

1) Ausrüsten

(ideal mit/durch Lehrer)
ca. 30 Minuten



- Gruppe begrüßen, sich gegenseitig vorstellen und verbal-theoretisch den „Ski in a day“-Kurs erklären.

- Wird am Tag vor dem Kurs ausgerüstet oder ist der Lehrer bei der Anpassung nicht dabei, übernimmt der Verleiher die Erklärungen zu „Ski in a day“.

- Schuh/Ski/Stöcke anpassen und gewöhnen an die Schuhe. Falls am Tag vor „Ski in a day“ ausgerüstet wird, gibt es vor dem „Schlafengehen“ folgende vorbereitende Übungen: Skischuhe 30 Minuten anlassen damit sich der Fuß an das neue Gefühl gewöhnt, abwechselnd 10 Sek. auf einem Bein stehen (Gleichgewicht) ca. 5x, „Skihaltung“ einnehmen und die Unterschenkel gegen Skischuhzunge drücken und wieder entspannte Haltung einnehmen ca. 8x, ohne Skischuhe anschließend leicht dehnen.

2) Aufwärmen

am „Ski in a day“ Morgen
ca. 10 Minuten

- Übliche Aufwärmübungen/Gymnastik/Spiele.



3) Gewöhnen

an die Skisportgeräte in ebenem Gelände ca. 30-45 Minuten

- Erklärung der Ski/Bindung/Stöcke und Üben des Ein- und Aussteigen aus der Bindung.
- Leichte Gymnastik und Gleichgewichtsübungen auf Ski, wie z. B. Skirollerfahren auf einem Ski (evtl. Spielwettkampf



zweier Gruppen), Sternlaufen, klein/groß machen, „hinfliegen“ und aufstehen.

- Gehen/Rutschen in der Ebene, geradeaus und im Kreis links/rechts herum, Schlittschuhschritte in der Ebene (Vorübung zum Kanteln).
- Im Stand Ski nach rechts/links kanten, im Stand vor- und zurückbeugen, etc.
- Zu Gelände wechseln mit leicht geneigtem Hang mit ebenem Auslauf und dort Treppenschritte bergauf gehen und bergab hüftbreit geradeaus fahren und auslaufen lassen in der Ebene, wiederholen mit Hoch-/Tiefbewegungen beim Geradeausfahren, auf einem Ski geradeaus fahren und wechseln, etc.

Wichtig: vorher jede Übung im Stand üben!

4) Bremsen

in leicht abfallendem Gelände mit ebenem Auslauf ca. 30 Minuten



- Pflugstellung im Stand üben durch „Hinausdrücken“ der Ferse und „Hineindrücken“ der Zehen aus paralleler, hüftbreiter Skistellung in Pflug.

- Parallel im Ebenen anschieben und bei einem gewissen Punkt pflügen/stoppen, dies in leicht fallendem Gelände wiederholen, dann pflügen und parallel fahren im Wechsel. Hier kann man auch gut mit Hilfsmittel arbeiten.

5) Kurvenfahren

in leicht abfallendem Gelände und ebenem Auslauf ca. 30-40 Minuten

- Im Stand Gewichtsverlagerung auf kommenden Außenski durch leichte Vorseitbeuge und „ins Knie drücken“-dann strecken und das gleiche auf die andere Seite mehrmals wiederholen.

- Auf der Piste wiederholen, z. B. auch ohne Stöcke Schwünge aneinanderreihen, in dem man beide Hände auf das Knie des „Außenbeines“ legt, nachfolgend die Hände zum Himmel streckt und dann wieder auf das andere Bein legt. Achtung: Nie über das „Innenbein“ Übungen machen.



- Kurvenfahren mit eigenständigem Bremsen verbinden (Nicht mehr auslaufen lassen!).

6) Pause

Erholung/Mahlzeit
ca. 60-90 Minuten

- Theoretisch das erlernte wiederholen und vertiefen sowie mentale Vorbereitung auf das Liftfahren.



7) Liften lernen

(ideal: Tellerlift) ca. 25 Minuten

- Liften mit loseem Bügel simulieren – sich ziehen lassen vom Lehrer – nicht hinsetzen!, Ein-/Aussteigen mit loseem Bügel üben.
- Richtigen Lift nutzen (nach ca. 100 m in flach abfallendem Gelände aussteigen).



8) Skifahren

ca. 45 Minuten

- Das gelernte Pflugschwünge anwenden und nach und nach höher mit dem Lift fahren.



9) Abbau

der Pflugstellung ca. 45 Minuten

• Im Stand das Herbeisetzen des Innenskis simulieren und später während dem Schrägfahren üben, seitliches Rutschen in paralleler Skistellung üben. Zum Abbau der Pflugstellung während der Kurve und beim Schrägfahren über den Hang sind alle bekannte, übliche Lehrwege geeignet.



lern keine lähmende Angst aufkommt und zu keinem Zeitpunkt Überforderung entsteht. Deshalb ist für den Erfolg von „Ski in a day“ das Zeigen/Üben im Stand so wichtig und am Morgen sollte eher mehr Zeit für die Übungen aufgebracht werden. Nimmt der Respekt des „Neuen“ ab kann man dann ganz leicht die folgenden Übungen in einem kürzeren Zeitfenster durchführen.

werden. Nimmt der Respekt des „Neuen“ ab kann man dann ganz leicht die folgenden Übungen in einem kürzeren Zeitfenster durchführen.



Die „Pflugstellung“ sollte bei „Ski in a day“ während des Kurvens jedoch auf keinen Fall gänzlich abgebaut werden. Das würde die Schüler überfordern und ist Aufgabe von zukünftigen Kursen. Grundsätzlich sollte bei „Ski in a day“ Kursen immer darauf geachtet werden, dass bei den Schü-

10) Abschluss

Après-Ski ca. 10 Minuten – open End

- Skiführerschein-Übergabe, Auslobung der neuen Zugehörigkeit zum „Skivolk“.
- Geselliges Beisammensein.



Gerne werden Ergänzungen und Verbesserungen auch zukünftig bei „Ski in a day“ einfließen. Bei der Ausrüstung ist noch zu erwähnen, dass die Ski idealerweise 130 - 140 cm lang und eher breiter als üblich sein sollten. Ich freue mich gemeinsam mit Euch und Eurotours International Menschen für unseren wunderbaren Natursport zu begeistern die vielleicht ohne „Ski in a day“ nie erfahren würden was für eine Lebensqualitätssteigerung der Skisport bietet.

Copyright Gundolf Thoma UG



Praxistipps

Ausrüsten: Darauf achten, dass der Schneefang der Skihose nicht in den Skischuh gesteckt wird und Socken, lange Unterhosen, usw. keine Falten werfen, da es sonst sehr schnell zu schmerzhaften Druckstellen kommen kann.

Aufwärmen: Sehr schonend, da Erwachsene im Skikurs kräftemäßig sowieso oft schon an ihre Grenzen kommen. Nach den ersten Schritten auf Ski sind sie in der Regel mehr als warm.

Gewöhnen an das neue Sportgerät: D.h. Ski An- und Ausziehen, Stürzen und Aufstehen, Gehen und Wenden (ohne die Ski zu überkreuzen), Gleiten in der Ebene (erst 1, dann 2 Ski).

Grundvoraussetzungen: Hier soll die Grundlage für den Schneepflug geschaffen werden. Dafür braucht man Gleichgewicht, Vertikalbewegung, Gewichtsverlagerung, Aufkanten. Das Ganze wird einzeln geübt (immer erst in der Ebene, dann in sehr flachem Gelände).

Bremsen: Jetzt werden einfach die Grundvoraussetzungen wie ein Puzzle zum Pflug zusammengesetzt. Besonderes Augenmerk wird auf die typischen Fehler gelegt: 1. Rückenlage, 2. Zu enge Beinstellung, 3. Beine zu gestreckt, 4. Zu o-beinig.

Kurvenfahren: Durch Belasten des Außenskis und unterstützende Hüftrotation. Darauf achten, dass die korrekte Pflugstellung dabei nicht aufgegeben wird. Instinktiv werden die meisten Ski-

schüler sich in der Kurve erst mal nach innen lehnen. Verschiedene Radien und Tempokontrolle üben.

Liften lernen: So früh, wie möglich, um Kraft zu sparen, allerdings muss der Hang AUF JEDEN FALL flach genug sein. Beim Schleplift aufrecht stehen bleiben.

Fahren auf der Piste: Dieser Teil ist eher psychologisch, da die Skischüler jetzt über sämtliche Fertigkeiten für eine leichte Piste verfügen (Bremsen und Kurvenfahren). Bei Angst lehnen die Skischüler sich oft zum Hang, wodurch der Bergski belastet wird und automatisch in die Falllinie dreht. Auf die 3 Möglichkeiten der Tempokontrolle hinweisen: 1. Aus der Falllinie drehen und bergwärts fahren, 2. Bremsen (tiefe und breite Körperstellung), Notsturz (vorher üben!).

Abbau der Pflugstellung: Erst in der Schrägfahrt, dann auch in den Kurven. Korrekte Belastung und Körperposition sind dafür absolute Voraussetzung (Skienden und Innenski entlasten). Angst (z.B. durch steiles Gelände) bringt die Skischüler automatisch in Rückenlage und macht damit paralleles Fahren unmöglich.



Gundolf Thoma:

„Skifahren lernen geht schnell und ist für jeden erschwinglich. Gehört man erst mal zum „Skivolk“, möchte man dieses Freiheitsgefühl bei gleitenden Ski in der Schneenatur und danach die ausgesprochene Geselligkeit unter Gleichgesinnten nicht mehr missen!“



Dieser Leporello ist gedacht als ergänzende Hilfe zu den vorhandenen und bekannten Skilehrwegen und konzipiert für den Gebrauch bei „Ski in a day“-Skikursen.