



Fotos: Michael Mayer

Carpe diem, carve diem

Was zeichnet einen guten Skifahrer aus? *DSV aktiv* zeigt, wie Sie Ihre Form für Piste und Gelände mit einfachen Übungen verbessern.

Ob auf der Piste oder im Gelände – gute Skifahrer fallen sofort auf! Sie bewältigen den Hang schnell, sicher, elegant und spielerisch-souverän. Neben den skitechnischen Merkmalen begeistert uns gleichzeitig, wie sie taktisch klug ihre Spur wählen. Optimale Kurvenqualität in jeder Situation erreichen, mit Leichtigkeit bewegen und funktionell fahren – diese Fahrphilosophie ist nachahmenswert.

Ausgangspunkt ist eine stabile Grundposition mit leicht gebeugtem Fuß-, Knie- und Hüftgelenk. Das verschafft in alle Richtungen Bewegungsreserven. Besondere Bedeutung kommt dem Kurvenwechsel zu: Der Körperschwerpunkt bewegt sich dabei

nach vorn. Diese Vorwärtsbewegung wird hauptsächlich aus den Beinen initiiert. Bei Top-Fahrern ist diese Bewegung kaum zu sehen. Mit den Kurvenwechseln versucht der Könnler dabei so früh wie möglich, auf der Innenkante des neuen Außenski Druck aufzubauen – der künftige Außenski ist so besser zu steuern und fährt eine exakte Spur. Um den Ski zu kanten und die Kurvenkräfte aufzunehmen, werden Knie und Becken seitwärts (ohne Verwindung!) bewegt. Diese Seitbewegung der Knie und des Beckens gleicht der Oberkörper in leicht „taloffener“ Position aus.

DSV aktiv erklärt Ihnen die sechs wichtigsten skitechnischen Merkmale und stellt Ihnen dafür entsprechende Übungen vor!



„Praxis“ heißt der aktuelle Skilehrplan. Zu bestellen unter www.shop.ski-online.de



Geballte Kompetenz: Otto Riedl stand uns mit seinem Fachwissen zur Seite. Er ist Vorsitzender Ausschuss Ausbildung im DSV, war Mitglied im INTERSKI-Demoteam (1971–1991), 28 Jahre im DSV-Lehrteam-Alpin, davon 18 Jahre Teamchef. Er war Trainer des INTERSKI-Teams in Crans Montana ('03) und des Demoteams beim IVSI-Kongress in Lech ('05).

Rhythmische Bewegungen

Optimal Ski zu fahren heißt, sich ständig an die ändernden Bedingungen gekonnt anzupassen.

Die Bewegungen sind rhythmisch und dem Kurvenverlauf angepasst: Um dieses Merkmal umzusetzen, muss der Skifahrer eine Grundposition einnehmen, die durch eine leichte Beugung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken gekennzeichnet ist. Die Ski werden parallel geführt. Die Arme befinden sich seitlich vor dem Körper. Durch die stabile und standfeste Position ist man in alle Richtungen bewegungsbereit und kann sich problemlos an die jeweilige Gelände- und Schneesituation anpassen. Plus: Die Fahrweise wird zusehends sportlicher und dynamischer.

Übung: Für einen rhythmisch-dynamischen Fahrstil aus den Fuß- und Kniegelenken können Sie folgende Übung heranziehen: Versuchen Sie, über das Strecken Ihrer Arme nach oben den Oberkörper über den ganzen Kurvenverlauf in Relation zur Beugung der Fuß- und Kniegelenke aufrechtzuerhalten und zu stabilisieren. Der Kurvenwechsel wird durch eine über das zukünftige Außenbein initiierte Aufrichtbewegung erleichtert und in eine dosierte Beugebewegung zur Schwungsteuerung übergeleitet.



Geschnitten und gerutscht

Wer die Kurvensteuerung optimal regulieren kann, nutzt die Steuereigenschaften der Ski.

Die Skienden folgen der Bahn der Skispitzen: Moderne Ski ermöglichen durch ihre Bauweise eine schneidende Fahrweise. Die Qualität der Kurve kann man daran erkennen, wie hoch der Driftanteil ist. Je weniger das Spurbild einem Scheibenwischer – ähnlich auf einer nassen Windschutzscheibe am Auto – gleicht, desto hochwertiger ist die Kurve. Bei sehr guten Skifahrern erkennt man das sehr gut daran, dass die Skienden derselben Bahn wie die der Skispitzen folgen. Natürlich driften auch gute Skifahrer, um beispielsweise im steilen Gelände das Tempo zu kontrollieren. Ferner ist die Kurvenqualität abhängig von der Schneeunterlage, der Hangneigung sowie der Geschwindigkeit und Radius.

Übung: Versuchen Sie, im leicht fallenden Gelände das Kantengefühl beim Kurvenfahren nahe an der Falllinie zu entwickeln. Diese Übung können Sie sowohl in aufrechter Position als auch in Hocke – wie im Bild dargestellt – ausführen. Sie können zur Eigenkontrolle Ihr Spurbild anschließend betrachten. Ist es eine gerutschte oder eine geschnittene Kurve?

Balance wie auf einer Wippe

Vor- und Rückbewegungen auf den Ski dienen zur Anpassung an das Gelände in der Kurve.

Der Körperschwerpunkt bewegt sich beim Kurvenwechsel nach vorn: Ein Strecken im Sprung- und Kniegelenk beim Kurvenwechsel bewirkt zunächst, dass der Körperschwerpunkt angehoben wird. Damit wird ein Bewegungsraum geschaffen, um die Ski für die nächste Kurve umzukanten. Bei guten Skifahrern ist diese Bewegung kaum sichtbar. Denn das „Nach-vorn-in-den-Schwung-Bewegen“, wird – mit Unterstützung der Beine – genutzt, um die Ski umzukanten. Die Bewegung wird also aus den Beinen initiiert, ohne dass dabei der Oberkörper großräumig agiert. Vielmehr bleibt dieser konstant talwärts ausgerichtet, während die Beine bereits den Kurvenwechsel einleiten.

Übung: Um die Bewegung zum Kurvenwechsel nach vorn zu festigen, halten Sie bei der Kurvenfahrt einen Stock gen Tal und den anderen gen Berg. Um Ihre Beinbeweglichkeit zu trainieren, versuchen Sie während der Kurvenfahrt, zusätzlich Hoch- und Tiefbewegungen im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk auszuführen und dabei den sich ändernden Kantwinkel zu erfühlen.



Der Außenski macht's

Ein optimal belastetes Außenbein kann den Druck besser halten bzw. dosieren.

Der Druckaufbau erfolgt so früh wie möglich auf der Innenkante des neuen Außenski: Mit der Mehrbelastung des Außenski vermeiden Sie ein Umfallen zur Kurvenmitte. Mit dem Innenbein haben Sie noch eine weitere Stützmöglichkeit zur Verfügung. Um optimal steuern zu können, ist es daher wichtig, dass der Druckaufbau so früh wie möglich auf der Innenkante des neuen Außenski geschieht. Sie erhöhen dadurch den Druck und verspüren gleichzeitig den Schneewiderstand unter den Ski. Dieser Schneewiderstand baut ein Widerlager für die Ski auf. Dadurch sind Sie in der Lage – je nach Schneebedingung –, die Ski in die neue Richtung lenken zu können.

Übung: Der Außenski übernimmt die Führung im Kurvenverlauf. Einfache Übung für jedermann: Innenstock auf die Schulter legen und den Stock des Außenarms nach unten in den Schnee drücken. Der Oberkörper wird dabei in die Richtung des Außenbeins gedrückt. Mehrmals im Wechsel versuchen! Weitere Übung: Innenski anheben oder „schnellendes Umsteigen“.

Die Becken-Frage

Für große und kleine Radien: Knie und Becken seitwärts in Richtung Kurvenmitte bewegen.

Die Knie und das Becken werden seitwärts in Richtung Kurvenmitte ohne Verwindung bewegt: Durch die Seitwärtsbewegung von Knie und Becken wird der Ski gekantet, und der Skifahrer nimmt eine Kurvenlage ein. Dabei behält das Becken eine an die Schrittstellung der Ski angepasste natürliche Position. Der Oberkörper darf sich dabei nicht verdrehen/verwinden. Außerdem ist wichtig, dass der Oberkörper immer eine sogenannte „taloffene“ Position einhält. Weiterer Effekt ist, dass der Körperschwerpunkt weiter abgesenkt wird, wodurch während der Fahrt große Kurvenkräfte aufgenommen werden können und besonders sportlichen Fahrern einen maximalen Kantwinkel ermöglicht.

Übung: Stemmen Sie die Außenhand in die Hüfte, und strecken Sie gleichzeitig die Innenhand nach vorn. Beim Kurvenwechsel ändern Sie die Position Ihrer Hände bzw. Arme. Anhand dieser „Supermann“-Übung können Sie Ihre Bein- und Beckenbewegung verbessern. Gleichzeitig trainieren Sie Ihre Körperspannung für eine sportlich-dynamische Fahrweise.



Dreh- und Angelpunkt

Der Oberkörper richtet sich in die Richtung der Skistellung aus (natürliche Schrittstellung).

Der Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten: Bei guten Skifahrern kann man erkennen, dass der Oberkörper im Kurvenverlauf die Seitbewegung der Knie und des Beckens ausgleicht. Dabei bewegt sich der Oberkörper nach vorn und gleichzeitig seitwärts zum Außenski und begibt sich damit in die sogenannte „taloffene“ Position. Weil sich Knie und Becken zur Kurvenmitte bewegen, um die Ski aufzukanten, wird durch die Ausgleichsbewegung seitwärts ein optimales Belasten des Außenskis sichergestellt. Gleichzeitig dient diese Orientierung des Oberkörpers dazu, einen schnellen Kurvenwechsel durchführen zu können.

Übung: Die Übung auf dem linken Bild hilft nicht nur, eine optimale Oberkörperausgleichsbewegung zu erlangen. Sie dient auch dazu, die Oberkörperposition zu stabilisieren, die „taloffene“ sein sollte. Gleichzeitig bringt man damit die Schulter- und Beckenachse, die annähernd parallel sein sollte, immer wieder in die richtige Position. Die Übung hilft Ihnen auch, kontrolliert Kurven zu fahren, und die „Führung“ des Außenski wird sichergestellt.