

Skifahren – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Tricks spielerisch dem Gelände anpassen

Gut ausgeführte Tricks benötigen wenig Kraftaufwand und zeichnen sich durch flüssige Bewegungen aus. Skifahrerinnen und Skifahrer nutzen das Gelände so, dass es eine spielerische Ausführung von Tricks unterstützt. Pistentricks lassen sich beliebig miteinander kombinieren und durch Drehungen und Sprünge ergänzen. Sie werden sowohl vorwärts als auch switch ausgeführt. So entstehen technische Vielseitigkeit und individuelle Fahrweise.

Geländewahl: Pistentricks lernen geht am besten in flachem Gelände. Als Erschwerung können steilere, anspruchsvollere Hänge gewählt werden.

Inhaltsverzeichnis



Opernball

(Walzer)

Die Kinder und Jugendlichen erleben ganze Umdrehungen auf der Piste.

Die Kinder und Jugendlichen halten sich zu zweit an den Stöcken oder Stangen fest und drehen sich zusammen im Kreis. Dabei können sie sich gegenseitig beim Drehen helfen und Stabilität geben.

Variationen

- Aus der Traverse einen Schwung bergwärts machen (einparkieren) und rückwärts wieder in die Traverse fahren (ausparkieren)
- Bewegung mit Vorlage und Rücklage ausführen
- Mit mehr Personen gemeinsam tanzen

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Drehung der Schultern, der Hüfte und der Arme bergwärts erfolgt mit Vor- und Rückwärtskippen.
- Ein aktives Drehen beider Füße unterstützt die parallele Skistellung.
- Eine schmale Skistellung begünstigt das Drehen.

Material: Stöcke, Stangen

Tornado

(180°/360° Pistentricks)

Die Kinder und Jugendlichen lernen das Drehen in der Luft mit den Ski.

Die Kinder und Jugendlichen suchen Möglichkeiten, wie sie in der Luft drehen und sicher landen können. Sie besprechen, basierend auf ihren Erfahrungen, mit welchen Varianten eine Drehung in der Luft am besten gelingt.

Variationen

- Drehen in der Luft ohne Ski in der Fläche simulieren
- Auslösetechnik vorgeben (Gegendrehen oder Mitdrehen), durch Partner oder dich
- Kleine Wellen und Übergänge nutzen, um höhere und weitere Tricks zu machen
- Anfahrts- (switch/normal) sowie Drehrichtung variieren

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Kinder und Jugendlichen fahren aus der Schrägfahrt in gebeugter Grundposition an und springen beidseitig ab.
- Das Drehen von Schulter und Kopf hilft beim Vor-/Mitreuen.
- Ideale Auslösetechnik: 180°-Tricks gehen besser mit Gegendrehen, ab 360°-Tricks muss via Vor-/Mitreuen ausgelöst werden.
- Funktionieren diese Tricks auf der Piste, kannst du mit der Gruppe auf der Sprunganlage üben.

Quelle: Quelle: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO