

Fahrphilosophie DSLV

Die Skitechnik des Deutschen Skilehrerverbandes

optimale Kurvenqualität in jeder Situation



mit Leichtigkeit bewegen

funktionell fahren

Um unsere Fahrphilosophie umsetzen zu können, benötigen wir eine

optimale Bewegungskompetenz

- › um Bewegungsspielräume auszureizen,
- › um die Steuereigenschaften der Ski optimal zu nutzen,
- › um einen spielerisch souveränen Umgang auf oder mit unserem Schneesportgerät zu demonstrieren.



Grundsätze und Grundmerkmale

Aktionen – Bewegungen beim Skifahren

Die Möglichkeiten sich auf den Skiern zu bewegen sind sehr vielfältig. Nur der Köhner schafft es, für fast jede Situation, die funktionellsten Bewegungen (Aktionen) in der richtigen Ausprägung und Ausführung (Bewegungsspielräume) auszuführen. Ziel dabei ist es immer, entsprechend der Situation, den Schneewiderstand zu regulieren, die Ski optimal zu belasten und im Gleichgewicht zu bleiben. Aktionen im Skisport sind äußerst komplex und sie werden meist in einem Bewegungsablauf miteinander vernetzt.

Zur besseren Unterscheidung sind hier die Haupt-Aktionen aufgelistet:

Kantbewegungen - Bewegungen um die Skilängsachse

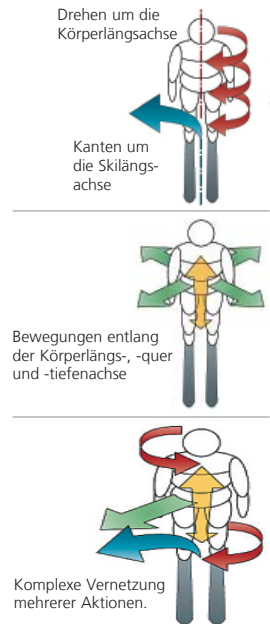
z.B: Fußkippen, Kniekippen, Knie und Becken seitwärts bewegen, Ganzkörperkippen

Verlagerung des Körperschwerpunkt (KSP) - Bewegungen entlang der Körperlängsachse, Körperquerachse und Körpertiefenachse

z.B: KSP nach oben, unten, vorne, hinten, nach links, nach rechts, nach innen und nach außen verlagern

Drehbewegungen - Bewegungen um die Körperlängsachse

z.B: Beinedrehen, Ganzkörperdrehen, Gegendrehen, Gegenhalten, Vorausdrehen



Quelle: Skilehrplan praxis, DVS

Funktion Belasten – Schneewiderstand kontrollieren

Alle Bewegungen beim Skifahren führen zu einer Veränderung der Skibelastung und damit zu einer Veränderung des Schneewiderstands. Anpassen der Bewegungen an die Situation (Gelände, Schnee, Spur, Tempo, Material, Können, Kondition und Motivation) durch die Bewegungsspielräume Timing, Umfang, Richtung und Intensität.

Optimale Kurvenqualität für jede Situation, mit Leichtigkeit bewegen, funktionell fahren – das ist unsere Zielsetzung. Aber wie kann ich diese Zielsetzung realisieren, oder wie kann ich diese Zielsetzung bei einem Schüler erreichen? Wesentliche Bewegungsmerkmale, die wir bei allen überdurchschnittlich guten Skifahrern, wie z.B. bei Rennläufern, bei Skilehrern oder extremen Geländefahrern beobachten können, und in allen Situationen Anwendung finden, helfen uns zu orientieren. Wir sprechen hier von den skitechnischen Merkmalen für hochwertiges Kurvenfahren.



Deutscher Skilehrverband - 11/2006

Skitechnische Merkmale für hochwertiges Kurvenfahren

	<p>Funktionale Unterteilung:</p> <p>Bereich Kurvenwechsel Kantwechsel, Belastungswechsel, Kurvenlagewechsel, Schrittwechsel</p>	<p>Beim Kurvenwechsel</p> <ul style="list-style-type: none"> Der Körperschwerpunkt bewegt sich zum Kurvenwechsel nach vorne Die Bewegungen werden aus den Beinen initiiert Druckaufbau so früh wie möglich auf der Innenkante des neuen Außenskis. 	
	<p>Bereich Kurvensteuerung Kanten, Belasten</p>	<p>Bei der Kurvensteuerung</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Knie und das Becken werden seitwärts in Richtung Kurvenmitte ohne Verwindung bewegt Der Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten. 	
	<p>Grundsätze</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Grundposition ist gekennzeichnet durch leichte Beugung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, die Ski werden parallel geführt, die Arme befinden sich seitlich vor dem Körper. Die Bewegungen sind rhythmisch und dem Kurvenverlauf angepasst. Die Fahrweise ist sportlich, dynamisch und fließend. Die Skienden folgen der Bahn der Skispitzen. 		

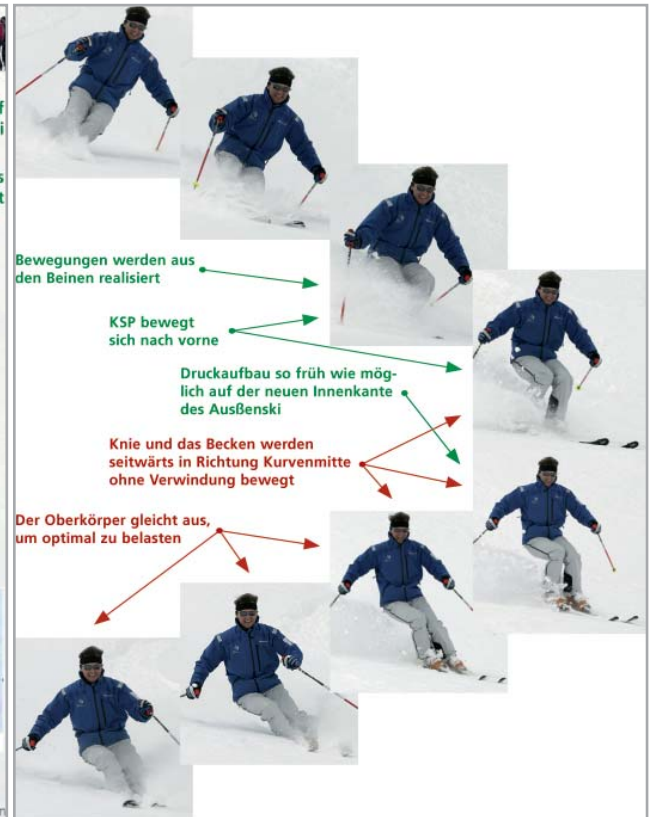
Quelle: Skilehrplan praxis, DVS

Text und Grafik:
Max Holzmann
Bilder:
Michael Mayer
Ron LeMaster

Skitechnische Merkmale für hochwertiges Kurvenfahren
z.B. im Riesenslalom



Skitechnische Merkmale für hochwertiges Kurvenfahren
z.B. im Tiefschnee



Die neuen Broschüren aus unserer Reihe „Leichter Lehren“:



Ski Alpin - perfekt unterrichten
Basierend auf dem neuen Skilehrplan Praxis beinhaltet dieser Teil die Kapitel Fahrphilosophie DSLV, Grundsätze und Grundmerkmale, Lernziele zum parallelen Skifahren, Aufgaben stellen - organisieren - vermitteln. Eine umfangreiche Aufgabensammlung ergänzt den Inhalt. 82 Seiten, DIN A 6, kartoniert
EUR 14,50 für DSLV-Mitglieder



Variante und Lawine
Dieser Teil befasst sich mit Schnee- und Lawinensituation, Kameradenhilfe und Führungstechnik/-taktik. 94 Seiten, DIN A 6, kartoniert
EUR 14,50 für DSLV-Mitglieder



Nordic Fitness Winter
Die Broschüre beinhaltet das Spektrum der nordischen Bewegungen auf Schnee. Ausführlich werden die Themen Nordic Snow Walking, Nordic Cruising, Nordic Classic und Nordic Skating - abgestimmt auf die Zielgruppen basic, easy, light, power - behandelt. 76 Seiten, DIN A 6, kartoniert
EUR 14,50 für DSLV-Mitglieder

Paketpreis:
Sie erwerben die 3 Broschüren Ski Alpin, Variante und Nordic im Paket zum Gesamtpreis von EUR 39,-