



## Free-Style

### Worm-Turn-Drill

- Kurve fertig fahren, zum Hang mit dem Oberkörper in den Schnee, über den Bauch drehen, Ski um 180° drehen, wegfahren



-6-

-5-



-> auf jedem Niveau möglich, verschiedene Schwungformen kombinieren, ev. auch Freestyle-Elemente integrieren...!  
-> Kommandos abmachen und einüben  
-> in Kleingruppen starten, Erfahrungen sammeln

## Formationsfahren

## Nose-Turn



HOW TO NOSE BUTTER 180

## Sprünge mit Style



180° / 360°

verschiedene "Styles"

-7-

-4-

-> beide halten sich in gegenüberstehend an den Stöcken  
-> der, der vorwärts fährt, fährt an und zieht den andern um sich herum  
-> wenn beide mit dem Bewegungsablauf vertraut sind, kann man stärker an den Stöcken ziehen und so an Geschwindigkeit gewinnen.  
**Ziel:** auf den Ski drehen, orientieren, kurze Zeit rückwärts fahren, Spass :-)



## "Walzern"

-> Sprünge gut einführen, über kleine Hügel in der Piste üben, nur mit "sportlich begabten" Lernenden auf "Kickern" durchführen.

### Und sonst:

- Rückwärtsfahren
- Kurven rückwärts
- auf einem Bein fahren
- auf einem Bein schwingen
- Kurzschwungvarianten (Norweger, Charleston, mit Sprung.....)

www.minibooks.ch

-3-

- eher am Pistenrand: Jemand ist der 1. "Posten" und fährt ca. 5 Meter unterhalb der Gruppe hin. Der nächste fährt um den 1. "Posten", macht noch eine Kurve und hält ca. 5-10 Meter unterhalb des 1. "Posten" im Slalom sind oder am Fahren So geht es immer weiter, bis alle als "Stopf" dreht sich die Person wieder um und schaut, dass sich niemand mehr aus der Gruppe bewegt. Wer nicht ruhig steht, muss 5 "Schritte" seitwärts hoch gehen. Wer ist zuerst unten?  
**Ziel:** kontrolliert seitwärts rutschen, auf die Kanten stehen und bremsen  
**Wichtig:** nicht einsetzen -> Verletzungsgefahr! - grössere Abstände -> Schnelligkeit, aber auch Sicherheit  
- gut erklären, ev. Probedurchgang, bis alle verstehen, wie es geht.

## Menschenslalom

# Spiele auf den Ski

geschrieben von  
R.Bachmann

## Stafette auf einem Ski

( oder andere Spiele auf einem Ski:  
**Schnappball, Fangis, "Wer hat Angst vor dem Eisbären"** etc.)

**Wichtig:** - ohne Stöcke  
- für Anfänger ebenes Gelände  
- Fuss wechseln

**Fertigkeiten:**  
Balance auf dem Ski, abstossen, gleiten

-2-

- nur auf breiter Piste möglich, wenn wenig Menschen auf der Piste sind.  
- möglichst auf beide Seiten rutschen üben  
**"Zitig läse, Zitig läse, stopp!"**  
Jemand steht unten an einem breiten Hang, der Rest der Gruppe auf einer Linie horizontal am Hang. Auf "Los" dreht die Person unten der Gruppe den Rücken zu und ruft "Zitig läse Zitigläse, stopp!" Bei "Stopp" dreht sich die Person wieder um und schaut, dass sich niemand mehr aus der Gruppe bewegt. Wer nicht ruhig steht, muss 5 "Schritte" seitwärts hoch gehen. Wer ist zuerst unten?  
**Ziel:** kontrolliert seitwärts rutschen, auf die Kanten stehen und bremsen  
**Wichtig:** nur auf breiter Piste möglich, wenn wenig Menschen auf der Piste sind.  
- möglichst auf beide Seiten rutschen üben

## Zeitungslesen