

Der Einsatz von Kurzski als methodische Alternative

Zur Überwindung von Lernhindernissen bei Fortgeschrittenen und Könnern auf dem Weg zum perfekten Carven

Jörg Schwarz

Warum dieser Weg bei Fortgeschrittenen und Könnern?

Alternativ zum klassischen Skiunterricht wird erläutert, wie Fortgeschrittene und Könnern Lernhindernisse auf dem Weg zum *perfekten Carven* überwinden können. Alternativ zu methodischen Übungsreihen bieten offenere Methoden, bei denen *Effekterfahrungen* gezielt genutzt werden, einen erfolgversprechenden Ansatz. Durch die Veränderung des Materials und dem Einsatz von *Kurzski* gelingt dies auf spielerische Weise und eröffnet völlig neue Bewegungserfahrungen. Vorgestellt wird ein exemplarisches und erprobtes Unterrichtsprogramm mit dem Ziel des hochwertigen Kurvenfahrens.

Im Skikurs und im Rahmen von Fortbildungen hat es der Lehrer oft mit Fortgeschrittenen oder Könnern zu tun, die mit dem Wunsch an ihn herantreten, das Carven zu erlernen oder zu verbessern.

Dabei stoßen diese immer wieder auf Lernhindernisse, die eine Weiterentwicklung erschweren oder gar unmöglich machen. So verursacht beispielsweise eine zu hoch gewählte Grundgeschwindigkeit oft Angst und der Skifahrer möchte deshalb die Geschwindigkeit reduzieren. Zum Bremsen verringert er dazu den Kantwinkel mit dem Ergebnis, dass der Ski rutscht und schlägt („rattert“), was wiederum die Unsicherheit erhöht. Carven wird unmöglich!

Für ein erfolgreiches Lernen entscheidend wäre hier eine funktionelle Anpassung der „*Bewegungsmerkmale des hochwertigen parallelen Kurvenfahrens*“ (vgl. DSV, 2012, 36 ff.), um sich von einer bisher driftenden Fahrweise (Fortgeschrittener) oder einer bereits schneidenden Fahrweise in flachem Gelände (Könnern) zu einem variablen und sicheren Carven in flachem und mittelsteilem Gelände zu entwickeln. Es ist jedoch enorm schwierig, eingeschliffene, weniger funktionelle



Abb. 1: Kurzski lassen sich nur sicher fahren mit einer offenen Skistellung, einer zentralen Position auf dem Ski mit angemessener Körperspannung und ohne starke Verwindung in der Körperlängsachse

Bewegungsmuster aufzubrechen, zu variieren oder gar durch neue zu ersetzen. Durch klassische methodische Übungen mit Erklären, Demonstrieren und intensivem Üben lassen sich die angesprochenen Lernhindernisse nur schwerlich überwinden.

Die **Veränderung des Materials** bietet in Verbindung mit einer **offeneren Methode** eine Alternative. Auch für diese Zielgruppe ist der Einsatz von Kurzski in Verbindung mit dem oben erläuterten Unterrichtsverfahren



Jörg Schwarz

Tätig als Lehrer für Sport und Wirtschaftswissenschaften an einem Berufskolleg in NRW. Dipl. Sportlehrer, Staatl. gepr. Skilehrer, Mitglied im Bundeslehrteam Ski Alpin des Deutschen Skiverbandes, Autor verschiedener Veröffentlichungen im Bereich Wintersport.

blackie1@gmx.de

ren sehr erfolgsversprechend. Der Skifahrer muss selber *erspüren*, dass gezielte Veränderungen seiner Bewegungen von Vorteil sind. Mit dem Einsatz der Kurzski und gezielter Geländewahl wird er „gezwungen“, seine Bewegungsmuster aufzubrechen und anzupassen, da er sich sonst sehr unsicher fühlt.

Die Reflexion des Erfahrenen und das Bewusstmachen des Erfolges sind von großer Bedeutung, denn nur so werden die zum Erfolg führenden Bewegungsanpassungen wiederholbar.

Praxis

1. Phase der Anpassung

Hier erfüllen die Kurzski ihren besonderen Zweck und ermöglichen die gewünschten Effekterfahrungen.

Bei den ersten Fahrten im flachen Gelände gewöhnt sich der Schüler¹ zunächst an das neue Gerät und lotet dessen Möglichkeiten aus. Durch Anregungen aus der Gruppe ergeben sich unterschiedliche Bewegungsaufgaben. Ein hohes Maß an Bewegungsregulation in Skilängsrichtung ist gefordert. So führen zu viel Vor- oder Rücklage unweigerlich zum Sturz. Bei Fahrten mit höherem Tempo, auf härterer Unterlage und in steilem Gelände wird sich innerhalb der Gruppe schnell die optimale Anpassung der Bewegungen für dieses Gerät herauskristalisieren und benannt:

- mittlere bis tiefe Position,
- hohe Körperspannung,
- ruhiger Oberkörper,
- entschlossene Außenbeinbelastung,
- Abbau der Vertikalbewegung,
- geringe Verwindung in der Körperlängsachse.

Mit jeder Fahrt werden diese Anpassungen optimiert und die damit verbundenen Fahrgefühle zunehmend automatisiert.

2. Phase der Anpassung

Scheinen die „neue“ Fahrposition und die entsprechenden Bewegungsmuster auf Kurzski dann weitgehend gefestigt und eingeschliffen, erfolgt in der 2. Phase der Umstieg auf zunächst nur einen Carving-Ski. Nach anfänglichen leichten Schwierigkeiten wird auch jetzt das Kurvenfahren neue Erfahrungen vermitteln. Ziel ist es, die Fahrgefühle des Carvens mit Kurzski nun auch auf die Seite des langen Skis zu übertragen. Es ist interessant zu beobachten, dass meist diejenige Kurve, bei

¹ Die Begriffe „Schüler“ und „Lehrer“ schließen explizit auch immer das weibliche Geschlecht mit ein.

der der Kurzski der Außenski ist, bereits mit der „neuen“ Technik gefahren wird. Ist der längere Carving-Ski jedoch der Außenski, tauchen wieder die eher unfunktionellen Bewegungen auf wie Schrittstellung, enge Skistellung, Verwindung im Oberkörper oder eine entlastungswirksame Vertikalbewegung. In der Regel wird diese Tatsache den Übenden sogar selber bewusst.

Zu diesem Zeitpunkt des Lernprozesses ist die Auswahl des Geländes von besonderer Bedeutung: mit zwei Kurzski an den Füßen kann der Übende zum Bremsen nur schlecht driften, zur Reduzierung der Geschwindigkeit muss er den Radius verkürzen und den Schwungwinkel deutlich vergrößern. Hat er nun aber einen „langen“ Ski unter dem Fuß und wird das Tempo in steilem Gelände durch die ungewohnt gute Steuerqualität nun überraschend hoch, möchte er zwangsläufig Geschwindigkeit reduzieren. Er wird bei beiden Kurven sein Gewicht zunehmend auf den längeren Ski verlagern, denn mit diesem Ski funktioniert das Driften und damit das Bremsen wieder – und er verfällt wieder in sein „altes“ Bewegungsmuster. Damit der Übende aber auch in dieser Phase die Geschwindigkeit ausschließlich über die Verkürzung des Radius und die Vergrößerung des Schwungwinkels kontrolliert, muss der Lehrer das Gelände so flach wählen, dass dem Übenden die erreichte Geschwindigkeit keine Angst verursacht.

Bei einem anschließenden Wechsel des Carving-Ski an das andere Bein soll einer Seitigkeit entgegengewirkt werden und beide Kurven werden gleichermaßen trainiert. Nach einigen Fahrten wird auch mit dieser Variante lang/kurz erstaunliche Sicherheit bei höherem Tempo und hoher Steuerqualität erreicht.

3. Phase der Anpassung

Scheint sich auf beiden Seiten das neue Fahrgefühl gefestigt zu haben, erfolgt in der 3. Phase nun der Umstieg auf zwei Carving-Ski. Im Idealfall wird der Übende nun das neue Bewegungsmuster auf die Kurven mit zwei „langen“ Ski übertragen und ein völlig neuartiges Fahrerlebnis haben! In dieser Phase ist wieder die geeignete Geländeausswahl von entscheidender Bedeutung. Mit zwei langen Ski und der entsprechend gesteigerten Steuerqualität wird die Geschwindigkeit schnell sehr hoch. Will der Übende deshalb bremsen, verfällt er zurück in sein „altes“ Bewegungsmuster und wird wieder driften, um die Geschwindigkeit zu reduzieren. Die Geländewahl ist deshalb auch hier von entscheidender Bedeutung, um Angst vor der Geschwindigkeit zu vermeiden.

Idealerweise geht nun der Skilehrer/Ausbilder über unterschiedliche Materialvorgaben und Aufgabenstellungen auf jeden Übenden gezielt ein. Je nach individuellem Lernhindernis sind vielleicht noch einmal Fahrten mit zwei Kurzski sinnvoll. Bei ausgeprägter Seitig-



Ein möglicher Unterrichtsaufbau

Phase u. Material	Inhalt	Intention und methodische Hinweise
1. Phase zwei Kurzski, ohne Stöcke	a) Üben erkunden selbstständig und gem. Aufgabenstellungen unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten auf den Kurzski, Drehungen, rückwärts fahren, einbeinig fahren, ... (eher flaches Gelände).	a) Gewöhnung an das Gerät, ohne Vorgaben, Spaß und Kreativität.
	b) Üben fahren ohne Anweisung mit höherem Tempo (zunehmend steileres Gelände), verschiedene Lösungsmöglichkeiten für sichere Fahrweise werden diskutiert und ausprobiert.	b) try & error, Erfahrungslernen durch Probieren und anschließendem Reflektieren, funktionale Fahrweise wird im Gruppenprozess gemeinsam erarbeitet, Vor- und Nachteile verschiedener Lösungsmöglichkeiten werden selber „erfahren“.
	c) Input des Skilehrers/Ausbilders: Bewegungsaufgabe „Außenseite überholt Innenseite“ oder „Innenski unter den Körper zurückziehen“.	c) Unterstützt eine aktive Fahrweise: Da die jeweilige Kurvenaußenseite in jeder Kurve einen längeren Weg beschreibt als die Innenseite muss sie sich schneller bewegen, d. h. sie muss ständig die Innenseite überholen (wollen). Durch diese fortlaufende aktive Vorbewegung der gesamten Kurvenaußenseite (Fuß, Knie, Oberschenkel, Hüfte, Rumpf, Schulter, Arm) über den gesamten Kurvenverlauf (in Fahrtrichtung, nicht über Körperlängsachse hinaus verdrehen/rotieren!!) entsteht eine sehr stabile und beschleunigende Fahrweise, die Kante greift früher/besser! Diese Aufgabenstellung unterstützt insbesondere bei Fahrern, die bisher eine ausgeprägte Schrittstellung in der Kurvensteuerung bevorzugt haben, auch eine zunehmend offene, achsenparallele Position auf dem Ski.
	d) Optimale Lösungsmöglichkeit wird wiederholt geübt. Technikmerkmale: entschlossenes Belasten des Außenbeines und Setzen der Kante, hohe Körperspannung, mittlere bis tiefe Position, offene Ski- und Beinsetzung, Abbau einer entlastungswirksamen Vertikalbewegung, offene Fahrposition ohne Verwindung um die Körperlängsachse.	d) Aufbrechen alter Bewegungsmuster und mögliche Automatisation des neuen Fahrgefühls „Carving“.
2. Phase ein Kurzski, ein Carving-Ski, ohne Stöcke	a) Ein Kurzski wird durch einen langen Ski ersetzt (möglichst in gesamter Gruppe dieselbe Seite), Fahren von Kurven in zunehmend steiler werdendem Gelände und höherem Tempo.	a) Mittels Kontrastlernen lang/kurz sind die Übungen aufgefördert, das bereits abgeänderte Bewegungsmuster des Kurzski Fahrens nun zumindest auf einer Seite auf den Carving-Ski zu übertragen. Üben merken selber (mit Unterstützung durch Skilehrer/Ausbilder), dass sie ggf. wieder in alte Bewegungsmuster zurückfallen, wenn der lange Ski über sie ist.
	b) Die Seiten lang/kurz werden gewechselt.	b) Beidseitiges Üben, um die Entwicklung einer Seitigkeit zu vermeiden.
	c) Individuell weitere Fahrten lang/kurz entsprechend der Seitigkeit.	c) Individuelle Aufgabenstellungen je nach Lernfortschritt der Üben, ggf. wieder vorübergehender Umstieg auf zwei Kurzski.
3. Phase zwei Carving-Ski, ohne Stöcke	a) Umstieg auf zweiten langen Ski, zunächst im flachen, dann in zunehmend steilerem Gelände mit höherem Tempo. Schwerpunkt des „Außenseite überholt die Innenseite“ kommt hinzu.	a) Das nunmehr weiter gefestigte Bewegungsmuster des Carvens wird nun auf zwei lange Ski übertragen. Technikschnitpunkt wird nun zunehmend die ständige Feinregulation des Gleichgewichts seitlich und in Skilängsrichtung sowie die dosierte Umkantbewegung im Kurvenwechsel ohne Andrehen der Ski! Wie auch mit den Kurzski wird der Geschwindigkeitsbereich zunehmend gesteigert, Tempokontrolle wieder ausschließlich über Vergrößerung des Schwungwinkels. Das Behalten um ständiges Vorziehen der Körpaußenseite unterstützt auch hier wieder ein sicheres Fahrgefühl und eine aktive, beschleunigende Fahrweise.
	b) Stöcke werden hinzugenommen und unterstützen die Bewegung des Kurvenfahrens.	b) Stöcke werden nun in den Gesamtablauf integriert. Häufig kommt mit dem Stock(-insatz) wieder die Vertikalbewegung und ein Andrehen der Ski hinzu. Üben bewusst ohne Stockeinsatz fahren lassen oder Stöcke auf halber Höhe greifen und durch die Kurve tragen.
4. Phase Kurzski, Carving-Ski, Stöcke	a) Wechsel zwischen zwei Kurzski, Variante lang/kurz, Fahrten mit/ohne Stöcken	a) Je nach Niveau der Üben und Zielsetzung des Kurses werden bestimmte Technikelemente des Carvens durch individuelle Aufgabenstellungen, Erhöhung des Anforderungsgrades und entsprechender Kombination des Materials vertieft geschult.

keit sind Fahrten mit der lang/kurz-Variante sinnvoll oder auch der langsame Übergang in steileres Gelände und damit eine stetige Erhöhung der Geschwindigkeit.

In diesen drei Phasen (ggfs. über mehrere Tage) sollten die Stöcke unbedingt weggelassen werden, damit sich der Schüler ausschließlich auf Anpassung der Regulationsbewegungen konzentrieren kann. Zudem ist oft mit dem Stockeinsatz auch eine entlastungswirksame Vertikalbewegung mit einem Andrehen der Ski verbunden, und das ist an dieser Stelle absolut kontraproduktiv vor dem Hintergrund hochwertiger Carvens.

Grundsätzlich gibt der Skilehrer/Ausbilder keine Bewegungsmuster vor, d. h. er fährt meist als Letzter. Die Übenden entwickeln die optimale Technik selbststän-

dig durch Erproben und Reflexion, der Skilehrer/Ausbilder steuert den Lernprozess durch die Auswahl entsprechender Aufgabenstellungen und die individuelle Bewegungsanpassung seiner Schüler.

Anmerkungen

- (1) **Kurzski:** bis 75 cm, ohne Sicherheitsbindung (im Handel erhältlich: Mini Carv Snake 75/Mini Carv Clou 75; www.snowblade.de).
- (2) **Effekterfahrung:** Erfahrungen mit der Wirkung von Bewegungen (DSV, 2012, S. 16); gespürte Aktion oder Funktion (DSV, 2012, S. 71).

Literatur

Deutscher Skiverband e.V. (Hrsg.). (2012). *Offizieller DSV-Lehrplan Ski Alpin*. Planegg.