

Swiss-Ski Skills – Ski – F1 Gold: Switchfahren in V-Stellung mit Richtungsänderung

Die Kinder üben das Switchfahren das fließende, kontrollierte Switch fahren in V-Stellung. Kleine Richtungsänderungen werden durch Drehbewegungen vorgenommen.

Aufbauende Übung

- In einfachem auslaufenden Gelände in V-Stellung geradeaus Switch fahren
- Über leichte Rücklage die Fersen belasten
- Switch fahren in der Falllinie in V-Stellung mit Fahren und Bremsen
- Kontrollieren und variieren des Tempos durch vergrössern/verkleinern der V-Stellung in Falllinie
- Richtungsänderung mit Blick über die Aussenschulter zuerst im Stand, anschliessend in einfachem Gelände üben
- Richtungsänderungen mit jeweiligem Blick über die Aussenschulter aneinanderreihen
- Partnerübung: Vorwärtsfahrende/-r hält Switchfahrenden an zwei Slalomstangen und gibt ihr/ihm Sicherheit

schwieriger

- Switchfahren in der Falllinie und auf Kommando stoppen
- Gegensatzerfahrung: Switchfahren mit Vor- oder Rücklage

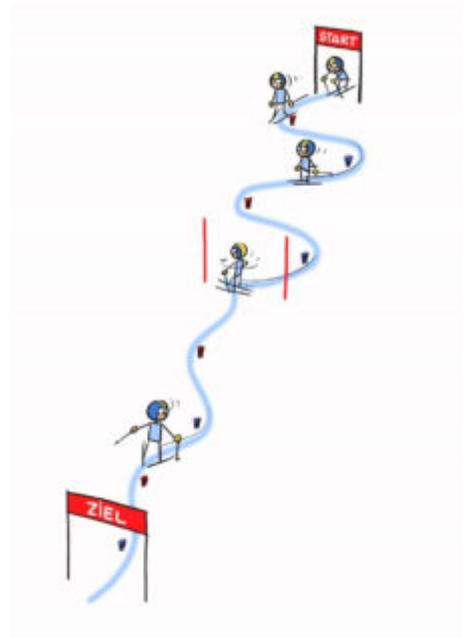
Wettkampfformen

- Wer kann in der vorgegebenen Spur der Lehrperson fahren?
- Switchfahren um leicht drehende Markierungen. Wer schafft den Parcours in der kürzesten Zeit?

- **Gelände:** Einsteigergelände, blaue einfache, gut präparierte Piste
- **Sicherheit:** Breite, übersichtliche Pistenwahl, Beachtung anderer Pistenutzer, Stöcke ausschlaufen
- **Hilfsmittel:** Slalomstangen für die Partnerhilfe, Pilze, Pylonen, Handstoppuhr usw.
- **Metaphern:** Verkehrte Welt: Wir machen alles rückwärts (Switch)
- **Spielformen:** Spielerische Umrahmung der Lektion: Namen von nun an nur noch rückwärts sagen
- **Tipps:** Zuerst ohne, später mit Stöcken üben.

Parcours Pflugschwingen/Switch fahren

Switchfahren in V-Stellung um Markierungen.



Kriterien

- Pflugschwingen (Hauptdruck auf dem Aussenski) mit Schrägfahrt in paralleler Skistellung
- Switchfahren
- Form mit Leichtigkeit absolvieren

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO