

Heino Kuhlemann  
Version 1.0,  
25.10.2021

# Fit auf dem Ski! Aufwärmen beim Einfahren

---

**Aufwärmen und  
technisches  
Einfahren können  
sehr gut kombiniert  
werden!**

---

Das Aufwärmen vor der ersten Kurve des Tages oder beim Skifahren wird oft unterschätzt oder mangels Motivation weggelassen. Dabei sind allerdings weder "Aufwärmen alter Schule" noch das Weglassen oder "irgendwie Warmfahren" ein idealer Einstieg in den Tag. Modern gemacht bringt z.B. das Aufwärmen beim Einfahren **Spaß und reduziert das Verletzungsrisiko**. Es fördert direkt zu Tagesbeginn das Erleben von Effekten durch Skitechnik, bringt den Körper auf die notwendige "Betriebstemperatur", und die mentale Ebene wird aufs Skifahren orientiert. Nicht zuletzt beginnt das soziale Gruppenerlebnis oft schon beim Einfahren.

## Einführung

Aufwärmen kann auf vielfältige Art und Weise realisiert werden. In diesem Dokument wird beispielhaft dargestellt, wie man ein "Aufwärmprogramm" mit einem "technischen Einfahren" kombinieren kann. "Aufwärmen beim Fahren" ist wie Aufwärmen mit Ball beim Fußball oder auf dem Bike beim Radfahren. Es ist eine bewährte Möglichkeit neben den auch vielen anderen Optionen des "Aufwärmens ohne und mit Ski" vor der ersten Kurve oben an der Bergstation.

Im DSV-Theorielehrbuch wird auf die besondere Bedeutung des Aufwärmens hingewiesen: "(...) physiologische Aspekte (u.a. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Erwärmung der Muskulatur), zum Schutz vor Verletzungen und um den Körper auf das Kommende einzustellen, psychische Aspekte (motivationale, emotionale und kognitive Aspekte (...)) sowie soziale Aspekte (...), um die Gruppe zu aktivieren (...)" (S. 239, DSV-Theorielehrbuch, 3. Auflage 2017).

Kurz: Aufwärmen ergibt viel Sinn und sollte Standard sein. Keine Lust auf Aufwärmen vor dem Skifahren? ... dann eben beim Fahren:

Ein Aufwärmen beim Fahren ist gut zu gestalten, bietet viel Raum für erste Übungen und Trainingsaufgaben des Tages, um nicht nur "warm", sondern auch gleich "gut und schonender" auf den Ski zu kommen.

"Gute Skitechnik ist gesünder!" und "Mehr können heißt mehr Spaß haben!" sind zwei meiner Leitsätze, die sich in der Praxis gut bewähren.

In dem hier aufgezeigten Praxisbeispiel werden Grundbegriffe des modernen Skifahrens und technische Grundlagen verwendet, welche der/ die interessierte und ambitionierte Skifahrer/in

oder der/ die Skilehrer/in im DSV-Lehrplan Ski Alpin und im DSV-Theorielehrbuch (incl. Sportmedizin) findet.



Tipp: Der DSV-Lehrplan Ski Alpin und das DSV-Theorielehrbuch  
[www.dsvaktiv-shop.de](http://www.dsvaktiv-shop.de)

---

*Aufwärmen beim  
Fahren ist eine  
Alternative zum guten  
und richtigen  
Aufwärmen an der  
Bergstation. Das eine  
schließt das andere  
nicht aus!*

---

## **Aufwärmen im Einfahren zu Saison- oder Tagesbeginn**

### **Bedingungen organisieren**

Bevor wir uns entscheiden, das Aufwärmen mit einem technischen Einfahrprogramm einer Skigruppe umzusetzen, müssen wir die Rahmenbedingungen klären und organisieren: Alter der Teilnehmer/innen, physische und psychische Voraussetzungen oder Handicaps. Bei den Könnenstufen (Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner, Experten, Rennläufer, Skilehrer in Ausbildung) liegen ebenso große Unterschiede wie in der Geländewahl und vollen oder leeren Pisten. Für einen Einsteiger kommt Aufwärmen im Fahren als Alternative zum Aufwärmen im sicheren Stand nicht in Betracht, mit höherer Könnensstufe jedoch immer mehr. In diesem Fallbeispiel wird vom "Aufwärmen für Experten" im Erwachsenenalter ausgegangen. Als Gelände setzen wir einen breiten Hang im mittelsteilen Gelände und eine nicht zu überfüllte Piste voraus.

### **Grundsätze**

Es gibt einige bewährte Grundsätze, die beim Aufwärmen im Einfahren besonders zu beachten sind, hier einige Beispiele:

1. Zunächst langsames bis mittleres Tempo - bezogen auf das individuelle Niveau zum Einfahren
2. Mit leichten Aufgaben beginnen, langsam steigern
3. Mittlere Bewegungsumfänge und Variationen des Körperschwerpunkts etc., keine Extrempositionen zu Beginn des Aufwärmens, auch nicht zum Erfahren von Kontrasten
4. Warmfahren mit natürlichen, fließenden Bewegungen mit technischer Aufgabenstellung, keine gut gemeinte Aufwärm-Athletik, Sprünge o.ä. im "Kaltstart"
5. Warmfahren mit klaren Aufgaben, ohne technisches Dozieren im Herumstehen. Kurze, angemessene Pausen am Hang, Piste aufteilen, klare und kurze Ansagen. Aufwärmen durch Fahren, nicht durch Reden.
6. Technische Aufgaben bringen die Skifahrer direkt besser auf die Ski, erleichtern das sichere Aufwärmen
7. Effekte schaffen. Die Skifahrer spüren selbst Effekte bei guten Aufgaben und gut gestalteten Situationen. Das eigene Erleben ist wichtiger als die Bewertung von außen.
8. Rückmeldungen durch die Skifahrer einholen und beobachten, ob sich alle wohlfühlen, ggf. anpassen
9. Kurze Lockerungs- und Dehnübungen beim ersten Warmfahren in den Pausen einbauen. Ggf. sozial mit Kennenlernen "aufwärmen", ohne langes Stehen und Auskühlen.
10. Überforderung vermeiden, Unterforderung macht allerdings nicht warm - das passende Maß finden.

## Übungen und Funktion, Effekte

### Effekte schaffen durch Übungen

Bei der o.g. Zielgruppe "Experten" werden die Bewegungsmerkmale des hochwertigen parallelen Kurvenfahrens im Einfahren und Aufwärmen "in Erinnerung" gerufen und mit aufwärmenden und technischen Effekten trainiert. Die Phasen Kurvenwechsel und Kurvensteuerung können im Aufwärmen trainiert und Effekte geschaffen werden. Die Skifahrer "spüren" idealerweise, dass sie leichter in den Tag oder in die Skisaison kommen und dabei sich aufwärmen.

---

*Mehr können heißt  
mehr Spaß haben, und  
gute Technik ist  
gesunde Technik!*

---

Die Merkmale des hochwertigen parallelen Kurvenfahrens sind:

- eine regulierende Körperposition
- Bewegungen, die aus den Beinen initiiert werden
- Bewegungen, die dem Kurvenverlauf rhythmisch angepasst werden

(vgl. S. 36, DSV-Lehrplan Ski Alpin, 4. Auflage 2018)

Bewegungen werden bereits im Einfahren an die jeweilige Situation angepasst.  
Strukturierung gemäß TURI, bei jeder Übung einfließen lassen

**T = Timing**

**U = Umfang**

**R = Richtung**

**I = Intensität**

(vgl. S. 35, DSV-Lehrplan Ski Alpin, 4. Auflage 2018)

### Übungen (Beispiele)

1. langsames bis mittleres Tempo, lockere und freie erste Fahrt

*Erste Fahrt ohne Aufgabenstellung, aber mit Ansage zur Geschwindigkeit, um Verletzungsrisiken durch "Wettbewerb mit Tempo" im Einfahren aus der Gruppe herauszunehmen.*

2. langsames bis mittleres Tempo, Kurvenfahren (ohne Schrägfahrt), Körpergewicht bewusst zur Kurveneinfahrt / Umkanten auf den Außenski bringen. Oberkörper gleicht aus.

*Mit der ganzheitlichen Aufgabenstellung Außenskibelastung vermitteln, Effekte schaffen. Mehr Sicherheit auf dem Ski durch Außenskibelastung, mehr Druck auf der Kante.*

3. mittleres Tempo, Bergstemme: unter Belastung den umgekanteten Bergski (dann ist es der Außenski) als Bergstemme aufsetzen und in die Kurve einfahren - Radien variieren: von mittleren bis zu kurzen Radien variieren.

*Umkanten des neuen Außenski über die sportliche Bergstemme trainieren, leichte Kurveneinfahrt unter belastetem und umgekantetem Außenski. Kurze Radien zum Aufwärmen.*

4. langsames bis mittleres Tempo, Körperschwerpunkt in der Kurveneinfahrt nach vorne und zum Kurvenmittelpunkt, Oberkörper gleicht aus

*Leichtere Kurveneinfahrt und Vermeidung von Rücklage durch Bewegungsrichtung vorne / Kurvenmittelpunkt, Effekte schaffen*

5. Sofern leere Pisten: Schrägfahrten, dabei den Körperschwerpunkt nach vorne und hinten verlagern, Extrempositionen aber vermeiden

*Erfühlen der Effekte aus der stabilen Grundposition und Neutrallage herauskommen, um diese wiederzufinden.*

6. Sofern leere Pisten: Schrägfahrten, dabei Beugen und Aufrichten (Vertikalbewegung aus den Beinen / Fußgelenken initiieren), Intensität steigern, Extrempositionen aber vermeiden *Aufwärmen und Erfühlen der Effekte aus der mittleren Gelenkstellung herauskommen, um diese wiederzufinden.*

7. Zwischen geschnittenen und gedrifteten Kurven wechseln - Unterschied und Funktion für etwas steileres Gelände erleben

*Erfühlen der Effekte im steileren Gelände - sportlichere Kurven mit Drift und geschnitten*

8. Fahren ohne Stockeinsatz, dabei beide Stöcke mit der Hand der Innenseite vor dem Körper über die Ski im rechten Winkel führen, Außenhand drückt ins Becken. In der Kurveneinfahrt vor dem Körper wechseln.

*Aufwärmen durch Aktion, Erfühlen der Effekte einer guten Ausgleichsposition / taloffen.*

9. Das Umkanten im flachen Gelände im Skischuh durch Rollen beider Füße um die Fußlängsachse initiieren. Nur durch diese Aktion Richtungsänderung fahren.

*Aufwärmen und Erfühlen der Effekte, die Bewegung aus den Beinen zu initiieren, besseres Umkanten, stabile Position, besserer Kantwinkel.*

10. Mittelsteiles Gelände: Frühes Umkanten vor der Falllinie aus den Füßen initiieren, Körperschwerpunkt nach vorne und zum Kurvenmittelpunkt, Oberkörper gleicht aus *Aktives Umkanten, mit Richtung und Bewegungsintensität - bessere Kurven über Effekte erfühlen*

11. Paralleles Kurvenfahren akzenturiert aus den Füßen / Beinen initiieren, von mittleren bis zu kurzen Radien variieren, längere Abschnitte fahren

*Sportliches Aufwärmen mit zunehmend höherer Kurvenqualität, Intensität, Timing, in Kurzen Radien stärker aufwärmen*

12. Partner-Übung: vordere(r) Skifahrer/in fährt mit wechselndem Schwungradus und -winkel mit mittlerem Tempo, hinterer Skifahrer folgt in der Spur

*Sportliches Aufwärmen mit zunehmend anspruchsvoller Anpassung von TURI, körperliches und "soziales" Aufwärmen*

13. Tempo erhöhen: Warm und eingefahren - Technikaufgaben in zunehmend höherem Geschwindigkeitsbereich einsetzen, und weiter geht es mit viel Freude am Skifahren!

*Mit Technik sicher schneller sein - Effekt des sicheren Tempos, sportlich und kontrolliert.*

**Die zusammengestellten Übungen für die genannte Zielgruppe "Experten" sind eine kleine Beispielsammlung für umfangreiche Möglichkeiten des "Aufwärmens beim Fahren" - viel Spaß damit in einer verletzungsfreien und sportlichen Saison!**

**Heino Kuhlemann, [www.skilehrer.de](http://www.skilehrer.de)**

**DSV-Skilehrer und ehem. Ausbildungsleiter und Ex-Mitglied im Lehrteam des Westdeutschen Skiverbands, heute Profi-Events im Schnee**

**Dipl.-Inform. Med. und Gesellschafter des Medical IT Valley**