederholungen notwendig, und dazu eignet sich besonders das **Rollern mit einem Ski**, da hier das Gefühl für das Gleiten über kurze und längere Strecken erfahren wird. Hier haben die Skischüler ausreichend Ruhe und Zeit, die skispezifische Körperstellung in vielen Wiederholungen ein- und wahrzunehmen. Zusätzlich kann der Skilehrer beobachten und gegebenenfalls korrigieren.

Erste konkrete Erfahrungen des **Rutschens über die Kante** werden beim Rollern um ein Wendemal erfahren. Wenn bei der Drehung in eine neue Richtung der Ski Bodenkontakt behält, dann muss er dazu aufgekantet sein, denn erst dann ist ein Rutschen möglich. Dieses ist gleichzustellen mit dem späteren **Auswärtsdriften** bei einem Schwung im Gefälle und eignet sich somit als Einführung. Erweitert wird das Auswärtsdriften durch das Abschwingen aus dem Rollern, da hier zusätzlich das **Einnehmen der Kurvenlage** initiiert wird. Durch das kurze Aufsetzen des freien Beins ist es möglich, die Ski auswärts driften zu lassen und so ein Grundelement einer Kurvenfahrt zu erfahren. Da das Schussfahren in Kapitel 4.4.1 schon vorbereitet wurde, kann das Abschwingen auch nach einer leichten Schussfahrt erfolgen.

Durch das Automatisieren der skispezifischen Körperstellung und das Erfahren des Zusammenhangs zwischen Kantstellung – Einnehmen der Kurvenlage – Auswärtsdriften erfolgt hier die optimale Vorbereitung für den späteren Schwung zum Hang.

Rollern in der Ebene (Ein-Ski)

Abb. 4.20: *Rollern auf einem Ski mit Stöcken in der Ebene*

Abb. 4.21: *Abstoßen mit der Skischuspitze*

Ziele

- Das Gleitverhalten erfahren.
- Die skispezifische Körperstellung erarbeiten, lernen und automatisieren.
- Korrekturen (Vor-/Rücklage, Höheneinstellungen) umsetzen können.

Ausführung

- Skispezifische Körperstellung mit Skistöcken einnehmen.
- Skibein zurückziehen.
- Gewichtsverteilung auf dem ganzen Fuß.
- Mit dem freien Bein: Kurzes Abstoßen mit der Fußspitze nach hinten (nicht nach vorne ausholen; vgl. Abb. 4.21).
- Zunächst langsame und kurze Gleitstrecken, bei denen die Körperstellung beim Abstoßen und Gleiten nicht verändert wird.
- Beidseitig ausführen.

Variationen

- Längere Gleitstrecken.
- Ohne Stöcke.
- Verschiedene Höheneinstellungen (z.B. in tiefer Hocke – Stöcke tiefer fassen).
- Temposteigerung bis hin zum maximalen Tempo.
- Mit geschlossenen Augen rollern.

Hinweise

- Wenn das Skateboard-Rollern (vgl. Kapitel 4.3) bereits geübt wurde, ist hier weniger Zeit zu investieren. Es muss jedoch beachtet werden, dass mit der skispezifischen Körperstellung eine entscheidende Grundlage für den weiteren Lernprozess zu erarbeiten ist. Dies geschieht nicht in einem einmaligen Akt, sondern die entsprechende Körperstellung ist über einen längeren Zeitraum zu erlernen und zu automatisieren. In späteren Lernsituationen mit weiteren Anforderungen sind ungeeignete Körperstellungen, an die man sich gewöhnt hat, äußerst schwer zu unterdrücken. Deswegen sind im Gegensatz zum spielerischen Rollern Korrekturen zur skispezifischen Körperposition von Bedeutung.
- Ein zu langer Skistock begünstigt eine zu aufrechte Körperhaltung mit der Tendenz zur Rücklage. Dadurch kann das Erlernen einer skispezifischen Körperstellung entscheidend behindert werden (vgl. Exkurs 3).

Schwung mit Stabführung (Partnerübung)

Ziele

- Hilfsform zum Einwärts- und Auswärtsdriften.
- Erleichterte Schwungeinleitung.

Ausführung

- Ausgangsposition vgl. Abbildung 4.45-1.
- Der Skifahrer wandert langsam mit den Händen am Stab Richtung Partner.
- Das Einwärtsdriften wird von ganz alleine eingeleitet.
- Nach dem Einwärtsdriften wandert der Skifahrer weiter mit seinen Händen am Stab Richtung Kurvenmitte.
- Nach der Falllinie beginnt das Auswärtsdriften der Ski.
- Bis zum Stand fahren.

Variationen

- Mit dem Innenski ausführen.
- Mit 2-Ski: Anheben des Innenskis.
- Mit 2-Ski: Anheben des Außenskis.

Hinweise

- Die Ausführung ist maßgeblich davon abhängig, wie der Helfer seine Stellung und das Halten des Stabes dem Bewegungsablauf anpasst.
- Der Partner hält den Stab lediglich, wandert ggf. etwas mit der Bewegung mit und begleitet die Bewegung.

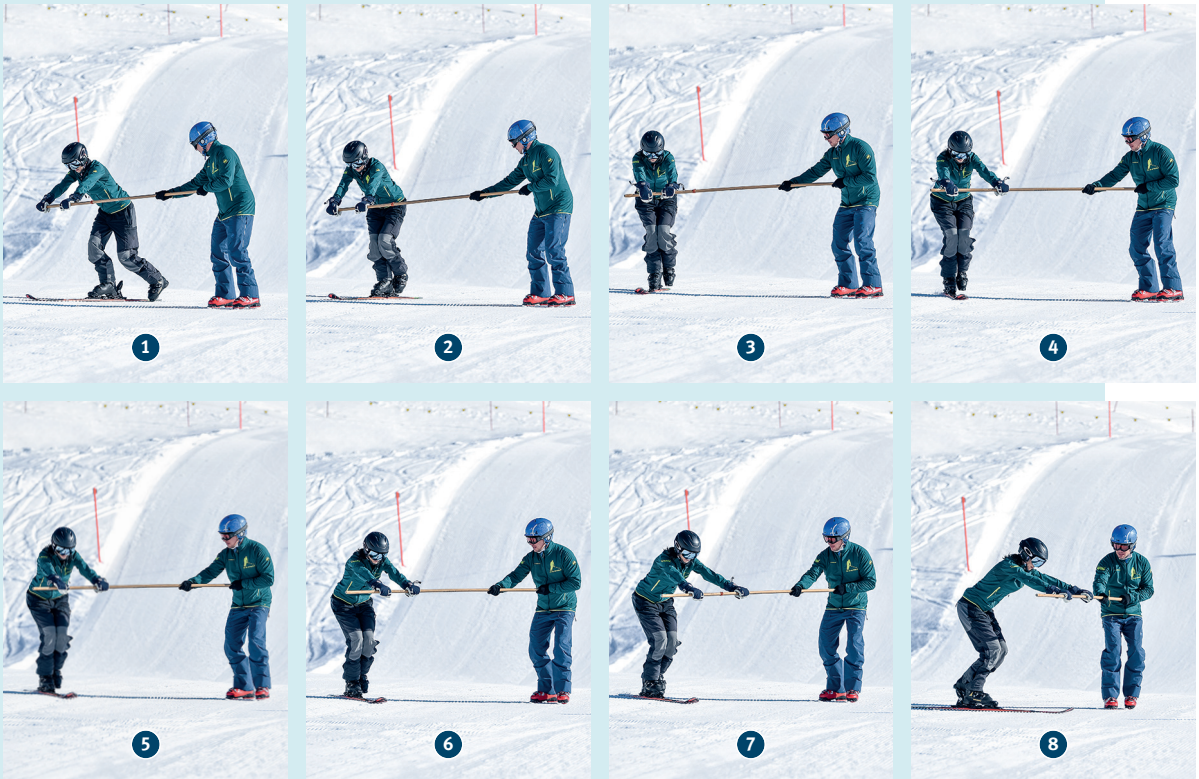


Abb. 4.45: *Schwung über die Falllinie mit Stabführung auf dem Außenski*

Der Schwung mit Stabführung hat sich als sehr hilfreich bei Schülern erwiesen, die zunächst Probleme mit der Schwungeinleitung und der Gleichgewichtsregulation haben.
Besonders bei der Heranführung beim Schwung auf dem Innenski wirkt die Hilfe durch einen Partner sehr unterstützend.

III. Übergang auf 2 Ski

Muster Treten (Abb. 1)

- Um die Enden treten
- Um die Spitzen treten
- Sprung mit Drehung
- Schlittschuhschritt
- Seitliches Versetzen
- etc.

Einzelschwung zum Hang (Abb. 2)

- Bei flachem Gelände gleich über die Falllinie, sonst über den Fächer, dabei Bein anheben
- Hilfsübung: Bein mehrmals anheben und aufsetzen

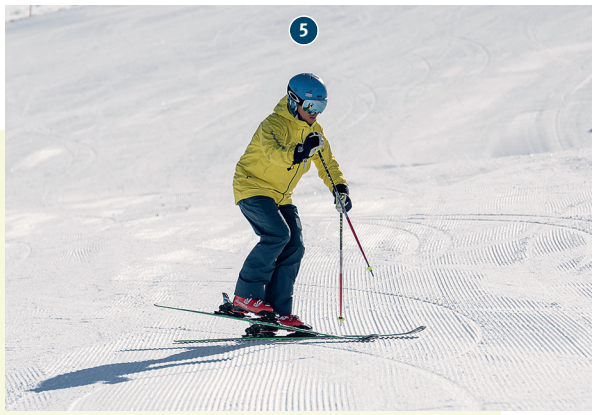
Schwungverbindung (Abb. 3)

- Stabwechsel einführen
- 2 Schwünge verbinden
- 4 Schwünge verbinden
- Mehrere Schwünge verbinden
- Weit gesteckter Hütchenslalom

Stabkurzfassung (Paddel) (Abb. 4)

- Einzelschwünge
- Aneinanderreihung von Schwüngen
- Enger Hütchenslalom
- Wenn Zeit: Schwünge auf dem Innenski

IV. Fahren mit Ski-Stöcken



Die zwei Stöcke zum ‚Paddel' formieren und in der Mitte ‚durchbrechen' = zwei Stöcke.
Während der Schrägfahrt das Talbein mehrmals anheben und aufsetzen (Abb. 5).
Seitrutschen
Knie in langsamer Fahrt zum Berg und zum Tal neigen. Erfühlen, wann der Ski rutschfähig ist und wann er hält.

5.4 Der direkte Weg ohne Stab

Der Stab als Hilfsmittel stellt das eigentliche Herzstück der Methode dar und die Erfolge sind ungleich größer, wenn man ihn benutzt. Wenn man aber keine Stäbe zur Verfügung hat, gibt es trotzdem sinnvolle Übungen und im Folgenden einen konkreten Vorschlag, wie man über die Ein-Ski-Methode vorgehen kann.

Hinweise

- Kompakte Zusammenstellung von Themen und Übungen über eine **mögliche Einführung** in das parallele Skifahren nach ökonomischen Gesichtspunkten.
- Zunächst in der Ebene, dann mit geringer Hangneigung.
- Häufiger Wechsel: links/rechts und Außen-/Innenski
- Skispezifische Körperstellung mitlehren.
- Überforderung vermeiden!

I. Gewöhnung an Ski und Schnee (Ein-Ski)

Spiel (Abb. 1):
- Fußball-Strafstoß

Spielerisches Rollen (Abb. 2)

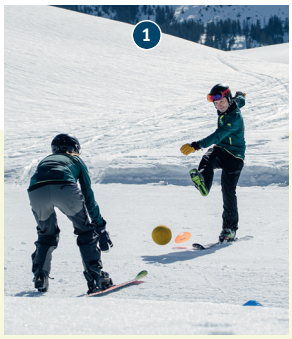
Wettkampf-Staffel (Abb. 3)

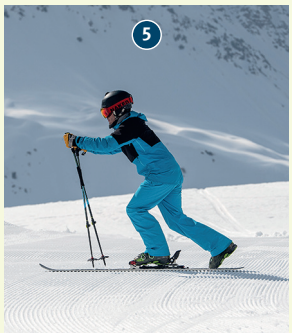
Leichtes Schussfahren in Posen (Abb. 4):
- Einzeln
- Zu zweit

Rollern um ein Wendemal:
- Hilfsübung: Kreis laufen/Schnecke

Rollern mit einem Ski (Abb. 5):
- Mit Korrekturen zur skispezifischen Körperposition

Schuss abschwingen (Abb. 6):
- Standbein
- Standbein & Stock
- Nur Stock





Die Ein-Ski-Methode
Der direkte Weg zum parallelen Skifahren

Skifahren hat einen ganz besonderen Reiz für jeden, der schon einmal erlebt hat, in einer verschneiten Berglandschaft auf zwei Brettern einen Hang hinabzugleiten und die Einheit zwischen sich und dem Berg zu spüren. Skifahren ist mehr als nur ein Sport, es ist eine Einstellung zu sich und der Natur und ein Weg, sich beiden anzunähern. Deshalb verwundert es nicht, dass Skifahren weltweit seit mehr als 100 Jahren beliebt ist. Damit geht auch die Erprobung verschiedener Anfängermethodiken einher. Jedoch wurde hierbei zumeist vernachlässigt, zu ergründen, wie Skifahren überhaupt funktioniert.

Es war Prof. Dr. Georg Kassat, der sich Mitte der 1980er Jahre diese Frage stellte und biomechanische Untersuchungen zum parallelen Skifahren durchführte. Sein Ergebnis ist so einfach wie bahnbrechend: Es ist die Piste, die die Ski dreht, und nicht der Skifahrer. Auf dieser Erkenntnis basierend, entwickelte er die Ein-Ski-Methode als direkten Lehrweg zum parallelen Skifahren, über den von Beginn an nur die für die Bewegungstechnik elementaren Aktionen geschult werden.

Dieses Lehrbuch richtet sich an erfahrene und weniger erfahrene Skilehrer und an alle, die an einem wissenschaftlich fundierten Technikverständnis des Skifahrens und der daraus abgeleiteten Methodik interessiert sind. Vor allem kann dieses Buch denjenigen helfen, die sich immer gefragt haben, warum der Pflug ein Hindernis beim Erlernen des parallelen Skifahrens darstellt, und die nach einern alternativen Weg gesucht haben, das parallele Skifahren schnell zu erlernen bzw. zu schulen.

ISBN 978-3-89417-313-5