



Aufgabensammlung 3

Verbesserung skitechnischer Grundlagen speziell für den Rennlauf

Aufgaben zur Verbesserung der Kurvenerleitung

Belastungswechsel durch Umlasten

- Standübung: Langsame Gewichtsverlagerung von links nach rechts und zurück in tiefer Hocke
- Fahren von großen Radien im flachen Gelände nahe der Falllinie in tiefer Hocke mit starker Außenskielastung
- Fahren von kleinen Radien im eher flachen Gelände nahe der Falllinie in tiefer Hocke mit starker Außenskielastung.

Belastungswechsel durch Umsteigen

- Standübung: Zügige Gewichtsverlagerung von links nach rechts und zurück in aufrechter Stellung
- Standübung: Wie vorher, dabei unbelasteten Ski leicht anheben zur Kontrolle
- Standübung: Zügige Gewichtsverlagerung von links nach rechts in mittlerer Beugstellung
- Schrägfahren und dabei Bergski mehrmals parallel versetzen und belasten
- Mittlere Radien im mittelsteilen Gelände nahe der Falllinie mit deutlicher Umsteigebewegung
- Radien, Kurvenwinkel, Hangneigung und -beschaffenheit zunehmend erschweren

Kurvenlage / Umkanten

- Kurven mit mittleren Radien im flachen Gelände nahe der Falllinie, dabei Körper kurveneinwärts neigen
- Kurven mit mittleren Radien im mittelsteilen Gelände stark über die Falllinie, Körper kurveneinwärts neigen
- Fahren mit übermäßiger Ausrichtung des Oberkörpers nach kurvenauswärts
- Fahren wie Motorradfahrer in großen und kleinen Radien (zügiges Einnehmen der Kurvenlage)
- Fahren in wechselndem Gelände und dabei dosiertes und geländeangepasstes Einnehmen der Kurvenlage erfahren (Kriterium: mehrheitliche Außenskielastung)
- Wie vorher, jedoch mit angehobenen und später ohne Stöcke zur Festigung der situationsangepassten Kurvenlage
- Radien, Kurvenwinkel, Hangneigung und -beschaffenheit zunehmend erschweren

Offene Ski- und Beinsetzung

Anmerkung: individuell offen /knapp hüftbreit. (Kriterium: Unabhängige Kniearbeit in der Kurvensteuerung muss möglich sein)

- Standübung: Offene Ski- und Beinsetzung erproben und regulieren



- In langsamer Schussfahrt offene Ski- und Beinstellung erproben und selbst regulieren
- Große Kurven nahe der Falllinie mit offener Ski- und Beinstellung
- Gegensätze fahren: Große Kurven nahe der Falllinie mit offener und geschlossener Ski- und Beinstellung
- Mittlere Kurven nahe der Falllinie, dabei Finden der individuell funktionellen offenen Ski- und Beinstellung. (Kriterium: Unabhängige Kniearbeit muss möglich sein)
- Radien, Kurvenwinkel, Hangneigung und -beschaffenheit zunehmend erschweren

Mittellage /Neutralposition

Anmerkung: Das Wechselspiel der Vor-Rück-Belastung von Ballen zu Fersen und zurück während des Kurvenverlaufs ist höchst schwierig und sollte deshalb den Spitzenkönnern vorbehalten werden.

- Standübung: Wechsel von Vor- und Rücklage
- Im Schussfahren Wechsel von Vor- und Rücklage
- Kurven nahe der Falllinie mit Wechsel von Vor- und Rücklage
- Kurven nahe der Falllinie, dabei zur Kurveneinleitung mäßige Vorlage einnehmen
- Radien, Kurvenwinkel, Hangneigung und -beschaffenheit zunehmend erschweren

Aufgaben zur Verbesserung der Kurvensteuerung

Regulierung der Kantenarbeit

(gleichmäßiges Führen der Ski entlang der Kante / Taillierung, kein Drehen = Rutschen der Ski)

- Im mittelsteilen und planen Gelände Kurven steuern und „Schnitt“ in den Hang zeichnen mit der Kante (deutliches Aufkanten der Ski durch kurveneinwärts Bewegen der Knie)
- Im welligen Gelände bei eher geringem, später höherem Tempo „Schnitt“ in den Hang zeichnen, dabei durch Regulierung der Kniestellung gleichen Aufkantwinkel halten
- Auf verschiedenen Unterlagen (Weichschnee, harte Unterlage, eisige Unterlage) mit zunehmend höherem Tempo „Schnitte“ in den Hang zeichnen

Halten und Regulieren der situationsangepasst korrekten Kurvenlage

siehe Kurveneinleitung

Offene Ski- und Beinstellung

Anmerkung: siehe Kurveneinleitung

Aufgaben: siehe Kurveneinleitung, jedoch ohne Standübungen