

Alpiner Ski-Sport

Alpiner Ski-Sport wird so aus-gesprochen: al-piner-Schi-Sport.

Dafür brauchen die Menschen Schnee.

Zum Beispiel:

- Draußen auf einem Berg
- oder in einer Ski-Halle.

Und sie brauchen **Skier**.



Skier sind besondere Bretter.

Damit können die Menschen über den Schnee fahren.

Bei einem Wettkampf müssen die Sportler auf den **Skiern** einen Berg herunter-fahren.

Sie müssen eine bestimmte Strecke fahren.

Dabei können die Sportler auf den Skiern:

- Stehen
- oder sitzen.



Auf der Strecke stehen mehrere Stäbe.

Um diese Stäbe müssen die Sportler herum-fahren.

Sie dürfen die Stäbe berühren.

Aber sie dürfen keinen Stab aus-lassen.

Außerdem müssen sie die Strecke sehr schnell herunter-fahren.

Denn am Ende gewinnt der Sportler:

Der am schnellsten gefahren ist.



Beim alpinen Ski-Sport können Sportler mit verschiedenen Behinderungen mit-machen.

Den Sport können sie in einer Ski-Schule lernen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den alpinen Ski-Sport zu machen.

Es gibt zum Beispiel:

- Den Slalom oder den Riesen-Slalom
Dabei müssen die Sportler um viele Stäbe herum-fahren.
- Die Abfahrt
Dabei fahren die Sportler eine gerade Strecke sehr schnell herunter
- Oder die Super-Kombination
Die Sportler fahren die Abfahrt und den Slalom.



So können alle beim alpinen Ski-Sport mit-machen

Menschen mit Seh-Behinderungen können alpinen Ski-Sport machen.

Dazu brauchen sie aber einen Menschen:

Der mit ihnen zusammen fährt.

Das ist ein Mensch, der sehen kann.



Menschen mit nur 1 Arm können mit 1 Ski-Stock fahren.

Und Menschen mit nur 1 Bein bekommen Krück-Skier.

Das sind besondere Ski-Stöcke mit einem kleinen Ski unten dran.

Wenn Menschen sich nur sehr schlecht bewegen können:

Dann können sie einen besonders breiten Ski benutzen.

Er heißt: Mono-Ski.

Dabei sitzen die Menschen in einer Sitz-Schale auf dem Mono-Ski.

An den Armen werden 2 kurze Krück-Skier fest-gemacht.

Die Menschen brauchen genug Kraft in ihren Armen und Schultern:

Damit sie mit dem Mono-Ski fahren können.



Manche Menschen können nicht alleine Mono-Ski fahren.

Für diese Menschen gibt es zum Beispiel:

- Dual-Ski-Geräte

Das sind 2 Skier mit einem Sitz drauf.

Ein Helfer schiebt den Menschen auf dem Dual-Ski-Gerät.

Die Menschen können das Dual-Ski-Gerät aber auch allein fahren.

- Bi-Ski-Geräte

Das ist ein Schlitten auf 2 Skiern.

Bei den Bi-Ski-Geräten brauchen die Menschen immer einen Helfer.

Einige Ski-Gebiete sind noch nicht **barriere-frei**.

Deshalb können Menschen mit Behinderungen dort beim alpinen Ski-Sport oft nicht mit-machen.

Zum Beispiel:

Weil sie den Sessel-Lift nicht benutzen können.



Das braucht ihr für den alpinen Ski-Sport:

- Passende Skier

Zum Beispiel ein Mono-Ski-Gerät.

- Passende Sport-Geräte

Zum Beispiel Krück-Ski.



Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

