Swiss-Ski Skills – Ski – F2 Bronze: Parallelschwingen (gerutscht)

In natürlicher Grundposition fahren die Kinder selbständige Schwünge in paralleler Skistellung. Die Schwungphasen sind vorhanden.

Aufbauende Übung

- Anfänglich aus Schrägfahrt, anschliessend aus der Falllinie Schwünge bergwärts fahren (Schwungfächer). Den Spuren der Lehrperson entlangfahren
- Ab der Falllinie Richtungsänderung entlang am Boden liegenden Markierungen (z.B. Seil) mit parallel geführten Skis fahren
- Gast fährt in der Schrägfahrt (oberhalb des Lehrers) auf den Lehrer zu und streckt seine Stöcke zu ihm hin. Dieser ergreift die Stöcke und zieht den Gast um die Kurve
- Oberkörper talwärts drehen, um den Schwung auszulösen (eine Schubkarre ins Bogeninnere kippen)
- Die parallele Auslösung (Ski abkanten) durch Strecken des Bergbeins und Beugen des Talbeins üben (Girlanden fahren)
- Durch Erhöhen der Geschwindigkeit und verkleinern der Pflugstellung allmählich ins Parallelschwingen übergehen – Geländerundformen nutzen (z.B. Steilwandkurve)
- Parallelschwingen anfänglich nahe der Falllinie, anschliessend immer mehr von der Falllinie entfernt. Schwungphasen bewusst fahren
- Bewusst in schmaler/breiter Skistellung fahren (RB 1: Dynamische Grundposition/ parallele Skistellung)
- Bei Schwunganfang die Zehen, gegen Schwungende den ganzen Fuss belasten

schwieriger

- Für verbesserte Steuerung ab der Falllinie den Aussenstock in den Schnee drücken. Dabei Beine beugen und Knickbewegungen verstärken
- Ab der Falllinie aktives Steuern über Hüfte, Beine und Füsse (RB 2: Aktives Skifahren)
- Parallelschwingen in verschiedenen Radien und Geschwindigkeiten

Wettkampfformen

- Wer schafft es um, rhythmisch gesetzte Markierungen in paralleler Skistellung zu fahren?
- Wer fährt den Parcours am schnellsten?

- **Gelände:** Einfache, gut präparierte Piste/Geländerundformen

- **Hilfsmittel**: Markierungen, Fähnchen, Seil, Pilze, Stangen
- **Metaphern**: Pedalo, Fahrradfahren, Quad – Spurenbilder
- **Spielformen**: Vorstellen, dass die Piste dunkel ist und wir mit einem Scheinwerfer am Bauch die Piste beleuchten
- **Tipps**: Den Stockeinsatz gezielt als Timing-, Stütz- und Drehhilfe einsetzen. Während der Auslösung Skiende des Talbeines anheben/entlasten. Diese Bewegung begünstigt das Kippen vor-/talwärts.

Parcours Parallelschwingen gerutscht/Walzer

Parallelschwingen gerutscht im Korridor (6 – 8 Meter breit), 3 – 4 Markierungen umfahren und jeweils zwischen den Markierungen einen Walzer (360° Drehung) ausführen.

Kriterien

- Korridor in der Breite ausnutzen
- Parallele Skistellung (Racing Basics 1)
- Hauptdruck auf dem Aussenski (Racing Basics 4)
- Angepasstes/fliessendes Tempo

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO