

Anforderungsprofil für den Technikbewerb SKIBASICS **der Klassen Kinder (U10-U12) und Schüler (U13-U16)**



1. **Anforderungsprofil für den Technikbewerb SKIBASICS**
Gelände
2. **Schulefahren**
2.1. Warum Schulefahren
2.2. Schulefahrten
3. **Zusatzübungen**
4. **Der Unterschied zwischen Schneiden und Rutschen**
5. **Durchführung am Renn- bzw. Techniktag**
6. **Quellen**

1. Anforderungsprofil für den Technikbewerb SKIBASICS

Gelände

Übung 1:

Tiefschnee (Hochschnee)

Material:

RTL Ski

Ziel/Beurteilung:

rhythmisches bzw. genussvolles Skifahren in langen bzw. kurzen Radien mit Tiefschneetechnik.
Optisch ist der Skifahrer in Rücklage, Schwerpunkt ist trotzdem mittig über dem Ski, bezieht man die Körperposition auf die Ski, kann man ein Pendeln um die Mittellage beobachten.
sportliches, spielerisches leichtes gefühlvolles Skifahren

Ausführung:

(Bewegungsbeschreibung)

Druckaufbau in der Steuerphase, dadurch verschwindet der Ski unter der Schneedecke – es bildet sich ein Polster unter den Skiern.
Durch diesen Polster und der Hochentlastung/Tiefentlastung* kommen die Skier wieder an die Schneeoberfläche (=Auftrieb)
An der Schneeoberfläche werden die Skier in die neue Kurve angedreht. Mit einer engeren Skiführung, ergibt sich eine größere Unterstützungsfläche und somit mehr Auftrieb.
(*Mischform situationsabhängig)

Übung 2:

Buckel

Material:

RTL Ski

Ziel/Beurteilung:

Befahren der Buckel durch beugendes und streckendes Drehen.
Die Beine gleichen die „Mondlandschaft“ der Buckel federnd aus, der stabile Oberkörper balanciert ruhig.
Der Körperschwerpunkt ist möglichst zentral über der Skimitte.
Wichtig: Spurwechsel während der Abfahrt im Gelände zeichnet einen guten Buckelpistenfahrer aus.
Tempokontrolle
Wichtig: Die Buckel werden RUND gefahren!! = alpines Skifahren (keine Freestyletechnik!!!)

Ausführung:

(Bewegungsbeschreibung)

kontrollierte Fahrt + richtige Bewegungsausführung
Aus der Mittellage die Beine beim Auffahren auf den Buckel beugen
Stocheinsatz kurz vor dem Wellenscheitel
Umkanten, Andrehen der Ski auf dem Wellenscheitel
Beine drehend ins Wellental strecken
Alpines Fahrverhalten

Übung 3:

Freeride

Material:

RTL Ski

Ziel/Beurteilung:

spielerisches Skifahren unter optimaler Ausnutzung des Geländes. Alle Hindernisse bzw. Geländeformen, die sich in dem vom Stationsleiter ausgewählten Gelände befinden, ausnutzen. Im Gegensatz zum Tiefschnee werden bei einer Freeridefahrt hauptsächlich lange Radien gefahren. Die Kreativität jedes einzelnen Sportlers steht im Vordergrund (z.B.: lange Radien übergehend auf kurze Radien über einen Sprung und wieder lange Radien).

Ausführung:

Bei Neuschnee bzw. Tiefschnee erfolgt der Druckaufbau in der Steuerphase; es bildet sich ein Polster unter den Skiern = Auftrieb-Hochbewegung-Hochentlastung und Beuge-Streck-Drehen verschmelzen zu einer Mischform im rhythmischen Kurvenverlauf. Eine Freeridefahrt kann auch in einem schon stark befahrenen Gelände gefahren werden. Es muss nicht im Tiefschnee sein!

Tipp:

Es muss nicht unverspurt sein. Ev. eine Besichtigungsfahrt für Teilnehmer, bevor sie starten.

Übung 4:

Rhythmuswechsel im Gelände/auf der Piste

Material:

RTL Ski

Ziel/Beurteilung:

lockeres bzw. dem Gelände angepasstes Skifahren!

Schnelle Anpassung für verschiedene Untergründe bzw. Steilheiten. Je nach Schneebeschaffenheit geschnitten bzw. gerutscht und gleichzeitig gut gesteuert!

Besonderes Augenmerk legt man natürlich auf den Wechsel von lang auf kurz (Tempokontrolle). Aber trotzdem eine engagierte Fahrt

Fahrverhalten + Mittellage

Ausführung:

sauberes alpines Fahrverhalten und Mittellage (= normale alpine Grundtechnik).

Übung 5:	kurze Radien in einer verspurten Rinne
Material:	RTL Ski
Ziel/Beurteilung:	spielerisches Skifahren Skiausdauer sportliches dynamisches Skifahren im Normalfall besteht nicht die Möglichkeit die Spur zu verlassen (Durchhaltevermögen)
Ausführung:	Gegendruck ausnutzen, das hilft in engen Passagen den Ski leichter zu drehen. Angepasstes Fahrverhalten (Mittellage).

Übung 6:	Wellenbahn (lange Radien)
Material:	RTL Ski
Ziel/Beurteilung:	Befahren der Wellen mit sauberer ökonomischer Ausgleichstechnik. Ständiger Bodenkontakt. Sauberes Alpines Fahrverhalten auf bzw. zwischen den Wellen. Gleichgewicht halten. Becken
Ausführung:	Saubere Ausgleichstechnik über die Wellen bzw. zwischen den Wellen. Je nach Zustand der Wellenbahn bzw. je nach Bedingungen kann der jeweilige Gruppenleiter unter 2 Ausführungen unterscheiden. Entweder normales Racecarven oder auch ganz normale Gleitkurven. Sauberes Gleichgewicht über den Skiern halten. Die Kraftübertragung erfolgt durch das Fußgewölbe (dafür sollte man über eine gute Einlegesohle verfügen) = direkte Übertragung. Richtige Position über den Skiern, ausgehend vom Fuß, und eine große Unterstützungsfläche helfen beim Balancieren. Gegen die auftretenden Kräfte halten.

2. Schulefahren

2.1. Warum Schulefahren

Der Trainer/die Trainerin wird häufig mit den gleichen Fehlern seiner Schüler konfrontiert. Das solide Alpine Fahrverhalten sollte beim Schulefahren bzw. Technikprogramm im Vordergrund stehen. Die bewussten Bewegungsabläufe im speziellen Schule-Training müssen im langsamen Tempo soweit geübt werden, dass der Athlet sie unbewusst ausführen kann. Fehlerkorrektur im langsamen Tempo. Eine gute Erklärung zum Verständnis von gewissen Redewendungen von Trainern ist für Rennläufer die Basis für eine erfolgreiche Arbeit. Viele junge Läufer/innen wissen oft nicht Bescheid, wenn z.B. von „Beinachsen“ usw. gesprochen wird. Praxisbezogene Themen, welche im Training durchgenommen werden, gut zu erklären, bildet die Voraussetzung für ein effektives Technik- bzw. Schuletraining. Die methodischen Grundsätze dürfen dabei natürlich nicht vergessen werden (z.B. vom Leichten zum Schweren). Der Trainer/die Trainerin muss sich dabei auf das individuelle Niveau und Alter der Athleten beziehen. Sachgemäßer aber EINFACHER Aufbau ist die Voraussetzung. Die korrekte und angemessene Auswahl an Übungen von Schule und Technikfahrten bringen uns zum Ziel. Keine Skilehrer ausbilden, sondern Skirennläufer.

2.2. Schulefahrten

Übung 7:

Paralleles Skisteuern dynamisch/kurze Radien *Dynamisches paralleles Skisteuern in kurzen Radien in situationsgerechter Skiführung*

Material:

RTL Ski

Ziel/Beurteilung:

Rhythmisches Carven in kurzen Radien, gesetzte (nicht geschnitten), nahe der Falllinie. Alpines Fahrverhalten.

Ausführung:

Die Beine pendeln unter dem ruhigen Oberkörper.
Trotz RTL Skier: ganz **WICHTIG: runde Kurven**.
Tempokontrolle,
offene Skiführung,
schöner Stockeinsatz,
Körperspannung und Elastizität des Materials ergeben beim Setzen der Kanten einen Abdruckeffekt und führen so zur Entlastung beim Richtungswechsel.

TIPP:

Gute Skifahrer fahren auch mit RTL Skier kurze & **RUNDE** Kurven.

Übung 8:

Carven und Rennlauf carven – lange Radien *Vorbereitung auf den Riesenslalom; sportlich sicheres Skifahren bei hohen Geschwindigkeiten auf harten Pisten, geschnittene Kurven in langen Radien*

Material:

RTL Ski

Ziel/Beurteilung:

geschnittene Kurven in mittel lange Radien mit Tempokontrolle. Alpines Fahrverhalten.

Ausführung: **(Bewegungsbeschreibung)**

Ruhige, bewegungsbereite, stabile Körperposition.
Fahren in deutlich offener Spur.
Der Außenski übernimmt den Hauptteil der Steuerarbeit.
Der Innenski wird situationsgerecht mitbelastet.
Ständiger Bodenkontakt.

Variation:

Kontraste schaffen: Kurven andriften, übergehen zum Schneiden

Übung 9:

Carven – kurze Radien

Geschnittene Richtungsänderungen in kurzen Radien mit Slalomcarvern

Material:

SL Ski

Ziel/Beurteilung:

Kurven schneiden mit Slalomcarver in engen Radien auf harter Piste. Der schnelle Wechsel der Beine und der Kantenabstoß wird vom Kippen der Beine und vom Steuerdruck abgelöst.

Ausführung:

Gleichzeitiges Umkanten und geschnittenes Durchziehen der Slalom Taillierung.

Ständiger Bodenkontakt mit hoher Körperspannung.

Reduzierte Vertikalbewegung, schnelles Durchpendeln der gebeugten Beine unter dem Oberkörper. Becken hoch.

Der Rhythmus wird mehr durch den Steuerdruck als durch die Skistöcke bestimmt.

Übung 10:

Paralleles Skisteuern dynamisch – lange Radien

Dynamischer Richtungswechsel aus dem Steuerdruck; situationsgerechte Skiführung; sportliches, vorausschauendes, angepasstes Skifahren in mittellangen und lange Radien.

Material:

RTL Ski

Ziel/Beurteilung:

Ist für Rennläufer vielleicht gar keine so einfache Übung, da diese, mit wenig Tempo gefahren wird! Es wird in erster Linie auf das Lösen bzw. auf die Sprunggelenksarbeit geschaut! Der Kurvenverlauf verzögert sich. Alpines Fahrverhalten, keine übertriebenen Positionen, Stockeinsatz situationsgerecht setzten. Es wird gerutscht und nicht geschnitten.

Ausführung:

Den Kantengriff lösen über das werdende Außenbein gleichzeitige vor- einwärts-Bewegung, die Skier kommen in die Falllinie. Im Bereich der Falllinie umkanten, mit gleichzeitigem Stockeinsatz, Aufbau des alpinen Fahrverhalten und anschließend fertig steuern.

Übung 11: Rhythmuswechsel auf der Piste (von lang auf kurz)

Material: RTL Ski

Ziel/Beurteilung: kontrollierte sportliche lange Radian (Race Carven lang),
übergehend auf kurz gesetzte Kurven.
Besonderes Augenmerk legt man natürlich auf den Wechsel.
Tempokontrolle
Auch die kurzen Radian sollten vom Wechsel bis ins Ziel kontrolliert
gefahren werden.

Ausführung: kontrollierte Fahrt
In dieser Übung sollten die zwei Komponenten Race Carven lange
Radian und Race Carven kurze Radian verschmelzen. Nur die
Perfektion beider Fahrten und einem flüssigen Wechsel ergeben ein
gutes Resultat beim Rhythmuswechsel. Die Ausführung bzw.
Bewegungsbeschreibung beider Fahrten sind bereits bekannt.

Übung 12: klassischer Hockeystopp

Material: RTL Ski

Ziel/Beurteilung: Kantschulung, genaue Bewegungsausführung
Mittellage

Ausführung: Aus einer mittleren Position anfahrend, vor- hoch gehen, andrehen
der Skier gleichzeitiger Stockeinsatz mit anschließendem Tiefgehen.
Richtige bzw. genaue Ausführung bedarf viel Übung. Vor allem das
schnelle und kurze Aufkanten aus dem Sprunggelenk steht hier im
Vordergrund. Bei dieser Übung gibt es 2 Versuche.
Diese wird vom jeweiligen Gruppenleiter vorgezeigt und
anschließend in einem vorgegebenen Korridor von einer
Kommission beurteilt.

Übung 13: Springen in Position

Material: RTL Ski (Schülerklassen: RTL oder SG Ski)

Ziel/Beurteilung: kompakte Position, Entschlossenheit, 4 Phasen.

Ausführung:

Vorbereitungsphase:	Anfahrt zum Sprung, erhöhte & zentrale Position.
Absprungphase:	Körperschwerpunkt nach vorne/unten, Rumpfstabilität, Arme nach vorne.
Flugphase:	kompakte Position, Körperspannung halten, Mittellage passt sich der Hangneigung an.
Landephase:	sanftes sicheres Landen durch breite Spur (größere Unterstützungsfläche) und auflösen der Sprungposition, um den Sprung abfedern zu können.

3. Zusatzübungen

Sämtliche Übungen können in folgenden verschiedenen Variationen ausgeführt werden:

Arme vor dem Körper verschränken	Ruhigstellung der Arme und des Oberkörpers
Beckenzange	Alpines Fahrverhalten
Schultersperre	Fahrverhalten, Hangausgleich
Hände im Hüftstütz	Fahrverhalten – Hüfte Oberkörper
Hocke- Carven	Beispiel (mit SL Ski)
NUR FÜR DIE SCHÜLERKLASSEN	
Seil schwingen neben dem Körper	Koordination
Schussfahren, übergehen zum Carven	Tempokontrolle, Kanteneinsatz
Richtungsspringen	Kanteneinsatz, Bewegung im Sprunggelenk
Arme vor dem Körper (ohne Stöcke)	Gleichgewicht, Ruhigstellung des Oberkörpers

4. Der Unterschied zwischen Schneiden und Rutschen

Begriff Schneiden: Skiende folgt Skispitze, in der gleichen Spur.

Rutschen: (gut gesteuert) Skiende folgt nicht immer der Skispitze in der Spur.

5. Durchführung am Renntag- bzw. Techniktag

Der LSVOÖ legt eine aus mind. 3 Bewertern bestehende Kommission fest.

Die Kommission wählt eine gewisse Anzahl aus den möglichen 13 Übungen für den Technikbewerb SKIBASICS aus und bewertet diese nach einem Punktesystem 1 – 10. Die im Punkt 3 angeführten Zusatzübungen können natürlich in Kombination mit den jeweiligen 13 Hauptübungen gefahren werden.

Die ausgewählten Übungen werden vor dem Start des Bewerbes bekanntgegeben und von einem Demo-Fahrer anschaulich vorgezeigt.

Die Technikbeurteilung erfolgt nach folgenden Kriterien:

- Konkrete Aufgabenstellung erfüllen
- Alpines Grundverhalten
- Tempo

6. Quellen

Österreichischer Skilehrerverband, Snowsport Austria, 2016

ÖSV/Österreichischer Skiverband

“Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.”

Zitat: Haris Halkic