

# **Workshop Snowcarven**

## ***Einstieg ins Snowcarven:***

Hüftbreite, offene, parallele Skistellung, „**ohne Skistöcke**“

Alle Gelenke leicht gebeugt (Sprung-, Knie-, Hüftgelenk)

Mit Schrittbewegung in den Schwung einfahren, kurveninneres Bein vor und Außenarm vor, warten bis der Ski den Schwung fährt!

Wechselweise Schwünge mit bewusster Kreuzkoordination fahren

Einzelnen Schwung aus der Schussfahrt nach links und rechts fahren, den Ski möglichst auf der Kante den Hang hochlaufen lassen, dabei „in den Schwung schauen“. Die Führungskräfte der Kante/des Ski spüren.

## ***Elemente aus der Übungsreihe „Die Post geht ab“.***

### ***Paketsortierung:***

Rechts und links neben uns ist in Förderband in Hüfthöhe, es werden nun imaginäre Pakete (z.B. ein Schuhkarton) von außen nach innen gelegt. Die Pakete werden in Fahrtrichtung nach Innen abgelegt!

### ***Briefzustellung:***

Jeweils rechts und links tragen wir eine Tasche gefüllt mit Briefen. Wechselweise entnehmen wir Briefe und stellen diese zu.

Schwung nach rechts... rechte Hand greift am Ende des vorherigen Schwungs in die linke Tasche, zur Schwungeinleitung wird der Brief rasch nach vorne Innen zugestellt. Gleichzeitig greift die linke Hand in die rechte Tasche und greift einen Brief, dieser wird am Ende des Rechtsschwung nach links zugestellt....jetzt Brief an Brief zustellen und es entsteht eine rhythmische Fahrt...

## ***Übungsreihe „Biergarten“***

### ***Biertische wischen:***

Im Biergarten stehen Biertische und Bierbänke, sie müssen nach einem Regenschauer von Wasser und Abfall gereinigt werden.

Zuerst sind die Tische an der Reihe. Sie befinden sich auf Bauchnabelhöhe. Die Tische, werden mit den flachen Händen von außen nach innen in den Schwung hinein gewischt...wichtig dabei: schon zu Beginn des Schwungs impulsive Wischbewegung!

### ***Bierbänke wischen:***

Auf der nächsten Fahrt werden die Bänke gewischt. Sie befinden sich in Kniehöhe. Tipp dazu: alle Gelenke stärker beugen, sich tieferlegen, nicht vornüber oder zur Seite bücken! Die Wischbewegung erfolgt genauso wie bei den Tischen, von außen nach innen, in den Schwung hinein!

### ***Handfeger und Kehrschaufel, der Boden...***

Es bleibt die anstrengendste Arbeit... den Boden mit dem Handfeger bearbeiten... Die im Schwung innere Hand führt die Kehrschaufel und die äußere Hand den Handfeger. Es wird in die Kurve hinein gefegt... Tipp: Linksschwung...das Fegen erfolgt vorne links neben dem Innenski auf der Innenseite etwa auf einer Höhe zwischen Skispitze und Bindung! Jetzt ist man mit den Händen dem Schnee schon sehr nahe....vielleicht berührt man ihn schon!

### ***Anmerkung:***

Bei diesen Übungen werden bewusst die Stellung der Ski, der Aufkantwinkel oder Begriffe wie Vorlage und Rücklage....usw. nicht angesprochen. Die Bewegungen ergeben sich aus den Bildhaften leicht nachzuvollziehenden Anweisungen!

### ***Viel Vergnügen beim Ausprobieren und weiterentwickeln....***

Für weitere Infos:

Roman Latsch, Berufskolleg-Dinslaken

Email: [ski.roman@web.de](mailto:ski.roman@web.de)