

## Newschool Skiing – „Mit Sicherheit mehr Spaß am Skifahren“

*Warum sollen wir das machen?*

- ✓ Trend bei Jugendlichen
- ✓ Tricks von Profisportlern aus Videos werden imitiert
- ✓ Entdeckendes Lernen = **VERLETZUNGSRISIKO!!!**
- ✓ Aufgabe der Skischule: Sensibilisierung für Gefahren
- ✓ Freude an der Bewegung

### **Vokabular:**

Trick Rutschen)	-	Bewegungsaufgabe an einem Hindernis (Sprung, Befahren, seitliches)
obstacle	-	Hindernis im Funpark (Sprungschanze, Geländer, Kasten)
kicker	-	Sprungschanze
rail	-	Geländer, Eisenstange
box	-	breiter Kasten
twintips	-	Ski, die an Spitze und Ende aufgebogen sind
switch / fakie	-	rückwärts
nose	-	Skispitze
tail	-	Skiende
180°, 360°,...	-	Rotation um Körperlängsachse

## Parkrules – Verhaltensregeln im Funpark

### **Pistentricks**

- Gefährde keine anderen Pistenbenutzer!
- Sieh zu dass du genügend Platz hast.
- Verzichte bei stark frequentierter Piste → Gefahr von oben!!!

### **Kicker**

- Vor dem Sprung Besichtigung!!! (harter bzw. weicher Schnee, Eis, Steine, Weite, Steilheit des Absprungs)
- Springe nicht, wenn du (oder dein Partner) die Landung nicht siehst!!!
- Falls vor die jemand springt, warte bis du ihn wegfahren siehst!
- Kenne deine Grenzen!!!
- Hebe deinen Stock oder deine Hand bevor du losfährst!
- Nach einem Sturz zuerst die Landezone frei machen, Arme überkreuzen falls du deine Ski verloren hast, dann Material einsammeln!

### **Rail/Box**

- Überprüfe ob das Rail fest verankert ist.
- Untersuche es auf Kanten und Kerben.
- Liegt genug Schnee um das Rail herum?
- Auffahrt prüfen (beide Schi muss ohne Absprung auf das Rail fahren!)

## Pistentricks

- **MANUAL:** Schussfahrt im Flachen mit extremer Vor- Rücklage (Partnerweise mit Hilfestellung der Stöcke) bis zum Abheben der Skispitzen bzw. –enden
- **180°:** Schrägfahrten mit dynamischen Strecksprüngen → Schwungholen mit dem Oberkörper in tiefer Position(Vorspannung), Drehung des Oberkörpers um 180° bergwärts während eines aktiven Absprungs → rückwärts landen in tiefer Position
- Variationen:
  - NOSEROLL:** Absprung nach vorne, drehen über Skispitzen
  - TAILROLL:** aus dem Rückwärtsfahren drehen über die Skienden **BEIDE DREHRICHTUNGEN ÜBEN!!!**
- **Duffyride:** aktiver Absprung, 1 Ski auf Nose, 1 Ski auf Tail(Schrittbewegung) → im Stand, im flachen Gelände, in der Schrägfahrt, beim Kurvenwechsel
- **Ollie:** Absprung über Skienden, Variation: Überspringen von Hindernissen(Schneehaufen, Ast, Hütchen, ...)
- **Nollie:** Absprung über Skispitzen
- **360°:** Kurve Bergwärts mit mittlerer Geschwindigkeit auf eine Bodenwelle oder Pistendach – Oberkörpervorspannung – Verwinden des Oberkörpers in Richtung Berg während des beidbeinigem Absprungs – Oberkörper dreht voraus, Ski folgen – Blick nach der Drehung auf Landung fixieren.
  - TIPPS:** weit nach hinten drehen, Außen-Arm holt Schwung, Innere Schulter „zieht“ durch die Drehung, Absprung über Fußballen
- **Fakie:** Rückwärtsfahren in V-Stellung (umgekehrter Pflug), Blick über Schulter innen oder außen, partnerweises Befahren des Hanges(Partner warnt vor Hindernissen), zunehmend paralleles Fahren, Schrittstellung mit Außenski in Fahrtrichtung erleichtert Kurvenfahren

## Sliden an Boxen

### GRUNDPOSITION:

- ❖ **Skistellung hüft- bis schulterbreit**
- ❖ **Schulterachse parallel zum Rail**
- ❖ **Sprung, Knie- und Hüftgelenk gebeugt(tiefe Position )**
- ❖ **Ganze Fußsohle belasten**
- Seitrutschen aus Stand auf steilerer Piste mit flachem Ski
- Kurze Schussfahrt mit Querstellen der Ski
- Möglichst langes Seitrutschen mit flachem Ski(bei den Seiten!!!)
- Kurze Schussfahrt, Aktiver Absprung, Querstellen der Ski in der Luft, Landen mit flachem Ski und weitersliden
- Variationen: enge – breite Skistellung, hohe bis sehr tiefe Oberkörperposition
- „Begehen“ einer Box ohne Ski mit Hilfestellung durch Partner
- Daraufstellen (ohne Ski später mit Ski), mit Stöcken drüber schieben, von Partner ziehen lassen
- Gerade über die Box fahren (speedcheck – reicht die Geschwindigkeit?)
- Gerade auffahren oben drehen, tiefe Position (Partner reicht Hände oder Slalomstange) mehrmals üben auf Schokoladenseite
- Erster Slide ohne Partner
- Abspringen in der Auffahrt, Ski in der Luft um 90° drehen, landen auf Box
- TIPP: ENDE DES RAILS FOKUSSIEREN

## Springen am Kicker

### Anfahrt:

- Anfahrtspunkt so wählen, dass vor dem Absprung nicht gebremst werden muss
- Anfahren in tiefer Position
- Arme seitlich vor dem Körper

### Absprung:

- Kante des Kicker anvisieren
- Aktiver Absprung am Ende der Schanze „über die Zehen(Fußballen)“
- Je größer der Kicker, umso gleichmäßiger und ruhiger erfolgt die Absprungbewegung über die ganze Schanze

### Flugphase:

- Körperspannung halten („Zitrone mit Hand auspressen“)
- Trick(Grabs, Tweaks, Tucks)
- Landung anvisieren

### Landung:

- Landung durch beugen von Sprung-, Knie- und Hüftgelenk abfedern
- Knie- und Oberkörper gehen nach vorne

### Basissprünge:

- **Strecksprung (straight Air):** Beine bleiben in der Flugphase gestreckt
- **Hocksprung (tuck):** Anziehen der Beine zum Brustkorb, Arme werden nach unten getreckt
- **Grätschsprung(spread eagle):** Beine werden während der Flugphase gegrätscht
- **Schrittsprung(duffy):** Beine vollziehen Schrittbewegung (VORSICHT HÖHE)

### Grabs:

- **Safety grab:** seitliches greifen zum Ski
- **Mute grab: rechte Hand greift linken Ski und umgekehrt**
- **Tailgrab:** Hand greift Skiende
- **Nosegrab:** Hand greift Skispitze
- **Japan grab:** Hand greift gegenüberliegenden Ski auf der Innenseite

### Drehsprünge(Rotations):

- Beim aktiven Absprung wird die Rotation durch Kopf und Schulter eingeleitet.
- Solange der Kopf bei gehaltener Körperspannung über die Schulter blickt, erfolgt die Drehung.
- Abbremsen der Rotation durch Lösen der Körperspannung und Ausbreiten von Armen und Beinen.

**WICHTIG: Drehsprünge erst im Stand, dann in der Schrägfahrt über eine kleine Schanze.**

**Erst wenn er hier sicher beherrscht wird über eine Schanze in Falllinie. Nur 20% der Menschen können sich ohne langfristiges Training weiter Drehen als 540°.**

## Hintergrundwissen zu Skivideos:

- Die Profis aus den Videos trainieren mindestens 120 Tage auf Schnee.
- Alle Sprünge werden auf dem Trampolin und der Wasserschanze trainiert.
- Schwere Sprünge benötigen bis zu 12 Monate Training und Vorbereitung bevor sie zum ersten Mal im Schnee versucht werden.
- Manche Schanzen werden genau für einen Sprung konstruiert.
- Bei großen Schanzen wird der Startpunkt mathematisch errechnet. Die Skifahrer werden oft mit Skidoos auf die passende Geschwindigkeit beschleunigt.
- Bei allen Videos ist ein medizinisch geschulter Ersthelfer anwesend. Oft steht ein Helikopter zur Verfügung, der im Ernstfall eine schnelle Rettung ermöglicht.
- Prellungen, Brüche und Knorpelschäden erleidet jeder dieser Profis regelmäßig.
- Regelmäßiges mehrstündiges Ausdauer- und Krafttraining sind Voraussetzung, um die auftretenden Kräfte zu aushalten.