

Ski alpin



Wintersemester 2017/18

**Impulse, Anleitungen und
Unterrichtsmaterialien findet ihr neben
den Skilehrplänen auf der neuen Online-
Plattform für Wintersport an Schulen
(www.wintersportschule.de).**

WintersportSCHULE

Herzlich Willkommen auf der deutschlandweiten Online-Plattform für Wintersport an Schulen

Das Portal richtet sich bundesweit an Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler der weiterführenden Schulen. Sie finden hier Fakten und Argumente für Wintersport im schulischen und außerschulischen Bereich, ein umfangreiches Angebot an methodisch aufbereiteten Unterrichtsmaterialien sowie zahlreiche Informationen zum rechtlichen Rahmen, zu Sicherheits- und Umweltaspekten und zur Planung von Wintersportfahrten mit ihrer Schulklasse.

WintersportSCHULE:

Ziele und Inhalte des Projekts, Initiatoren und Projektträger, Projektteam und-partner, Statements der unterstützenden Wintersport-Experten.

Pro Wintersport:

Fakten und Argumente für Wintersport an Schulen, Inklusion, Hinweise zu Jugend trainiert für Olympia und Kooperationen von Schule und Verein.

Planung und Organisation:

Hilfestellung für die Planung und Organisation von Wintersporttagen und -fahrten, Lehrer- und Elterninformationen, Recht und Erlasse.

Unterricht:

Saisonal übergreifende Materialsammlung, Programme und Übungen für die Wintersport-Praxis sowie fächerverbindende Einheiten für den Lernort Schule

.

Sicherheit und Umwelt:

Tipps und Hinweise zur Sicherheit im Schnee sowie zu umweltrelevanten Themen des Wintersports für den Schulunterricht.

Service:

Die wichtigsten Akteure und Ansprechpartner für den Wintersport an Schulen, Jobs im Schnee sowie bundesweite Fort- und Weiterbildungsangebote für Lehrkräfte.

Inhalt

Besonderheiten der Sportarten (Ski und Board)	3
Sicherheit im Schneesportunterricht (Skirecht +Regeln)	4-43
Der Rockerski	44-47
Verwenden verschiedener Geräte	48-55
Das differenzielle Lernen	56-67
Lehrpläne	68
Ski Lehrplan <i>praxis</i>: Hinweise zur Technik	69-110
Ski Lehrplan <i>praxis</i>: Unterrichten	111-131
Ski Lehrplan <i>praxis</i>: Übungsaufgaben	132-145
Ski Lehrplan <i>praxis</i>: Zielgruppen	146-160
Ski Lehrplan <i>praxis</i>: Freeride-Gelände	161-172
Ski Lehrplan <i>praxis</i>: Slopestyle-Park + Pipe	173-178
Ski Lehrplan <i>praxis</i>: Rennlauf/Zielgruppen	179-182
Skifahren einfach: DSLV-Lehrplan	183-235
Skilehrplan DSV: Ski alpin + Vergleich DSLV, DSV, DVS	236-248
Ski Lehrplan Basic	249-257
Ski Lehrplan Schneesportunterricht mit Kindern und Jugendlichen	258-260
Ski Lehrplan Besser Skifahren	261-265
DVD Schulsport	266-283
Tipps für den Schulsikikurse	284-288
Lawinen	289-311
Literatur	312

Besonderheiten der Sportarten (Ski und Board)

- Unabhängigkeit von Last-Kraft
- Keine Bewegungsformen aus dem Rennlauf
- Anfängerorientierte Bewegungsformen
- Spiel mit den äußeren Kräften
- Konkurrenzlose Sportart
- Sportart mit Vorbereitungsteil (Skigymnastik)
- Vielfältige Sportart
- Natursportart
- Familiensportart

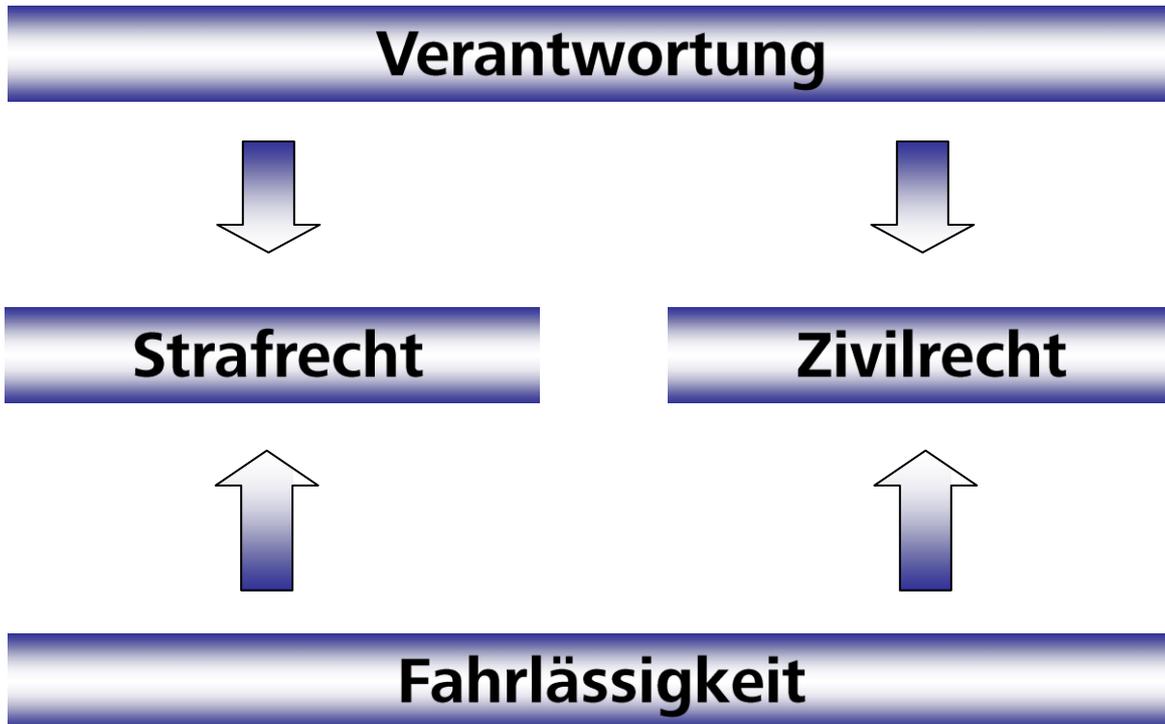
Sicherheit im Unterricht (Ski und Board)

- Verantwortlichkeit des Skilehrers – gegenüber den Skischüler
- Sicherheit im Skiunterricht – vor dem und während des Unterrichts
- Schulung der FIS – Regeln - Erziehung zum sicherheitsbewussten Verhalten
- Bekanntmachungen

Verantwortlichkeit gegenüber dem Schüler

- beruht auf Dienstvertrag
- beinhaltet Vermittlung des Skifahrens
- beinhaltet die Vermittlung des richtigen Verhalten im Skibetrieb
- bedeutet vor allem bei Kindern Aufsichtspflicht (erhöhte Sorgfaltspflicht!)

Verantwortlichkeit des Lehrers (Ski und Board)



Fahrlässigkeit (Ski und Board)

Fragen zur Fahrlässigkeit:

Wäre das Ereignis vermeidbar gewesen?

Vermeidbarkeit: Ist das Ereignis voraussehbar gewesen?

Zivilrechtlich: Ist die erforderliche Sorgfalt beachtet worden?

Grundlage der Überprüfung:

U.a. Prüfungsordnungen, Lehrpläne

Rechtliche Konsequenzen

- Strafrechtliche Verantwortlichkeit = Strafe für ein bestimmtes Handeln oder Unterlassen und eine dadurch verschuldete fahrlässige Tötung, Körperverletzung oder Sachbeschädigung, wenn das eingetretene Schadensereignis vermeidbar gewesen wäre
- Zivilrechtliche Haftung = für einen Schaden (Schadenersatz und Schmerzensgeld), wenn der Skilehrer die im Verkehr erforderliche Sorgfalt nicht beachtet hat
- Aufsichtspflicht = Verantwortlichkeit für die Gefahrenabwendung, denen Minderjährige oder durch Vertrag Anvertraute ausgesetzt sind, erstreckt sich auch auf die Rechtsgüter Dritter (Leben, Gesundheit, Körper, Eigentum) = zumutbare Vorsorge des Skilehrers, die Skischüler sicher und unverletzt nach dem Skiunterricht zurückzubringen

Sicherheit im Unterricht (Ski und Board)

Betriebsicherheit

- Kontrolle der Ausrüstung
- Lift- und Bahnbenutzung
- Übungsbetrieb
- 1.Hilfe

Erziehung zum sicheren Verhalten

- Motivation
- Wissen
- Fahrtechnisches Können

Kontrolle der Ausrüstung (Ski und Board)

- Ski/Board
- Bindung/Bremse/Fangriemen
- Stiefel
- Skistock
- Helm
- Protektor
- Schneebrille/Sonnenbrille
- Kleidung

Kontrolle der Ausrüstung (Ski und Board Vgl. Intersport)

Ski

Bauart

Entspricht die Bauart des Skis dem Fahrkönnen? Biegeharte Ski sind beispielsweise etwas für sportliche Fahrer, biegeweiche Ski sind für Anfänger gut geeignet. Gute Beratung ist wichtig.

Optische Kontrolle

Sind meine Ski bzw. ist mein Snowboard unbeschädigt und in einsatzfähigem Zustand?

Länge

Passt die Skilänge / Snowboardlänge noch zu meinem Fahrkönnen und meiner Körpergröße? Achtung: Vor allem bei Kindern überprüfen!

Kanten

Sind die Kanten gerade, rostfrei und korrekt geschliffen?

Beläge

Sind die Beläge frei von Kratzern und Rillen und ausreichend gewachst?

Service

Wann wurde der letzte Ski/Snowboardservice beim Fachhändler durchgeführt? Einmal im Jahr sollte dies stattfinden. Sind die Ski bei Diebstahl und Bruch versichert?

Siehe: Intersport Broschüre: Vor dem Start in den Winter und www.sicher-im-schnee.de

Kontrolle der Ausrüstung (Ski und Board Vgl. Intersport)

Bindung

Optische Kontrolle

Sind meine Bindungen in einem optisch einwandfreien Zustand?
Sind bei meinen Snowboardbindungen Fangleine (Leash) und Fußpad noch vorhanden und einsatzbereit?

Verschlussysteme

Ist die Auslösung korrekt?

Bindungsplatten und -Befestigungen

Bieten die Bindungsplatten noch eine gute Auslösemöglichkeit?

Sind alle Schrauben vollständig und fest angezogen?

Sind die Skibremsen noch funktionstüchtig und vollständig?

Einstellungen

Ist die Bindung z.B. TÜV zertifiziert?

Entsprechen die Einstellungen noch meinem Fahrkönnen / Gewicht? Reicht die Einstellskala aus?

Habe ich meine Bindungseinstellung schon technisch prüfen lassen?

(Einmal im Jahr sollten Sie die Bindung von Ihrem Sportfachhändler prüfen lassen, vor allem bei Kindern!)

Achtung: Bindungseinstellungen können sich im Laufe der Zeit ändern, auch während der Einlagerung im Sommer!

Ist die Auslösefunktion korrekt, funktioniert sie auch bei verschmutzten Schuhsohlen.

Ermöglicht die Bindung ein ungehindertes Durchbiegen des Skis, ohne gleich auszulösen?

Tipp: Tauschen Sie Ihre Ski niemals mit anderen, auch wenn die Bindung auf Ihre Schuhlänge passt: Nur eine individuell auf Sie eingestellte Bindung kann richtig auslösen und ist somit sicher.

Kontrolle der Ausrüstung (Ski und Board-Vgl. Intersport)

Ski /Snowboardstiefel

Optische Kontrolle

Sind meine Ski/Snowboardstiefel noch rissfrei und in gutem Zustand?

Schuhtyp

Entsprechen die Stiefel meinen Anforderungen und meinem Fahrkönnen?

Passform

Bieten die Schuhe noch optimalen Halt?

Ist die Passform angenehm und druckfrei?

Liegt der Schuh im Fersen- und Ballenbereich fest an?

Habe ich Druckstellen beim Ausziehen der Schuhe? Vor allem bei Kindern überprüfen!

Lässt sich der Innenschuh dem Fuß anpassen?

Schnallen

Sind alle Schnallen vollständig vorhanden?

Sind die Schnallen verstellbar, lassen sie sich feinjustieren und auch bei schlechten Wetterbedingungen leicht einstellen?

Sohle/Sohlenplatte

Haben die Sohlen noch genügend Profil?

Hat mein Fachhändler in Verbindung mit dem letzten Skiservice den optimalen Sitz des Schuhs in der Bindung geprüft?

Hat der Stiefel abnehmbare Sohlenplatten? Abgenutzte Sohlenplatten verändern die Bindungsauslösung.

Kontrolle der Ausrüstung (Ski und Board Vgl. Intersport)

Stöcke

Optische Kontrolle

- Sind weder die Stöcke verbogen noch Risse im Material zu erkennen?
- Haben die Skistöcke die richtige Länge?
- Sind die Schlaufen noch funktionsfähig? Sind Sicherheitsschlaufen vorhanden?
- Sind die Teller unbeschädigt und noch vorhanden?
- Haben Sie den richtigen Stock für Ihre Skisportart gewählt
- Ist der Teller noch komplett?
-

Helm

Optische Kontrolle

Ist mein Helm in Ordnung?

Innenfutter/Passform

Drückt oder rutscht nichts? Vor allem bei Kindern überprüfen!

Verschluss und Gurte

Ist der Kinnriemen richtig eingestellt?

Lässt sich der Verschluss leicht bedienen?

Material

Ist der Schutz noch optimal gegeben?

Vorsicht: Kommt es zu einem Sturz, verformt sich das Material, oder es bilden sich unsichtbare Risse. Der Helm kann damit nicht mehr optimal schützen. Nach einem schweren Sturz sollte der Helm deshalb besser ausgetauscht werden.

Kontrolle der Ausrüstung (Ski und Board-Vgl. Intersport)

Protektor

Passform

Sitzt der Protektor passgenau und schränkt mich beim Sport nicht ein?

Komfort

Kann ich den Protektor bequem unter meiner Kleidung tragen und stimmt die Luftzirkulation?

Gurte

Lassen sich die Gurte noch einwandfrei einstellen?

Material

Ist der Schutz noch optimal gegeben? Durch die Energieaufnahme bei einem Sturz verformt sich evtl. das Material auf von außen unsichtbare Weise und kann damit nicht mehr optimal schützen. Nach einem schweren Sturz sollte der Protektor deshalb besser ausgetauscht werden.

Skibrille

FREIE SICHT BEI JEDEM WETTER:

Funktioniert der Anti-Beschlag-Schutz noch?

SCHUTZ:

Schützt sie für meinen Einsatzbereich ausreichend vor UV-A- und UV-B-Strahlen?

SICHT:

Habe ich eine hell-beschichtete Skibrille für wolkige Tage und eine dunkel-beschichtete Skibrille für sonnige Tage?

Helmpflicht Bayern

In den bayerischen kultusministeriellen Bekanntmachungen wird das Tragen von Skihelmen bei Schulsikikursen empfohlen.

Hansjörg Held Sportzentrum

der weiß-blaue Pluspunkt

Beim Skifahren während der Klassenfahrt nur mit Helm auf die Piste **Ski-Helme können schwere Verletzungen vermeiden**

Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte sollten beim schulischen Skisport nur mit Helm auf die Piste. Das empfehlen der Bayerische Gemeindeunfallversicherungsverband, die Bayerische Landesunfallkasse und die Unfallkasse München. „Am besten machen Lehrer schon bei der Vorbereitung von Wintersporttagen oder Skikursen deutlich, dass der Helm beim alpinen Skisport oder Snowboarden ein Höchstmaß an Sicherheit bietet“, sagt Heiko Häußel, Präventionsexperte beim Bayerischen Gemeindeunfallversicherungsverband. „Dann gibt es hinterher keine Diskussionen auf der Piste.“

Seit Jahren empfehlen der Bayer. GUVV/ die Bayer. LUK und die UK München dringend, ohne dass dazu eine gesetzliche Verpflichtung vorliegt, und auf Grundlage bestehender Bekanntmachungen des Bayerischen Kultusministeriums, bei Wintersportaktivitäten, wie Ski fahren und snowboarden, rodeln und eislaufen, einen Helm zu tragen.

Der Hintergrund

Helme können Unfälle zwar nicht verhindern, aber die Schwere der Verletzung vermindern. Das zeigen verschiedene Untersuchungen: So betreffen 10 bis 15 Prozent aller Verletzungen den Kopf, was in der Regel schwerwiegende Folgen hat.

Impressum

„der weiß-blaue Pluspunkt“ erscheint als Beilage der Zeitschrift „pluspunkt“ in Bayern
Herausgeber: Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband (Bayer. GUVV), Bayerische Landesunfallkasse (Bayer. LUK) Unfallkasse München (UK München)
Körperschaften des öffentlichen Rechts
Ungererstraße 71, 80805 München
www.bayerguvv.de www.bayerluk.de
www.unfallkasse-muenchen.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Direktor Eimar Lederer, Bayer. GUVV
Redaktion: Katja Seßlen, Ulrike Renner-Helfmann, Bayer. GUVV
E-Mail: praevention@bayerguvv.de
Fotos: S. 1: Sonya Etchison/Fotolia; S. 2: DGUV; S. 4: Alexander Rochau/Fotolia
Grafik und Druck: Mediengruppe Universal, München



Die Ursachen sind Kollisionen, aber auch Stürze auf gut präparierte, harte Pisten. Österreichische Untersuchungen haben ergeben, dass Helmtäger 50 Prozent weniger Gehirnerschütterungen erleiden als Skifahrer ohne Helm. Daher besteht in Österreich und Italien bereits eine Helmpflicht. Dort dürfen Kinder und Jugendliche nur mit Helm auf die Pisten.

Experten zufolge könnten sogar bis zu 60 Prozent der Verletzungen durch das Tragen von Skihelmen vermieden werden. In Frankreich ist zum Beispiel seit 1995 der Anteil der Kinder unter 14 Jahren, die beim Skifahren einen Helm tragen, von 15 auf 90 Prozent gestiegen. Die Zahl der schweren Kopfverletzungen nahm im selben Zeitraum deutlich ab.

Wie aber findet man den richtigen Helm? Experte Häußel: „Der Helm sollte die DIN EN 1077 ‚Helme für alpine Skiläufer und für Snowboarder‘ erfüllen. Ganz wichtig: Der Helm muss passen. Er sollte deshalb unbedingt ausprobiert werden, bevor es auf die Piste geht.“

Das Tragen von Helmen ist ein ganz wichtiger Teil der sicheren Organisation schulischer Skisportveranstaltungen, für die die Lehrkraft die Verantwortung trägt. „Auf der Piste ist der Lehrer Vorbild“, sagt Häußel. „Das bedeutet, auch beim Thema Helm mit gutem Beispiel voranzugehen. Wenn sich die Freizeitsportler auf der Piste das Helmtagen ebenfalls anschauen, umso besser!“

Infos

Weitere Informationen zur sicheren Gestaltung von Klassenfahrten und Wintersport erhalten Lehrkräfte im Faltblatt „Hinweise und Tipps zur Durchführung von Wintersporttagen“ (Bestellnummer: GUV-X 99931). Zu beachten sind auch die Regeln der International Ski Federation (FIS) zum sicheren Skifahren.



Helmpflicht Österreich

In Österreich gibt es inzwischen landesspezifische gesetzliche Regelungen:

Burgenland

Vereinbarung gemäß Art. 15a Abs. 2 B-VB über die Helmpflicht beim Wintersport

Geregelt wird, dass Minderjährige bis zum vollendeten 15. Lebensjahr beim Befahren von Schipisten im Rahmen der Wintersportausübung, jedenfalls beim Alpenschilauf und Snowboarden, einen handelsüblichen Wintersporthelm tragen sowie dass die Erziehungsberechtigten und Aufsichtspersonen für die Einhaltung dieser Verpflichtung im Rahmen ihrer Möglichkeiten und des ihnen Zumutbaren Sorge zu tragen haben.

Kärnten

Kärntner Sportgesetz, § 9b Helmpflicht

Minderjährige bis zum vollendeten 15. Lebensjahr haben beim Befahren von Schipisten und pistenähnlichem freien Gelände im Rahmen der Wintersportausübung einen handelsüblichen Wintersporthelm zu tragen. Die Erziehungsberechtigten und Aufsichtspersonen haben für die Einhaltung dieser Verpflichtung im Rahmen ihrer Möglichkeiten und des ihnen Zumutbaren Sorge zu tragen.

Niederösterreich

Niederösterreichisches Sportgesetz, § 26b

Helmpflicht beim Wintersport

Die Erziehungsberechtigten und Begleitpersonen müssen sicherstellen, dass Minderjährige bis zum vollendeten 15. Lebensjahr beim Befahren von Schipisten und pistenähnlichem freien Gelände beim Wintersport einen handelsüblichen Wintersporthelm tragen.

Oberösterreich

Oberösterreichisches Sportgesetz, § 3a Helmpflicht beim Alpenschilauf und Snowboarden

Beim Alpenschilauf und Snowboarden haben Minderjährige bis zum vollendeten 15. Lebensjahr beim Befahren von Schipisten einen handelsüblichen Wintersporthelm zu tragen. Die Erziehungsberechtigten und Aufsichtspersonen haben für die Einhaltung dieser Verpflichtung im Rahmen ihrer Möglichkeiten und des ihnen Zumutbaren Sorgen zu tragen.

Helmpflicht Österreich

Salzburg

Vereinbarung gemäß Art. 15a 2 B-VB über die Helmpflicht beim Wintersport

Geregelt wird, dass Minderjährige bis zum vollendeten 15. Lebensjahr beim Befahren von Schipisten im Rahmen der Wintersportausübung, jedenfalls beim Alpenschilau und Snowboarden, einen handelsüblichen Wintersporthelm tragen sowie dass die Erziehungsberechtigten und Aufsichtspersonen für die Einhaltung dieser Verpflichtung im Rahmen ihrer Möglichkeiten und des ihnen Zumutbaren Sorge zu tragen haben.

Steiermark

Steiermärkisches Landessportgesetz, § 20b (2)

Helmpflicht beim Wintersport

Beim Alpenschilau und Snowboarden haben Minderjährige bis zum vollendeten 15. Lebensjahr beim Befahren von Schipisten und Schirouten einen handelsüblichen Wintersporthelm zu tragen. Die Erziehungsberechtigten und Aufsichtspersonen haben für die Einhaltung dieser Verpflichtung im Rahmen ihrer Möglichkeiten und des ihnen Zumutbaren Sorge zu tragen.

Tirol

keine Helmpflicht

Vorarlberg

keine Helmpflicht

Wien

Gesetz über die Unterweisung in Wintersportarten, 2. Abschnitt Helmpflicht beim Wintersport § 3. (1) Die Erziehungsberechtigten und Aufsichtspersonen müssen sicherstellen, dass Minderjährige bis zum vollendeten 15. Lebensjahr beim Befahren von Schipisten im Rahmen der Wintersportausübung, jedenfalls beim Alpenschilau und Snowboarden, einen handelsüblichen Wintersporthelm tragen.

(2) Erziehungsberechtigte und Aufsichtspersonen haben für die Einhaltung dieser Verpflichtung im Rahmen ihrer Möglichkeiten und des ihnen Zumutbaren Sorge zu tragen.

Helmpflicht Italien

In den italienischen Skigebieten besteht für Kinder unter 14 Jahren Helmpflicht. Diese gilt seit dem 1.1.2005

Ungeschützte Ski- oder Snowboardfahrer müssen damit rechnen, an der Abfahrt gehindert zu werden.

Es gibt auch noch keine klare Richtlinie, wie die Helme beschaffen sein müssen. Zusätzlich wird die Zahl der Warnschilder auf den Pisten erhöht.

Schüler ohne Helme sind vom Skikurs auszuschließen

Lift- und Bahnbenutzung (Ski und Board)

- Vorbereitende Übungen
- DSV-Tipps zum Liftfahren
Schlepplift, Sessellift
- DSV-Tipps für Pistenraupen
- Die 10 DSV Gesundheitsregeln für Skifahrer (keine Verbindlichkeit)

DSV-Tipps für Schleppliftfahrer

Die DSV-Tipps dienen der Sicherheit aller Pistenbenutzer. Anweisungen des Liftpersonals gehen aber im Zweifel vor. Wer Kinder in seiner Obhut hat oder anvertraut bekommt, soll ihnen helfen, die DSV-Tipps und die Anweisungen des Personals einzuhalten.

1. Anstellen

Bitte geordnet anstellen und nicht vordrängen. Bei Tellerliften einzeln, bei Doppelbügel paarweise, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden. Snowboarder steigen aus der hinteren Bindung. Nur bei Liften ohne Einstiegshelfer Teller oder Bügel selbständig ergreifen.

2. Einsteigen

Stöcke in die äußere Hand nehmen und zügig an die Einstiegsstelle herantreten. Nach innen wenden und mit der freien Hand nach dem Schleppliftbügel greifen.

3. Anfahren

Nicht auf den Bügel setzen! Aufrecht stehen, leicht gegen den Bügel lehnen und sich ziehen lassen. Snowboarder stellen den freien Fuß zwischen die Bindungen.

4. Während der Fahrt

Gleichgewicht halten. Bei Doppelbügel weder nach außen noch auf den Bügelpartner lehnen.

5. Keine Experimente

Auf der Lifttrasse bleiben und nicht Slalom fahren. Niemals vorzeitig aussteigen, damit gefährdet man sich und andere..

6. Verhalten nach einem Sturz

Wer stürzt, muss sich bemühen, die Lifttrasse sofort frei zu machen. Nachfolger können oft nicht ausweichen.

7. Vor dem Ausstieg

Rechtzeitig auf das Aussteigen einrichten. Darauf achten, dass der Schleppliftbügel sich nicht in der Kleidung verfängt.

8. Aussteigen

Zügig zur vorgeschriebenen Seite aussteigen. Bügel in Zugrichtung loslassen. Seitliches Wegwerfen bringt andere in Gefahr.

9. Ausstiegsbereich verlassen

Sofort den gesamten Ausstiegsbereich verlassen, damit die Nachfolgenden Platz haben. Wer hier verweilt, kann außerdem von einem pendelnden Bügel getroffen werden..

DSV-Tipps für Sesselliftfahrer

Die DSV-Tipps dienen der Sicherheit aller Pistenbenutzer. Anweisungen des Liftpersonals gehen aber im Zweifel vor. Wer Kinder in seiner Obhut hat oder anvertraut bekommt, soll ihnen helfen, die DSV-Tipps und die Anweisungen des Personals einzuhalten.

1. Anstellen

Bitte geordnet anstellen und nicht drängeln. Hinweise auf Mindestgröße von Kindern beachten. Keinen Einstiegsplatz frei lassen, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden. Snowboarder steigen aus der hinteren Bindung.

2. Einsteigen

Zügig zum Förderband oder an die Einstiegsstelle bewegen und Stöcke in eine Hand nehmen. Blick nach hinten wenden und den herannahenden Sessel beobachten. Nach dem Hinsetzen Sicherungsbügel schließen und dabei Rücksicht auf Sesselpartner nehmen. Ski auf den Raster stellen und ruhig halten, damit es nicht zu einer ungewollten Bindungsöffnung kommt.

3. Während der Fahrt

Bitte ruhig sitzen, Ski in Fahrtrichtung halten und nicht schaukeln. Bis zum Ausstieg fahren. Wer vorzeitig aussteigt, gefährdet sich und andere. Das Hinabwerfen von Gegenständen und das Rauchen ist aus Sicherheits- und Umweltgründen streng verboten.

4. Fahrtunterbrechung

Auch bei längerer Fahrtunterbrechung Ruhe bewahren und Sesselpartner beruhigen. Unbedingt Informationen abwarten, niemals eigenmächtig handeln. Abspringen ist lebensgefährlich, weil der Höhenabstand zum Boden immer täuscht.

5. Vor dem Ausstieg

Rechtzeitig auf das Aussteigen einrichten. Sicherungsbügel erst bei Erreichen des Hinweisschildes öffnen und vor der Ankunft die Skispitzen anheben.

6. Aussteigen

Zur vorgeschriebenen Seite hin aussteigen und sofort den gesamten Ausstiegsbereich verlassen. Wer hier verweilt, gefährdet die Nachfolgenden und sich selbst.

DSV-Tipps gegenüber Pistenraupen

1. Eigenverantwortlichkeit des Pistenbenutzers

Mit dem Einsatz von Pistenraupen muss jederzeit auch während des Skibetriebs gerechnet werden. Der Pistenbenutzer soll bei seiner Spurwahl stets daran denken, dass die Geräte häufig bergwärts fahren, schwer lenkbar sind und der Fahrer das Gelände nicht immer rundum voll überblicken kann.

2. Abstand halten

Einer Pistenraupe, egal ob sie fährt oder steht, darf der Pistenbenutzer niemals zu nahe kommen. Er muss immer damit rechnen, dass sie plötzlich die Fahrtrichtung ändert, anhält oder rückwärts fährt. Der Sicherheitsabstand darf deshalb zur Vorder- und Rückseite 15 Meter, zu den Seiten 3 Meter nicht unterschreiten.

3. Nicht anhängen

Die Fahrmanöver der Pistenraupen sind unberechenbar. Anhängen ist lebensgefährlich!

4. Manchmal verdeckt

Pistenraupen müssen auch im nicht einsehbaren Gelände oder an Engstellen arbeiten. Dabei fahren sie oft bergwärts. Mit ihrem plötzlichen Auftauchen ist jederzeit zu rechnen. Der Pistenbenutzer muss deshalb auch zur eigenen Sicherheit stets auf Sicht fahren und Geländesprünge unterlassen.

5. Vorrang der Pistenraupen

Pistenraupen immer den Vorrang einräumen und zuerst passieren lassen. Der Pistenbenutzer muss im Zweifel in ausreichendem Abstand anhalten, bis das Gerät vorbei ist. Dies gilt vor allem im Bereich von Engstellen.

DSLVL- Parkregeln

Hansjörg Held
Sportzentrum

Park-Regeln

1. Rücksichtnahme auf andere Fahrer im Park

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt. Solange sich jemand im Landebereich des Obstacles befindet, darf keinesfalls losgefahren werden. CALL YOUR RUN!

2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Geschwindigkeit und Fahrweise sollten dem Können, den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte angepasst werden. Man sollte nur die Obstacles fahren, die dem eigenen Können entsprechen und vorher besichtigt wurden.

3. Wahl der Fahrspur/Anhalten

Ein Skifahrer/Snowboarder darf sich im Landebereich oder an unübersichtlichen Stellen, wie hinter Geländekuppen, nicht dauerhaft aufhalten. Ein gestürzter Fahrer muss eine solche Stelle so schnell wie möglich frei machen.

4. Aufstieg und Abstieg

Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand des Parks benutzen. Auf keinen Fall sollte man sich im Landebereich der Obstacles aufhalten!

5. Beachten der Zeichen

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisierung beachten. Gesperrte Obstacles dürfen nicht befahren werden – den Anweisungen der Shaper ist Folge zu leisten.

6. Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.

7. Ausweispflicht

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Funpark-Regeln

Tipps für eure Sicherheit

Beim Fahren im Funpark gehst du bewusst ein höheres Risiko ein. Die Benutzung erfolgt grundsätzlich auf eigene Verantwortung und Gefahr. Kenne und respektiere deine Grenzen. Lass es langsam angehen und arbeite dich nur schrittweise an schwierigere Elemente und Tricks heran.

Auch im Funpark gelten stets die zehn FIS-Regeln. Darüber hinaus solltest du folgende Regeln im Funpark beachten.

1. Erst besichtigen, dann fahren

Schau dir die Elemente immer erst an, bevor du sie fährst. Denke daran, dass sich die Bedingungen im Park schnell ändern können.

2. Halte Sicherheitsabstand

Warte, bis der vorherige Fahrer die Landezone sichtbar verlassen hat. Verlasse selber die Landezone so schnell wie möglich, besonders im Fall eines Sturzes.

3. Signalisiere deinen Start

Warte bis du an der Reihe bist und drängel dich nicht vor. Zeige deinen Start rechtzeitig vorher mit Handzeichen an. Du solltest deinen Start zusätzlich mit dem Begriff „Drop In“ ansagen.

4. Vorsicht beim Aufstieg

Halte dich von der Landezone, den Tables und der Sturzzone fern. Wähle immer einen Aufstieg, bei dem du niemanden gefährdest und wo dich die anderen gut sehen können.

5. Trage Schutzausrüstung

Verwende auf jeden Fall einen Helm und wenn möglich Protektoren, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

DSV- Parkregeln

6. Leiste Hilfe

Sperre im Fall eines Unfalls das Element sofort ab. Leiste Erste Hilfe und verständige den Rettungsdienst.

7. Respektiere die anderen

Nimm auf die anderen Parkbenutzer Rücksicht, insbesondere auf Park-Einsteiger. Sei freundlich und hilfsbereit. Gehe sorgsam mit den Elementen um und halte dich an die Regeln.

8. Beachte Sperrungen

Insbesondere während des Einsatzes von Pistenraupen ist der gesamte Park gesperrt. Bei Arbeiten an einzelnen Elementen ist dieses Element gesperrt.

9. Halte den Park sauber

Nimm deinen Müll wieder mit oder entsorge ihn in dafür vorgesehene Behälter. Wirf keine Zigarettenkippen weg.

FIS-Umweltregeln

FIS-Umweltregeln für Wintersportler

Skisportler und Snowboarder in aller Welt erleben die freie Natur. Sie ist Heimat für Tiere und Pflanzen, die auf empfindlichem Boden gedeihen. Sie schützt auch den Menschen selbst. Alle sind aufgerufen, die Landschaft zu schonen, um auch in Zukunft Skisport und Snowboarding in einer intakten Umwelt ausüben zu können und diese nachhaltig zu sichern. Der Internationale Skiverband bittet daher die Skisportler und Snowboarder, folgende Regeln zu beachten:

1. Informieren Sie sich über Ihr ausgewähltes Gebiet. Unterstützen Sie die Orte, die sich um die Umwelt sorgen.
2. Wählen Sie umweltfreundliche Verkehrsmittel – Bus und Bahn – zur Anreise.
3. Bilden Sie Fahrgemeinschaften bei Anreise mit dem privaten Auto.
4. Lassen Sie Ihr Auto am Skiort stehen, nehmen Sie den Skibus.
5. Fahren Sie nur bei ausreichender Schneedecke Ski und Snowboard.
6. Halten Sie sich an die markierten Pisten und Loipen.
7. Beachten Sie Pistenmarkierungen und -sperrungen.
8. Verzichten Sie auf das Fahren abseits der Pisten besonders in Waldgebieten.
9. Fahren Sie nicht in geschützte Gebiete. Schonen Sie Tiere und Pflanzen.
10. Nehmen Sie Ihren Abfall mit.

Aufgabe von Skilehrern bei Sessel- und Schleppliftfahrten

Schlepplift

1. **Bekleidung (lange Schals, Haare etc.) überprüfen**
2. **Liftpersonal um Mithilfe bitten und auf die Kinder aufmerksam machen (wichtig für den Ausstieg)**
3. **Erkunden nach dem Zustand der Liftspur (evtl. Lift wechseln)**
4. **Geordnet (z.B. paarweise) anstellen, zunächst ohne Stöcke, später Stöcke in die Außenhand**
5. **Zügig einsteigen, nach innen umschaun, Innenhand am Schleppbügel**
6. **Schieben lassen beim Anfahren**
7. **Verhalten während der Fahrt: Spur halten, nach innen neigen, offene Skiführung, gerade stehen bleiben**
8. **Nach einem Sturz Liftspur sofort frei machen u. auf den Skilehrer an Ort u. Stelle warten**
9. **Vorbereiten auf den Ausstieg, Ausstiegsstelle sofort verlassen**
10. **Skilehrer fährt grundsätzlich als Letzter**
11. **Liftfahren methodisch vorbereiten**

Sessellift

1. **Liftpersonal rechtzeitig um Mithilfe bitten und auf die Kinder aufmerksam machen (lieber etwas warten)**
2. **Erwachsene Mitfahrer organisieren und sie bitten, gewissenhaft auf die Kinder während der Fahrt auf zu passen**
3. **kontrollieren, dass Sicherheitsbügel geschlossen ist; wenn nicht, sofort den Lift anhalten lassen**
4. **schwierigste Kind selbst mitnehmen**
5. **geordnet (z.B. paarweise) anstellen**
6. **nicht schaukeln, ruhig sitzen und festhalten während der ganzen Fahrt**
7. **nicht abspringen oder während der Fahrt aussteigen**
8. **zügig aussteigen (Skispitzen hoch!!!)**

Übungsbetrieb

- Hangwahl nach dem Schwächsten
- Gefahren durch:
Wind, Nebel, Steine, Abbrüche, Bäume, Engstellen
- Aufwärmen
- Schwächsten konditionell nicht überfordern
- Auswahl geeigneter Übungen
- Wichtige Erfahrungen
- Abfahren in der Gruppe (Schlangenfahren)
Treffpunkt, Haltepunkte, Abstände, Geschwindigkeit
- Ermüdungserscheinungen
- Ausschilderungen (Lawinen, Sperrschilder)

1.Hilfe

- Kenntnisse des Lehrers
- 1. Hilfeausrüstung Ist mitzuführen

Erziehung zum sicheren Verhalten

Motivation

- Vorbild des Lehrers
- Demontage schlechter „Vorbilder“
- Konsequenzen bei Unfällen

Wissen

- FIS-Regeln
- Ausrüstung
- Wissen über Schnee- und Wetterverhältnisse
- Kenntnisse der 1. Hilfe

Erziehung zum sicheren Verhalten (Ski und Board)

Fahrtechnisches Können

- Aufwärmen
- Beobachtung anderer Pistenbenutzer
- Anhalten können
- Fahrtempo mindern
- Ausweichen können
- Überholen lernen
- Reagieren bei unsicheren Situationen
(Rückwärts fahren, Fahren auf einem Bein)

Fahrtechnisches Können – Beispiele nur Ski

Voraussetzungen

- Einbeinfahren: Schussfahrt, Schrägfahrt
- Innenski Schwünge: zum Hang, Kurvenfahren mit Beugen und Strecken Steuerung auf dem Innenski, Reuelschwünge
- Drehungen: Walzer auf beiden Ski, Drehungen auf dem Innenski, Mond
- Rückwärts fahren: auch Pflug
- Sprünge: mit Anhocken, Grätschen, über Hindernis, Umsprung

Fahrtechnisches Können – Beispiele nur Ski

Übungen für den Anfänger (Auswahl)

- Zu zweit nebeneinander, Schattenfahren
- Anweisungen des anderen ausführen
- Ausrüstungsgegenstände benennen (Farbe, Marke)
- Überholen in der Pflugfahrt
- Überholen durch Schussfahrt, dann Pflug
- Tempowechsel durch Gleitflug - Bremsflug
- Ausweichen bei Bogentreten
- Stangenwald befahren

Fahrtechnisches Können – Ski und Board

Übungen für den Fortgeschrittenen (Auswahl)

- Fremden Fahrern nachfahren
- Überholen in 5 Meter Abstand
- In Linie nebeneinander fahren
- Anweisungen ausführen
- Eisplatten, Buckeln ausweichen

Erziehung zum sicherheitsbewussten Verhalten

Skikurs-Regeln

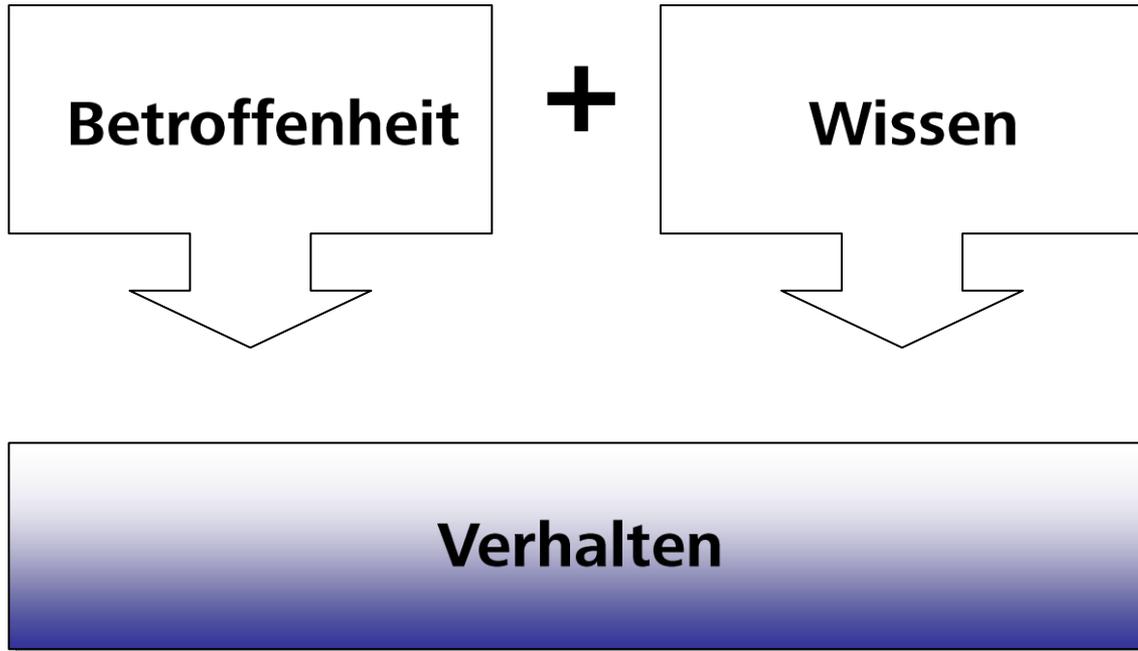
1. Skikurs soll weithin als solcher zu erkennen sein
2. kurze Fahrabstände innerhalb der Gruppe
3. Schlussmann bestimmen
4. kein gegenseitiges Überholen
5. grundsätzlich unterhalb der Gruppe abschwingen
6. Halten nur am Rande der Piste an übersichtlichen Stellen
7. Kursgruppe mit Blick zur Piste aufstellen
8. weites Queren des Hanges vermeiden
9. eigentlicher Skiunterricht nur am Rande der Piste auf weniger stark befahrenen Abfahrten
10. Kursteilnehmer haben die gleichen Rechte und Pflichten wie jeder, aber auch keine Sonderrechte

Umsetzung der FIS-Regeln in der Praxis

Erziehung zum sicheren Verhalten

1. Offenheit erzeugen
2. Wissen vermitteln
3. Ergebnis: Handlungsbereitschaft

Schulung der FIS – Regeln (Ski und Board)



Betroffenheit: Beobachtungsaufgabe

Wissen: Beschreibung der Folgen

Verhalten: Trainingsprogramme

= einsichtiges Lernen

Umsetzung der FIS-Regeln in der Praxis

- Beobachtungsaufgaben – Sensibilisieren
- Besprechung der Folgen – Wissensvermittlung
- Trainingsprogramme – Absicherung der Handlungsfähigkeit

FIS-Regeln

1. Rücksicht auf die anderen Skifahrer und Snowboarder

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt oder ihn in der Ausübung seiner Tätigkeit einschränkt.

2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

3. Wahl der Fahrspur

Der von hinten kommende Skifahrer oder Snowboarder muss seine [Fahrspur](#) so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.

4. Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

5. Einfahren und Anfahren

Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Skiabfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

6. Anhalten

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.

7. Aufstieg und Abstieg

Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.

8. Beachten der Zeichen

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisierung beachten.

9. Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.

10. Ausweispflicht

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Umsetzung der FIS-Regeln in der Praxis

Trainingsprogramme

Regel 1: Rücksicht

- Erlernen von Stoppschwung und Notsturz an markierter Stelle
- Skipflege

Regel 2: Geschwindigkeit

- Gelände abfahren und schwierige Stellen notieren und danach abfahren
- Partner fahren und auf Zuruf Tempo wechseln
- Partner fahren mit gemeinsamen Stoppschwung
- Geschwindigkeitsminderung im Stangentrichter
- Höheres Tempo nur bei frier Strecke

Regel 3: Fahrspur

- Partner Fahren, ohne Zuruf Tempo wechseln
- Partner- oder Gruppen Fahren mit gleich bleibenden vertikalen Abständen
- Dasselbe mit gleich bleibenden horizontalen Abständen (gleiche Aufgabe)
- Dasselbe mit wechselnden Aufgaben
- Dasselbe mit Stoppschwung (zuerst mit Anzählen, dann ohne)

Regel 4: Überholen

- Überholen in Schrägfahrten oben und unten
- Dasselbe, auf Schwung des Überholten reagieren
- Überholen im Abfahren mit genügendem horizontalen Abstand
- Überholen in der Schlange

Umsetzung der FIS-Regeln in der Praxis

Trainingsprogramme

Regel 5: Einfahren, Anfahren, Hangaufwärts

- Mit der Gruppe vor der Piste anhalten Blick nach oben, Einfahren
- Gruppenfahren mit Anhalten und Weiterfahren
- An Hang aufwärts fahrenden Skifahrern und Snowboardern vorbeifahren

Regel 6: Verweilen auf der Abfahrt

- Einzelfahrten auf der Piste, Stopp am Rande der Piste
- Im Kursbetrieb am Rande der Piste anhalten
- Zügiges Aufstehen nach dem Sturz
- Fahren auf einem Ski zum Pistenrand

Regel 7: Aufstieg

- Gemeinsames Aufsteigen außerhalb der Piste
- Gemeinsames Absteigen
- Abendwanderungen ohne und mit Ski und Board

Regel 8: Zeichen

- Gelände abfahren und Zeichen erkunden und erklären
- Schneeprofil graben und erläutern

Umsetzung der FIS-Regeln in der Praxis

Trainingsprogramme

Regel 9: Unfälle

- Richtiges Verhalten durchspielen
- Wettbewerbe durchführen
- Unfallskizze anfertigen
- 5 W ansprechen

Regel 10: Ausweis

- Regel mit Schülern durchsprechen
- Unfallbeschreibung anfertigen

Langlaufregeln

Verhaltensregeln für Langläufer

1 Rücksichtnahme auf die anderen

Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

2 Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik

Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.

3 Wahl von Spur und Piste

Auf Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Lauftechnik ist auf der Piste rechts zu laufen.

4 Überholen

Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.

5 Gegenverkehr

Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.

6 Stockführung

Beim Überholen, Überholt werden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.

7 Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse

Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.

8 Freihalten der Loipen und Pisten

Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch frei zu machen.

9 Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

10 Ausweispflicht

Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Der Skityp „Rocker“

Vorgespannter Ski (traditionell) – Camberski:

Gesamte Skilänge bringt schon im Stand Druck auf die Piste. Durch das Gewicht des Skifahrers und die Geschwindigkeit ergibt sich die Durchbiegung und damit ein entsprechender Radius.

Gerockerter Ski – Rockerski:

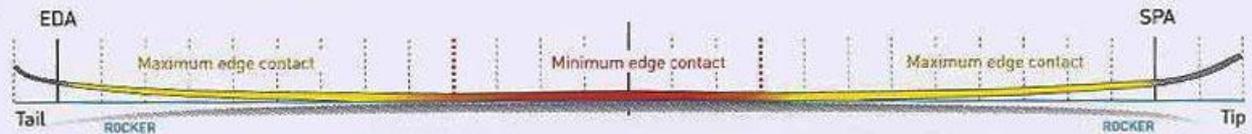
Bei Geradeausfahrt nur Mittelsektion

Rockerski hat eine negative Vorspannung, er fährt von Vorne herein einen entsprechenden Radius, die Kurve ist leichter zu fahren. Die Länge der Kante wächst mit den Anforderungen: Je schneller und mit mehr Kurvenlage (= Aufkanten der Ski) man fährt, desto länger wird die effektive Kantenlänge

Der Skityp „Rocker“



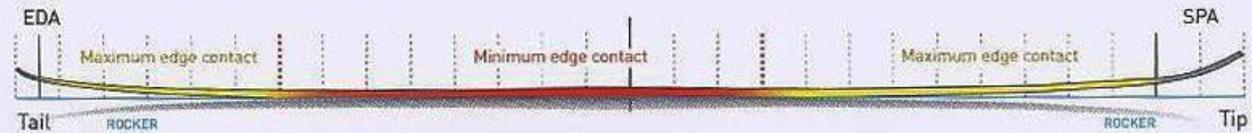
FULL ROCKER HIGH



BUG: Der Rocker verläuft über die ganze Skilänge. Die Rockerhöhe ist hoch (min. 10mm bei SPA und EDA).
WARUM: Sehr gutes Gleitverhalten im Tiefschnee. Sehr wendig für die Breite und sehr stabil bei höherem Tempo.



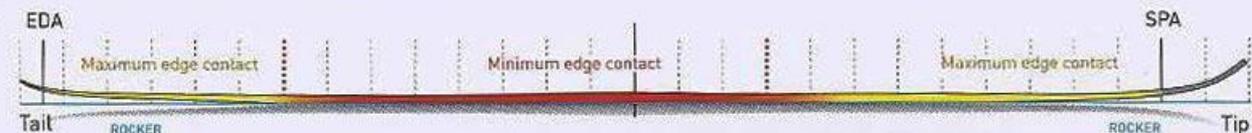
FULL ROCKER MEDIUM



BUG: Der Rocker verläuft über die ganze Skilänge. Die Rockerhöhe ist mittelhoch (max. 9mm bei SPA und EDA).
WARUM: Sehr gutes Gleitverhalten in allen Off-Piste Verhältnissen. Sehr spielerisch und sehr stabil bei höherem Tempo.



FULL ROCKER LOW



BUG: Der Rocker verläuft über die ganze Skilänge. Die Rockerhöhe ist niedrig (max. 5mm bei SPA und EDA).
WARUM: Sehr gutes Gleitverhalten in allen möglichen Schneeverhältnissen. Sehr spielerisch und sehr stabil bei höherem Tempo, auch auf der Piste.

Der Skityp „Rocker“



TIP ROCKER



BUG:

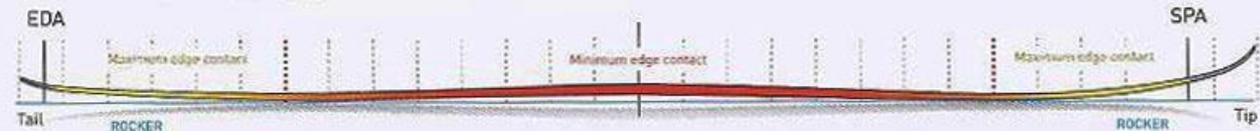
Der Ski ist nur im Schaufelbereich aufgebogen und hat in der Mitte und hinten eine traditionelle Vorspannung. Die Rockerhöhe ist niedrig (max. 3mm bei SPA).

WARUM:

Sehr gutes Gleitverhalten On- und Off-Piste. Sehr stabil bei höherem Tempo und gleichzeitig sehr wendig.



TIP & TAIL ROCKER



BUG:

Der Ski ist nur im Schaufel- und Endbereich aufgebogen. In der Mitte hat der Ski eine traditionelle Vorspannung. Die Rockerhöhe ist niedrig (max. 2mm bei SPA und EDA).

WARUM:

Die kürzere, effektive Kantenlänge macht den Ski sehr wendig für kreative Freestyletricks. Der vorgespannte Mittelbereich sorgt für gute Führung, z.B. bei Anfahrten auf Kicker.



FULL CAMBER



BUG:

Der Ski ist traditionell vorgespannt.

WARUM:

Die konstante Kantenlänge ermöglicht maximale Laufruhe und Führung. Der Charakter ist je nach Modell sehr spezifisch, z.B. für sportliche On-Piste Fahrten, für schnelles Anfahren auf Kicker oder sehr laufruhig bei Geradeausfahrt und geringen Kurvenlagen.

Der Skityp „Rocker“

	ROCKER	CAMBER
WIRKUNGSWEISE	Mit zunehmendem Aufkantwinkel wird die effektive Kantenlänge größer . Je schneller die Kurve gefahren wird, um so größer werden Laufruhe und Führung.	Die effektive Kantenlänge ist immer gleich . Die volle Laufruhe und Führung ist bei allen Fahrsituationen gegeben, mit allen Vor- und Nachteilen.
VORTEILE	wendig, breitbandig, vielseitig	aktiv, Rebound, spezifisch
WARUM?	wendig: verkürzte effektive Kantenlänge bei moderater Kurvenfahrt breitbandig: wendige Ski können sehr stabil gebaut werden vielseitig: toleranter auch in weichen Schneearten	aktiv: hoher Schaufeldruck bereits bei geringen Aufkantwinkeln Rebound: hoher Druck am Skiende verstärkt den Rebound am Kurvenende spezifisch: ausgeprägte Tendenz, die „eingebaute“ Kurve zu steuern
WER PROFITIERT?	Anfänger, Fortgeschrittene, Profis	Fortgeschrittene, Profis

Verwenden verschiedener Geräte



Verwenden verschiedener Geräte

- **Vielseitigkeit und Variation**
- **Sicherheit**
- **Auflockerung des Unterrichts**
- **Soziale Kompetenz**
- **schnelle Lernprozesse**



Vielseitigkeit und Variation

- **Vielseitigkeit der Bewegungserfahrungen (Bewegungsspielräume, innerhalb eines Merkmals, zwischen Merkmalen)**
- **Vielseitigkeit in der Gerätenutzung**
- **Vielseitigkeit in der Schnee- und Geländeerschließung**
- **Vielseitigkeit des Schnee - Erlebnisses**



Sicherheit

- Erkenntnis der Schwierigkeiten mit dem anderen Gerät
- Sichere Spurwahl
- Sichere Beobachtungen (agieren statt reagieren)



Auflockerung des Unterrichts

- **Spielfunktion der Geräte (vor allem Skiboard)**
- **neue Herausforderungen**
- **neue Erkenntnisse**



Soziale Kompetenz

- **Erweiterung der Sozialkontakte**
- **Appell an die Hilfsbereitschaft**
- **Kenntnis aller Gleitmöglichkeiten**



Schnelle Lernprozesse

- **Ähnlichkeit der Grundfunktionen und Bewegungsspielräume**
- **Ähnlichkeit der Lernwege**
- **Transferwirkungen auf andere Geräte**

Organisatorische Möglichkeiten

- **Trennung der Geräte bei der Gruppeneinteilung**
- **Gemeinsames Unterrichten mit unterschiedlichen Geräten**
- **Wechsel der Geräte während des Unterrichts**



Das differenzielle Lernen

- **Fortsetzung von Universalisierung und Individualisierung**
- **Konsequente Weiterentwicklung des situativen Ansatzes**
- **Freiheit von Normen und Haltungsvorschriften**



Problematik beim Schneesport

- **ständiger Wechsel der Situation (offene Sportart)**
- **instabile Phasen beim Wechsel von einer Technik zur anderen (Regulationsprobleme)**
- **Erlernen sogenannter Leitbilder führt zu Techniken, die später nicht mehr aktuell sind (z.B.:untaillierte und taillierte Ski)**



Differenzielles Lernen - Schneesport als offene Sportart

- **Kurven können nicht exakt wiederholt werden, jede Kurve ist anders**
- **der Prozess des Bewegungslernens kann nicht kontrolliert werden, nur das Ergebnis**
- **zum Lernen müssen wir uns in einem instabilen Zustand befinden, wir müssen Reize setzen**
- **es gibt keine falschen Bewegungen, sondern der Lernprozess wurde dann noch nicht abgeschlossen**
- **um die optimale Bewegung zu finden, benötigen wir vielfältige Bewegungserfahrungen**
- **Vorgehensweise beim Bewegungslernen ist nicht willkürlich, sondern**
 - **führt zu einem Lernziel**
- **deshalb: permanente Anpassung an wechselnde Gegebenheiten – Gelände, Schnee, Tempo, Radius, Wetter, Gerät...**

Differenzielles Lernen – Extra- und Intrapolieren

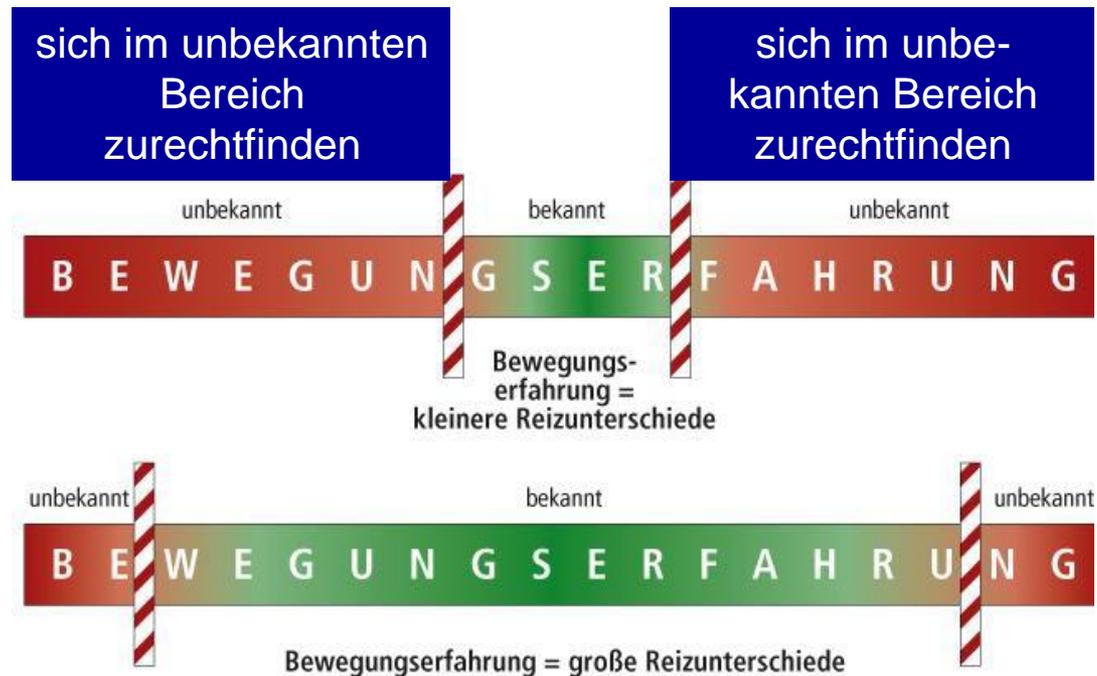
Unterrichten – Bewegungslernen – optimal Aufgaben stellen

Extrapolieren

**Start /
Ausgangspunkt**

Intrapolieren

**Ziel /
Lernfortschritt**



➤ Traditionelle Annahme

**„Jede falsch gefahrene Kurve
ist ein Training des
Fehlers“**

➤ Daraus abgeleitete Trainingsmaßnahmen

- **Ausmerzen von Fehlern**
- **Leistungssteigerung durch hohe Wiederholungszahlen**
- **Eher untergeordnete Rolle der Variabilität der Bewegungsausführung**



Wie funktioniert differenzielles Lernen?

- **Festlegung der Zielsetzung (z.B. Kurven mit kleinen Radien)**
- **Umsetzung durch variable Aufgabenstellungen**
 - z.B. Verändern der Aktionen
 - z.B. Verändern der Bewegungsspielräume
- **Vermeiden von Wiederholungen (keine Fahrt 2x)**

Vorteile des Differenziellen Lernens (Ski und Board)

- erweitert das Spektrum unserer technischen Möglichkeiten
- erhöht die Qualität unserer Technik
- ergibt neue Zielsetzungen des Unterrichtens
- läuft unbewusst ab

vgl. dazu auch :
Horst Lutz/
Felix Neureuter: „life kinetik“



Wie sieht die Funktion des Lehrers aus?

- **Der Lehrer weiß, wie Skifahren funktioniert**
- **Der Lehrer ist der Aufgabenexperte**
- **Wir brauchen den Lehrer dringender denn je**



Wie erzeugen wir Variabilität?

z.B. durch Wechsel der Aufgabenart

- **Experimentieraufgaben**
- **Kontrastaufgaben**
- **Rhythmusaufgaben**
- **Geländeaufgaben**
- **Resultataufgaben**
- **Materialbezogene Aufgaben**
- **Spiel- und Wettkampfaufgaben**

Bei der Auswahl der Aufgaben immer die physischen und psychischen Voraussetzungen berücksichtigen.

Aufgabenauswahl im Differenziellen Lernen

Beinstellung	Beinbewegungen	Armbewegungen
Eng bis weit	Vom Beugen zum Strecken	Groß und klein
Schrittstellung	Rumpfbewegungen	Skistellungen
Groß bis klein	Vom Drehen bis Gegendrehen	Pflug und parallel
Körperposition	Kippbewegungen	Belastung
Groß bis klein	Vom Fuß- zum Körperkippen	Beid- und einbeinig
Körperlage	Umfänge	Muskulatur
Vor bis rück, innen bis außen	Wenig bis viel	Angespannt und locker
Stöcke	Intensität	Style
Kein Stock bis beide Stöcke	Von hoch bis wenig	Vorwärts und rückwärts
Geländesteilheit	Kanten	Springen
Flach bis steil	Vom Carven zum Driften	Weit und hoch
Geländebeschaffenheit	Geschwindigkeit	Belastungen
Von präpariert bis bucklig	Langsam bis schnell	Innenski und Außenski
Schneebeschaffenheit	Timing	Geräte
Von Tiefschnee bis präpariert	An- bis abschwellend	Kurz und lang, tailliert
Hilfsmittel	Radius	Bewegungen
Von der Stange bis zum Kreisel	groß und klein	Im Stand und in der Fahrt
Bodenformen	Schwungwinkel	Geräte
Von der Welle zum Dach	groß und klein	Alpin Skiboard, Snowboard, Telemark, Langlauf

- **Skifahrer**
 - **Bewegungsrichtung**
 - **Rhythmus**
 - **Timing**
 - **Dynamik**
- **Gelände:**
 - **Geländeform,**
 - **Steilheit,**
 - **Schneeformen**
- **Material**
 - **Stöcke**
 - **meth.Hilfsmittel**

Ausführungsbeispiele:

Merkmal: dem Kurvenverlauf angepasste rhythmische, fließende Bewegungen sowie dynamische Fahrweise

- Kurven fahren mit angezogenen und lockeren Zehen im Wechsel (i.W.) (Gefühlsaufgabe)
- Kurven fahren mit lockerem und festen Stockgriff i.W. (Gefühlsaufgabe)
- Kurven fahren versteinert und gummiartig i.W. (Gefühlsaufgabe)
- Schattenfahren mit kurzen und mittleren Radien i.W. (Formationsaufgabe)
- Kurven fahren mit Mitsingen des Lieblingslieds (Gefühlsaufgabe)
- Kurven fahren mit Hochspringen in der Kurve (Technikaufgabe)
- Kurven fahren wie ein Roboter (Gefühlsaufgabe)
- Kurven fahren geschmeidig wie eine Katze (Gefühlsaufgabe)
(Variation innerhalb eines Kurvenmerkmals)

Vorteile des differenziellen Lernens

- erweitert das Spektrum unserer technischen Möglichkeiten
- erhöht die Qualität unserer Technik
- ergibt neue Zielsetzungen des Unterrichtens



Vgl. dazu: Horst Lutz/
Felix Neureuter: „life kinetik“

Lehrpläne

1. DVS = Deutscher Verband für das Skilehrwesen – Interski Deutschland: Skilehrplan Praxis, München 2006
2. Deutscher Skilehrerverband: Skifahren einfach, München 2012
3. Deutscher Skiverband: Ski alpin, Stuttgart 2012

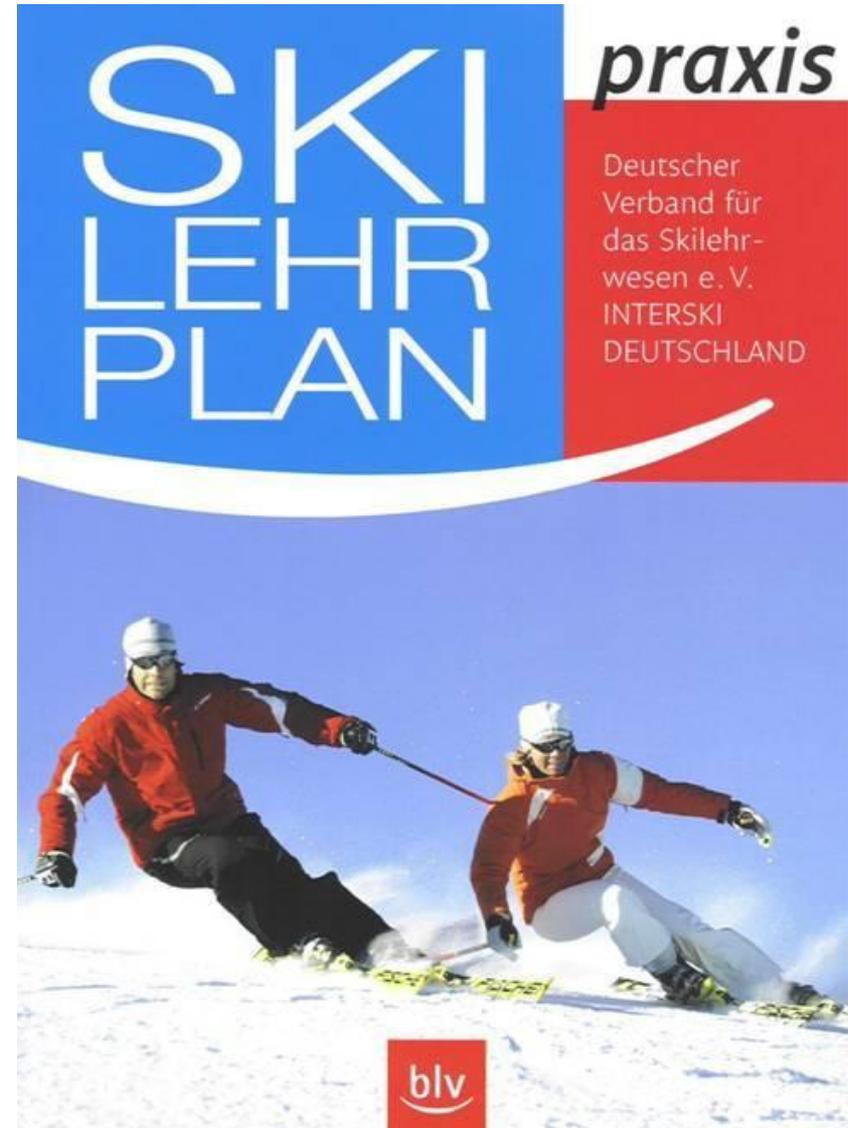
Ergänzende Literatur:

1. DVS: Skilehrplan Basic, München 2003
2. DVS: Schneesportunterricht mit Kindern und Jugendlichen, Stuttgart 2010
3. Henner/Holzmann: Besser Skifahren, München 2013
4. Dt. Skilehrerverband: Besser unterrichten 7 Titel 2014
 - Lernebene Grün
 - Lernebene Blau
 - Lernebene Rot
 - Lernebene Schwarz
 - Theorie Motorik/Methodik
 - Methodik Hauptbewegungen trainieren
 - Wortschatz

Ski Lehrplan

praxis

Hansjörg Held
Sportzentrum



Zielsetzung des Skilehrplans Praxis

- Schaffung eines einheitlichen Technik- und Methodik-Verständnisses im Deutschen Skilehrwesen
- Zusammenfassung und Strukturierung bisheriger Werke mit neuen Erkenntnissen aus der Skischulpraxis
- Skilehrplan Praxis – Aus der Praxis für die Praxis für den alpinen Skiunterricht
- Zielgruppe: Skilehrereinsteiger, Skilehrer in der Ausbildung (Grundstufe, Instruktor, Regionalskilehrer, Eignungstest, etc.) und Skilehrer in der Skischulpraxis
- Lehrplan soll dem Lehrer unmittelbar helfen – viele Aufgaben und Kursprogramme für einen erfolgreichen und motivierenden Unterricht
- Trainingsangebote für die Skilehrerprofis zum eigenen Techniktraining können daraus abgeleitet werden

Das Wichtigste in Kürze

- Ein Skilehrplan mit Technik, Methodik und allen relevanten Unterrichtsbereichen
 - Anfänger, Fortgeschrittene und Könner
 - Kinder, Jugendliche und Erwachsene
 - Unterschiedliche Schnee- und Geländesituationen, Rennlauf und Style
 - Spezielle Interessensgruppen
- Funktions- und Situationsansatz bleibt erhalten, Reduktion auf die Funktion Belasten, Vorgabe von (aktionalen) Merkmalen für hochwertiges Kurvenfahren
- Thema Unterrichten umfasst u. a. Didaktik, Methodik und Pädagogik, aktuelle Erkenntnisse zum Bewegungslernen sind enthalten
- Ein Lehrweg zum parallelen Kurvenfahren mit unterschiedlichen Skistellungen und -längen



Inhalt des Skilehrplans Praxis



Anwendungs-
kapitel

Zwei Grundlagenkapitel

Inhalt des Skilehrplans Praxis

- **Zwei Grundlagenkapitel**
 - Grundmerkmale des Skisports
 - Unterrichten
- **Aufbauende Anwendungskapitel**
 - Vom Weg zum parallelen Kurvenfahren
 - über Unterricht für Fortgeschrittene bis hin zu Einstieg Rennlauf, Gelände und Style
 - Kinder und Jugendliche
 - Besondere Zielgruppen wie Familie, gemischte Gruppen, fortgeschrittenes Alter, Damen

Grundmerkmale des Skisports

Situative Abhängigkeit

- Schnee
- Gelände
- Spur
- Skimaterial
- Könnenstand des Skifahrers

Unterrichtsziel Kontrolle

- Richtung
- Geschwindigkeit

Unterrichtsziel Winter- Gruppenerlebnisse, Spaß, Erholung u.a.

Grundbegriffe

- Merkmale des Kurvenfahrens
- Paralleles Kurvenfahren

Merkmale des Kurvenfahrens - Begriffe

- Kurven oder Schwünge
- Driftanteil: mehr oder weniger Drift oder geschnitten
- Skistellung: parallele Stellung, Pflug, „schrittweise“ (besser: mit Scherschritt)
- Innenski, Außenski (Außenski fährt längeren Weg)
- Radius: kurz, mittel, lang
- Kurve: rund, zugemacht, geöffnet
- Kurven (Schwung-)-winkel: Groß, klein
- Frequenz: abhängig von Tempo, Radius, Kurvenwinkel
- Kurvenwechsel, Kurvensteuerung
- Aktionen, Bewegungsspielräume

Paralleles Kurvenfahren

Das
ZIEL
(Ergebnis)

Optimales paralleles Kurvenfahren
Regulation des Gleichgewichts
Kontrolle der **Richtung** und der **Geschwindigkeit**

Die **FUNKTION**
(Zweck)

BELASTEN
Schneewiderstand regulieren
- suchen, aufbauen – kontrollieren, anpassen –
überwinden, abbauen -

Die
AKTIONEN
(Bewegungen)

Anpassen der Aktionen an die Situation
durch **Bewegungsspielräume**:
- Timing – Umfang – Richtung - Intensität -

**Kant-
bewegungen**

**Verlagerung
des Körper-
schwerpunktes**

Dreh-bewegungen

Paralleles Kurvenfahren

Schneewiderstand ist Voraussetzung

Kontrolle von Richtungsänderung und Geschwindigkeit

Stabilisierung des Gleichgewichts

Bei Kurvenwechsel Schneewiderstand abbauen

Geschieht durch:

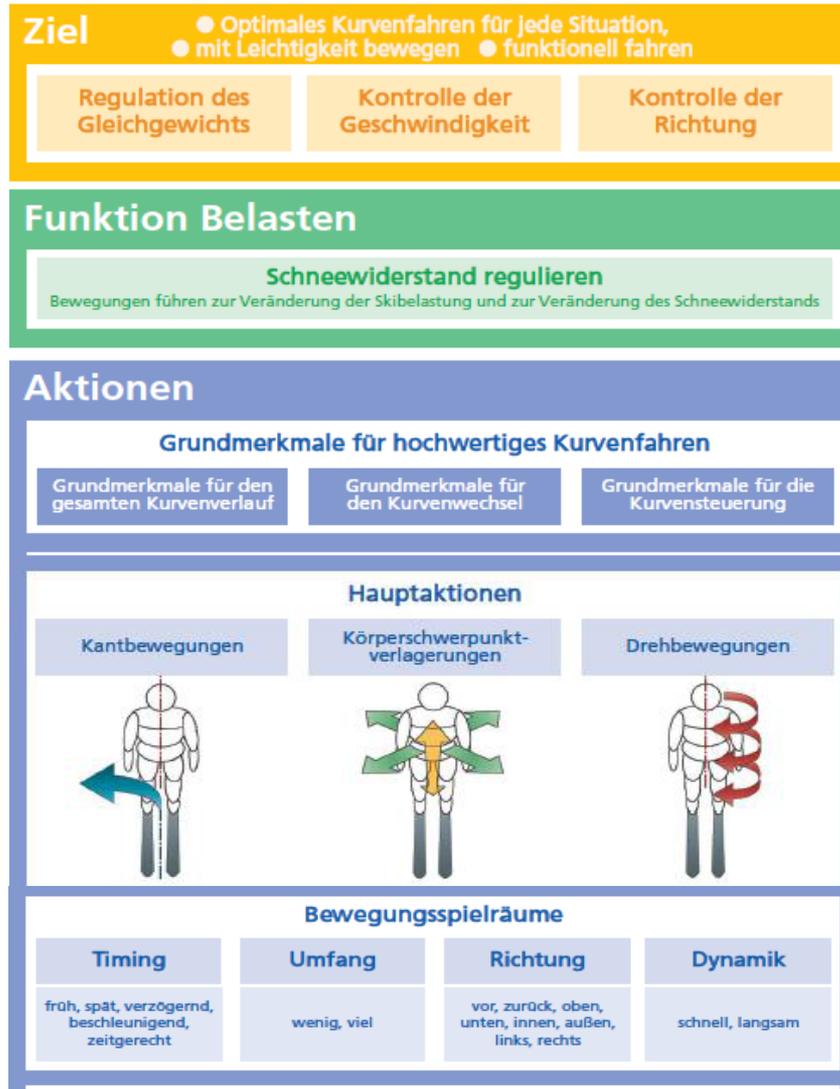
- Funktion Belasten – Schneewiderstand kontrollieren
- Körperschwerpunkt verlagern (Grundposition)
- Kantbewegungen
 - schnelle Veränderung: Knie-, Fußgelenk
 - hohes Tempo: Becken, Gesamtkörper
- Drehbewegungen
 - schnelle Bewegungen: aus den Beinen, ruhiger Oberkörper
 - Driften: Oberkörperdrehen, Ganzkörperkippen

Merkmale für hochwertiges Kurvenfahren

Vorbemerkungen

- Merkmale sind beobachtbare Schlüsselpunkte und fokussieren die Vielzahl an möglichen Bewegungen für das Kurvenfahren
- Auswahl erfolgte auf Grund von (bio-)mechanischen und funktionalen Überlegung sowie durch Beobachtung von sehr guten Skifahrern (Rennläufern, Freeridern, Demonstratoren)
- Orientierungshilfe für Unterricht und Ausbildung
- Ab dem Anfängerstadium bis hin zum Experten auf jeder Lernstufe ständig zu entwickeln (roter Faden der Technik), jedoch nicht alle Merkmale sind bereits auf jeder Stufe vorhanden
- Die jeweilige Fahrsituation und Leistungsstufe bestimmt die Ausprägung der Merkmale
- Nur im Zusammenspiel aller Merkmale ergeben sich hochwertige Kurven

Merkmale für hochwertiges Kurvenfahren



**Kontrolliertes, paralleles Kurvenfahren ist ständige
Regulation des Gleichgewichts Kontrolle der
Richtung und der Geschwindigkeit**

Druck/Schneewiderstand kontrollieren
(suchen, aufbauen - halten, anpassen - verringern,
überwinden)

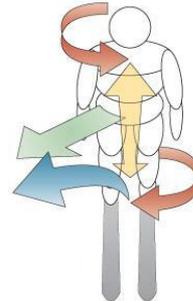
durch Funktion

Belasten



Hauptaktionen und
Bewegungsspielräume

(Timing, Umfang, Richtung,
Intensität /(Dynamik) = TURI

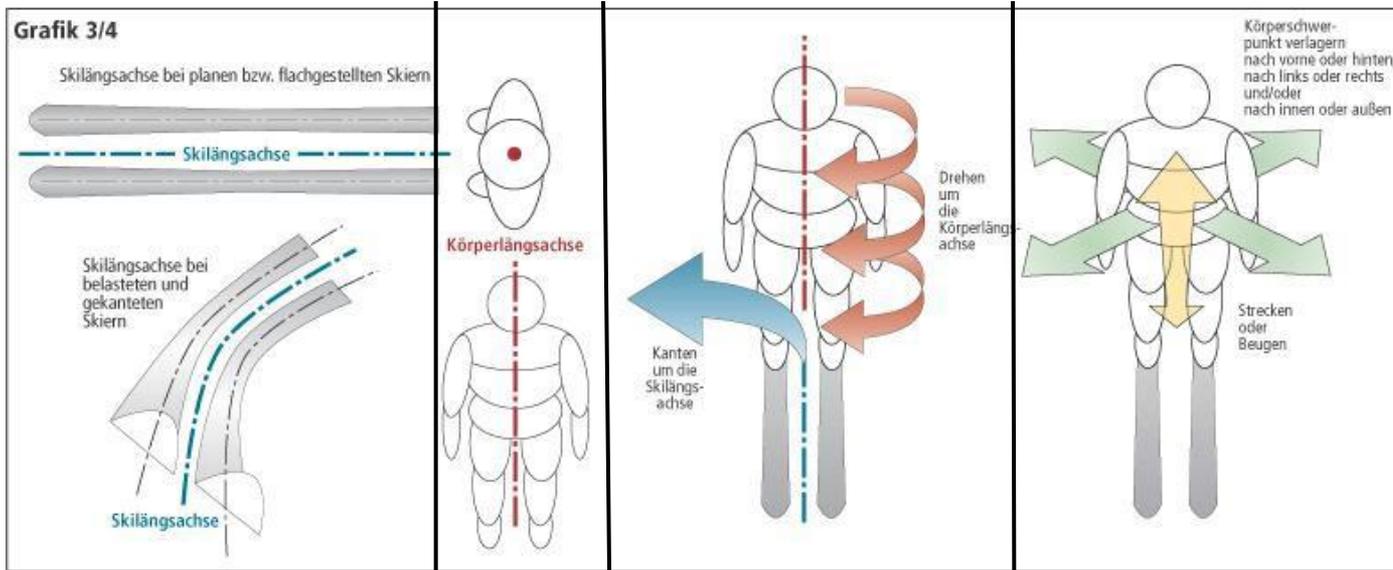


KSP verlagern

Kant-/Kippbewegungen

Drehbewegungen

Die unterschiedlichen Achsen

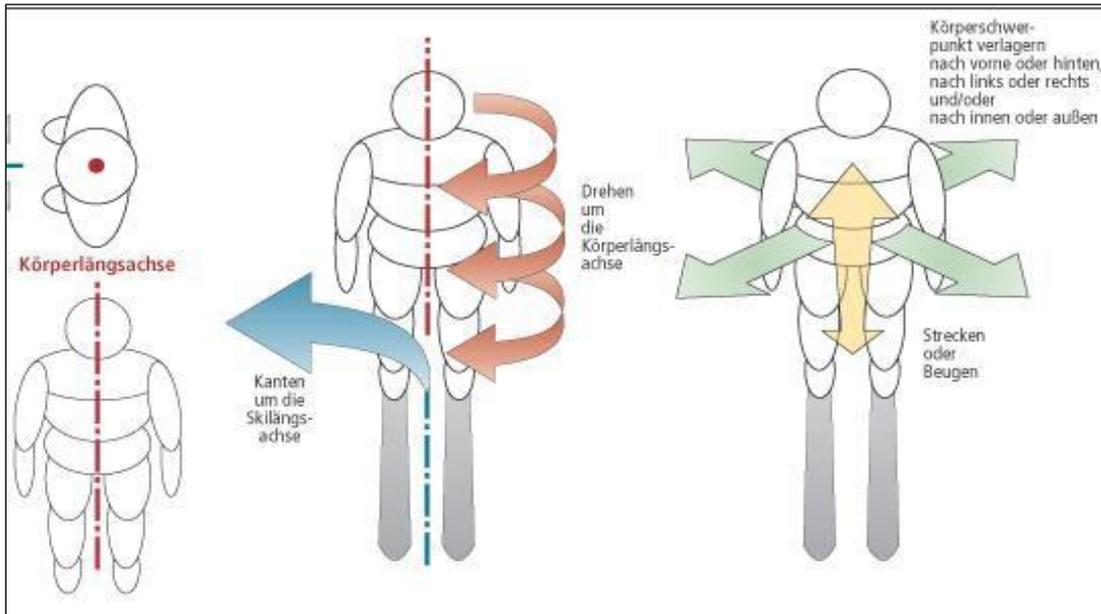


Skilängsachse

Körperlängsachse

Welche Bewegungen können wir umsetzen?

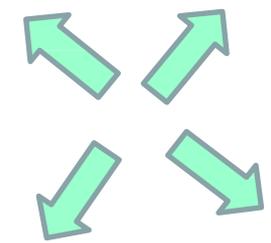
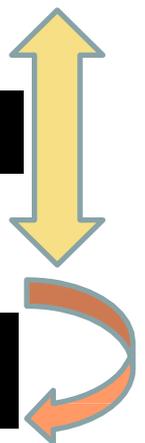
Beugen/Strecken, Drehen, Körperschwerpunkt verlagern



Beugen- Strecken

Drehbewegungen
Kopf /(Ober)körper/Beine

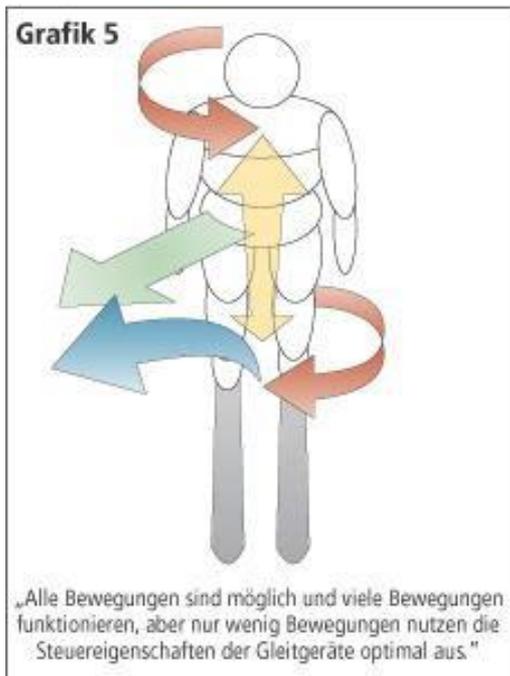
Körperschwerpunkt verlagern



Welche Bewegungen können wir umsetzen?

„Kippbewegungen“

Kippbewegungen von Fußgelenk, Knie und des ganzen Körpers sowie ein seitwärts Bewegen des Beckens führen zum Kanten um die Skilängsachse



Knie

Becken seitwärts bewegen

gesamter **Körper**

unteres **Sprunggelenk**

Kippbewegungen

Kippbewegungen sind quer zur Skilängsachse und führen zu Kantbewegungen um die Skilängsachse

Skilängsachse bei planen bzw. flachgestellten Skiern



Skilängsachse bei belasteten und gekanteten Skiern

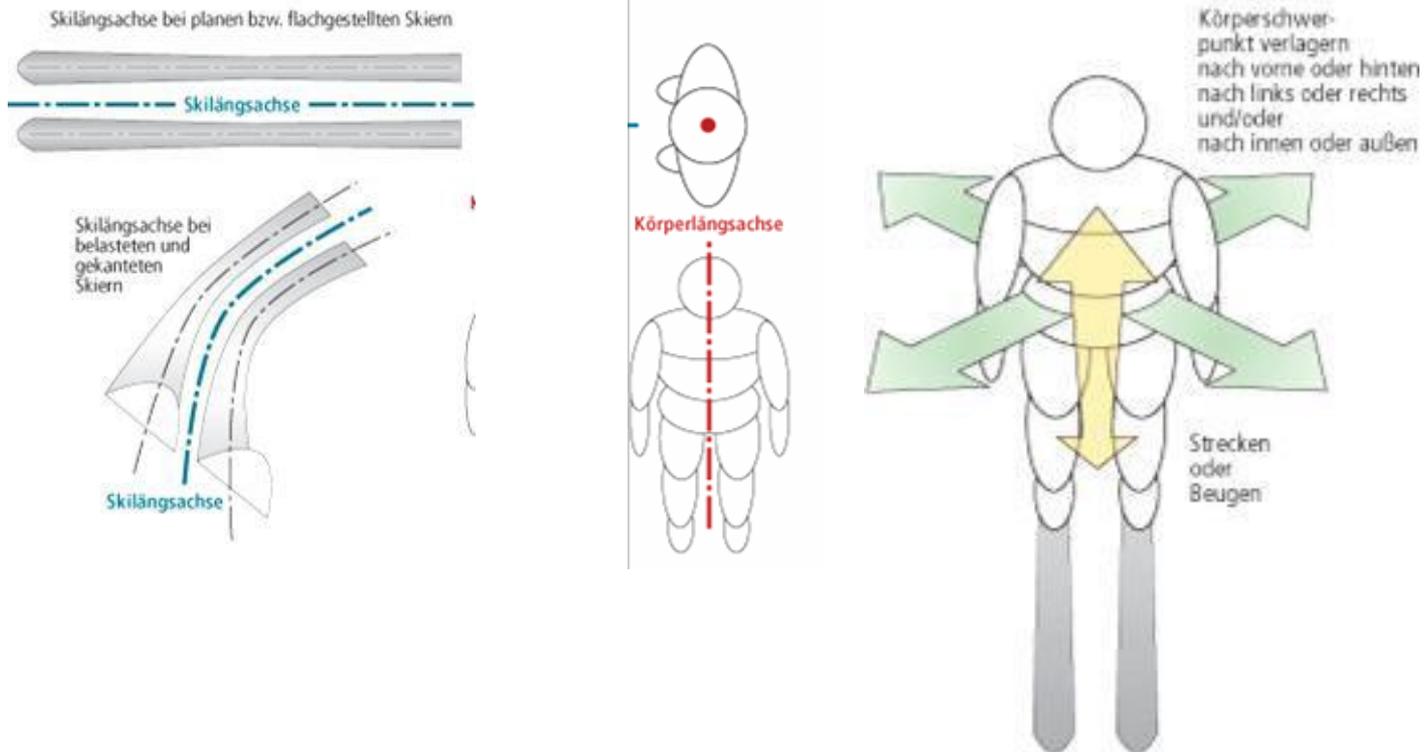


Kantbewegungen

Durch Kantbewegungen verändern wir den Kantwinkel, den Winkel zwischen Gerät und Unterlage

Welche Bewegungen können wir umsetzen?

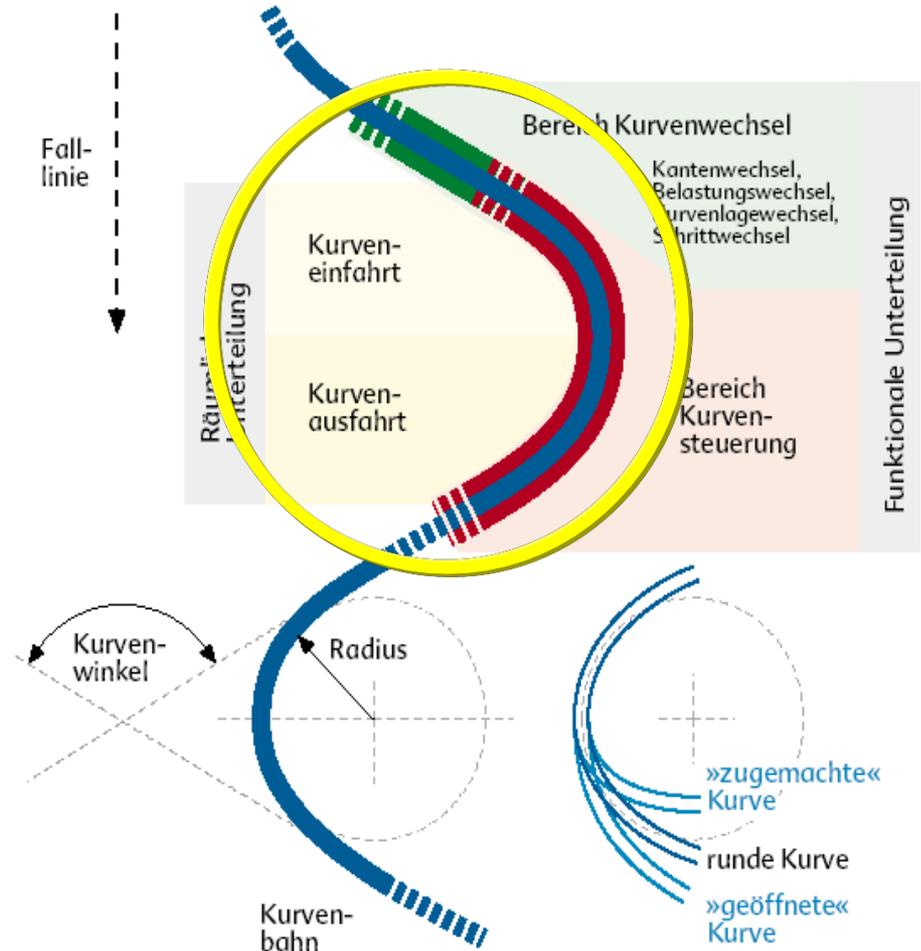
Körperschwerpunkt verlagern



Woran können wir gute Skifahrer erkennen

Übergeordnete Merkmale

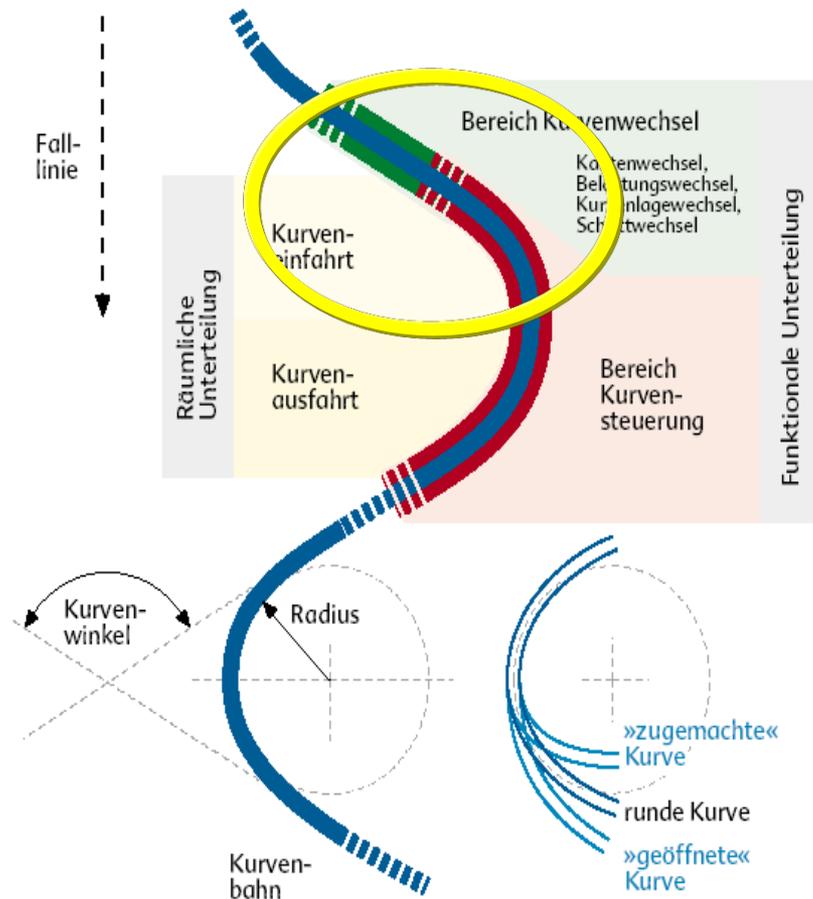
- Dem Kurvenverlauf angepasste rhythmische Bewegungen
- Sportliche, dynamische und fließende Fahrweise
- Ruhige Körperhaltung – Grundposition (leichte Beugung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, Ski parallel, Arme seitlich vor dem Körper)
- Spurbild: Fahren mit hoher Kurvenqualität – (Regulation zwischen Driften und Schneiden)
- Skienden folgen der Bahn der Skispitzen



Woran können wir gute Skifahrer erkennen

Kurvenwechsel

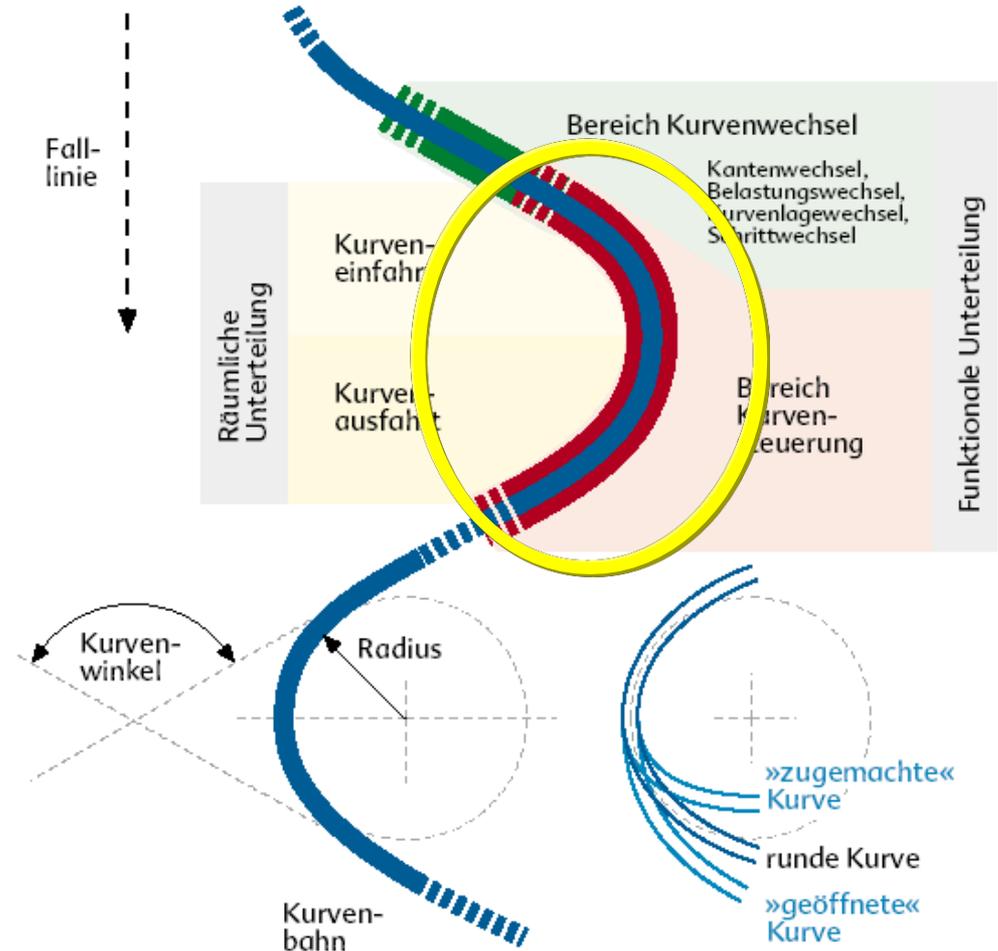
- Vor-Rückbewegung des Körpers (vor: Kurveneinfahrt, rück: Kurvensteuerung)
- Initiierung der Bewegungen aus den Beinen
- Früher Druckaufbau auf dem Außenski
- Fahren in Grundposition



Merkmale für hochwertiges Kurvenfahren

Kurvensteuerung

- Die Knie und das Becken werden seitwärts in Richtung Kurvenmitte ohne Verwindung bewegt
- Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten



Merkmale für hochwertiges Kurvenfahren (Beispiel)

Knie und Becken werden seitwärts in Richtung Kurvenmitte ohne Verwindung bewegt



Wie und warum?

- Erzeugen des Kantwinkels aus den Beinen (Knie und/oder Becken), Feinregulation durch Fuß- und Kniegelenk
- Innenbein wird stärker gebeugt als das Außenbein (führt zur Schrittstellung)
- Becken wird seitlich verschoben, „Parallelität“ der Achsen bleibt dennoch erhalten (natürliche Position)
- Große Kurvenkräfte können aufgenommen werden
- Ein rascher Wechsel ist möglich

Merkmale für hochwertiges Kurvenfahren

Grundposition = leichte Beugung aller Gelenke, Ski parallel, Arme seitlich vor dem Körper



Begründung

- ⇒ Grundposition als Ausgang für alle Bewegungen
- ⇒ ständige Anpassung, Endpositionen vermeiden oder so rasch wie möglich wieder verlassen
- ⇒ je näher das Gelenk am Ski, desto größer ist die Wirkung für die Position, Arme und Kopf dienen somit der Feinregulation
- ⇒ parallele Skiführung als Zeichen von guter Belastungsregulation

Aufgaben für die Grundposition

Schuss fahren, Kurven fahren, rückwärts fahren

- in verschiedenen Körperpositionen, tiefe Hocke, Mittelstellung, hohe Körperstellung mit Armen seitlich, vor und hinter dem Körper, über Kopf
- mit Händen vor den Knien
- ohne Stöcke, wechselseitige Einsätze, Stöcke über Kopf, unter den Armen
- mit wippenden Beinen (unterschiedlich schnell)
- mit Wechsel zwischen Beugen und Strecken mit und ohne Hände hoch
- langsamen Beugen bis in die tiefe Position
- mit verzögertem Beugen
- mit vorwärts kreisenden Armen, vor dem Körper verschränkten Armen
- mit Armpendelschwingen + Beugen und Strecken der Beine
- mit Aufheben von Gegenständen vor der Bindung
- mit ruhigem/schnellem/ explosivem Aufrichten vor hoch + weichem Landen
- mit Überfahren von Bodenwellen
- mit Rumpfdrehen nach links und rechts
- mit Schneeballwerfen nach links und rechts

Aufgaben für die Grundposition

Schuss fahren, Kurven fahren, rückwärts fahren

- mit Fahren auf einem Bein möglichst lange, Wechsel Vorlage- und Rücklage, Kniebeugen, Springen auf einem Bein, Anheben der Skispitze, des Skiendes
- mit Springen an Buckeln, Bodenunebenheiten und weichem Landen
- mit Wechsel zwischen Vor- + Rücklage, zwischen Ballen- + Fersenbelastung
- mit Wechsel von offener und enger Skistellung
- mit X-O-Beinstellung
- mit locker gestellten oberen Skistiefelschnallen, offenen Schuhen
- mit starkem Druck am Schienbein, Zug an der Ferse
- mit/ohne Spannung im Gesäßmuskel, Rumpf, Bauch
- mit geschlossenen Augen
- **mit Wechsel von: Piste und Neuschnee, harte Unterlage und weicher Schnee**

Schanzenspringen

- Schanzenfolgen
- Tempo, Absprung, Schanzenhöhe variieren
- mit Landung auf einem Bein

Aufgaben für die Grundposition

Schlittschuhschritte

- ohne Stöcke (Hände weit nach vorne strecken, auf den Rücken legen)
- mit kleinen raschen, großen dynamischen Schritten
- mit langer Gleitphase

Seit rutschen

- Treppenschritte talwärts bis zum Rutschen
- Rutschen durch kräftiges Beugen
- Rutschen durch Knieführung vom Hang
- Kanten und Flachstellen der Ski im Wechsel
- Schräg fahren und Seit rutschen im Wechsel
- Seit rutschen vorwärts und rückwärts im Wechsel
- Treppenschritte talwärts bis zum Rutschen

Gleitflug

- mit Händen vor den Knien
- mit Wechsel von Beugen und Strecken, von Vorlage und Rücklage
- von einem gegen den anderen Ski springen

Aufgaben für die Grundposition

Tretorgel

Bogentreten bergwärts und über die Falllinie

- ohne Stöcke, mit Stockunterstützung
- mit kleinen raschen, großen dynamischen Schritten
- auf ein Ziel zu, mit langer Gleitphase
- mit starkem Aufkanten
- Wer kommt mit einem Abstoß am Weitesten?

Aufgaben für rhythmische, fließende Bewegungen sowie sportliche, dynamische Fahrweise

- **akustische Rhythmusaufgaben:**
 - mit eigenen Rhythmus fahren (rhythmisches Mitsprechen, - singen)
 - Kurvenradien, Kurvenwinkel wechseln
 - Zurufe, Rhythmusunterstützung des Skilehrers, der Gruppe, Musik
- **optische Rhythmusaufgaben:**
 - Synchron- und Formationsfahrten
 - Spur fahren (siehe 4.)
 - in Korridoren fahren
 - über Wellen, Buckel fahren
 - Markierungen (Stange, Hüte, Pilze)
 - Stockeinsatz
- **Spannungswechsel**
 - beim Kurvenwechsel einatmen, bei der Kurvensteuerung ausatmen
 - beim Kurvenwechsel Spannung lösen, bei der Kurvensteuerung aufbauen
 - beim Kurvenwechsel strecken, bei der Kurvensteuerung beugen
 - Übungen mit Thera-Band (von hinten um die Knie, Gesäß, Hüften, Kopf, in Vorhalte horizontal vor dem Körper) → das Thera-Band wird im Verlauf der Kurvensteuerung zunehmend gedehnt und zum Kurvenwechsel wieder entspannt

Initiierung aus den Beinen

Bewegungen hoch – tief und vor - rück

- **Kurven fahren**
 - mit Bewegungen hoch - tief im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk
 - mit Bewegungen vor – rück im Sprunggelenk
 - mit Springen, über Wellen und Buckeln und Tretorgel
 - mit schnellendem Umsteigen
- **Schanzenspringen**
- **Einbein fahren**

Initiierung aus den Beinen

Kantbewegungen

- um die Skispitzen und Skienden treten, springen
- mit großen, kleinen, schnellen Schritten

Treppenschritte

- mit starkem Abdrücken der Kanten
- mit Abspringen vom Talski

Schräg fahren

- bewegungsbereite Grundposition
- Verbesserung der Kantenführung
 - Anfahren eines Zielpunktes
 - mit dem talseitigen Stock talwärts eine Strich ziehen
 - stärker und weniger stark aufkanten, Kantenspur ziehen, mit Hand Knie gegen den Berg drücken
 - SL zieht ein Kind nach unten, das Kind stemmt sich dagegen
 - zunehmend mehr auf einem Bein fahren
 - bergwärts, später auch talwärts aus der Spur treten

Initiierung aus den Beinen

Kantbewegungen

Schlittschuhschritte

- mit kräftigen Schritten und schnellem Aufrichten
- mit Stockeinsatz
- in leicht ansteigendem Gelände
- mit kleinem Absprung

Bogentreten bergwärts und über die Falllinie

- ohne Stöcke, Stockeinsatz
- mit kleinen, raschen Schritten
- mit großen, dynamischen Schritten
- auf ein Ziel zu
- mit engen/ weiten Radien
- mit langer Gleitphase
- mit starkem Aufkanten

Initiierung aus den Beinen

Kantbewegungen

- **Schuss fahren; Pflug**
 - **Taillierungsfahrten in Schussposition bzw. in offener Pflugstellung**
 - **dto. mit schnellem Kantwechsel**
 - **Taillierungsfahrten auf einem Bein mit Wechsel des Kantens**
 - **Taillierungsfahrten mit Stöcken unter den Armen**
- **Winkelspringen**
 - **mit Springen von Kante zu Kante**
 - **mit sehr langsamer Fahrt**
 - **mit hoher Frequenz**
 - **mit Fahrt schräg zur Falllinie**
 - **mit geringer/ starker Abweichung von der Falllinie**
 - **mit Anheben des Innenskis**

Initiierung aus den Beinen

Drehbewegungen

- **Schräg fahren**
 - mit mehrmaligem verstärktem Drücken beider Knie/nur des Außenknies vor bergwärts
- **Pflug**
 - mit wippenden Beinen (unterschiedlich schnell)
 - mit mehrmaligem Wechsel zwischen Schuss fahren und Pflug fahren
 - mit mehrmaligem Wechsel zwischen kleinerer und größerer Pflugstellung
 - mit Anhalten durch verstärktes Aufkanten (auf Zuruf, Handzeichen, an Markierung, nach einem Mitfahrer)
 - mit Markierungen
- **Pflugbogen**
 - mit mehrmaligem kurzen bzw. längerem wechselseitigen Drehen
 - mit einwärts Drücken des jeweiligen Knies durch die Außenhand
 - mit Beachtung, dass auch die Skispitzen einwärts drehen
 - mit zweimaligen, mehrmaligem Beindrehen links u. rechts im Wechsel

Aufgaben Kurvenwechsel Initiierung aus den Beinen

Drehbewegungen

- **Pflugbogen**
 - mit wechselnden Radien, Schwungwinkel, verschiedene Kombinationen
 - mit Markierungen, Spurvorgabe
 - mit Spannung im Gesäßmuskel, in der Bauchmuskulatur
 - mit geschlossenen Augen
 - mit Mitsprechen („und – Drehen“)
 - mit wechselnden Schneebedingungen
 - mit Wechsel von: Piste und Neuschnee, harte Unterlage und weicher Schnee
- **Pflugkurve, -girlande**
 - mit Drücken beider Hände in die Kniekehlen
 - mit zunehmendem Beugen bis in die tiefe Pflugstellung und schnellem Beidrehen des bogeninneren Ski
 - mit unterschiedlichen Drehmechanismen (ganzkörper- , beinorientiert)

Aufgaben Kurvenwechsel Initiierung aus den Beinen

Drehbewegungen

- Stoppkurve
- Kurve bergwärts bzw. Kurven fahren
 - mit reinem Außenbeindrehen und Anheben des Innenskis in langsamer Fahrt
 - mit Wechsel von: Piste und Neuschnee, harte Unterlage und weicher Schnee
 - zwei-/mehrmaligem kurzen Drehen mit dem Außenbein
 - mit Anheben des Innenskis
 - mit in der Mitte gefassten Stöcken, ohne Stöcke, um die Hüfte gebundenen
 - mit Stütz beider Hände in der Hüfte
 - mit geschlossenen Augen
 - mit Zählen (1-2-3; 1-2-3-4-; 1-2)

Aufgaben Kurvenwechsel Initiierung aus den Beinen

Drehbewegungen

- **Kurzschwingen**

- mit zwei-/mehrmaligem kurzen Drehen mit dem Außenbein
- mit Anheben des Innenskis
- mit in der Mitte gefassten Stöcken, ohne Stöcke, um die Hüfte gebunden
- mit Stütz beider Hände in der Hüfte
- mit verschränkten Armen
- mit Markierungen
- mit rhythmischen Hilfen
- mit gleich bleibendem Rhythmus
- mit hoher Frequenz
- mit hoher Bremswirkung
- mit aggressivem, harten Kanteneinsatz
- "Zwergwedeln" (in tiefer Position)
 - Tandem-Kurzschwingen, dabei Kleidungsstücke anziehen (Handschuhe, Reißverschluss, Anorak)
 - .. paarweise (Wer ist als erster vollständig angezogen?), mit Tausch einzelner Kleidungsstücke

Aufgaben Kurvenwechsel Initiierung aus den Beinen

Drehbewegungen

- **Kurvengirlande = Aneinanderreihen mehrerer Kurven bergwärts, kräftiges Drehen**
- **Kurven fahren aus der Bergstemme mit**
 - **Beachten einer hohen Aufrichtposition**
 - **exakter Belastung des Talskis**
 - **deutlichem Mitverlagern des Körperschwerpunktes auf den Außenski**
 - **mehrmaligem Ausstemmen**
 - **Aufrichten vor hoch talwärts, Gefühl, sich aus dem Hang fallen zu lassen**
 - **deutlichem „Sich-in-die-Kurve-Bewegen“ beim Aufrichten vor hoch talwärts**
 - **bewusstem Strecken des Bergbeins**
 - **ohne Stockeinsatz**
 - **schnellem Belastungswechsel**
 - **Variieren des Zeitpunkts des Belastungswechsels**
 - **schnellem Beidrehen des Außenskis**
 - **rechtzeitiger Vorbereitung des Stockeinsatzes, festem Stockgriff**

Aufgaben Kurvenwechsel Initiierung aus den Beinen

Schräg fahren, Schwung bergwärts bzw. Kurven fahren

- mit in der Hocke Außenbein strecken
- über Wellen und Buckeln
- mit Wechsel zwischen Vor- und Rückbewegungen
- Skischuhrand an der Wade, am Schienbein spüren
- Hocke fahren bein- /ganzkörperorientiert - tiefer Wechsel
- mit aktivem Schrittwechsel
- mit Arme, Stöcke beim Kurvenwechsel nach vorne in die neue Kurve beweg
- mit Stöcke quer vor dem Körper
- beim Kurvenwechsel
 - Belastung auf die Balleninnenseite des neuen Außenbeins wechseln
 - Belastung auf den großen Zeh des neuen Außenbeins wechseln
 - Skistöcke von Innenhand zur neuen Innenhand hinter dem Rücken wechseln
 - Skistöcke von Außenhand zur neuen Außenhand vor dem Körper wechseln
 - Körperschwerpunkt anheben und in die neue Kurve bewegen
 - Aufrichten über die Ballen, bewusst in die neue Kurve schauen

Aufgaben Kurvenwechsel Initiierung aus den Beinen

Schräg fahren, Schwung bergwärts bzw. Kurven fahren

- beim Kurvenwechsel
 - schnelles Kippen des Körpers nach vor-hoch unten (talwärts)
 - Kantwechsel über Fußkippen, Kippdruck im Sprunggelenk
 - Aufrichten vor-hoch talwärts über dem Innenbein
 - Aufrichten mit dem Gefühl, sich aus dem Hang fallen zu lassen
 - höhere Innenhand als Außenhand
 - bewusstes Bewegungsplateau nach dem Kurvenwechsel
 - Kippen der Hände (ohne Stöcke)
 - mit Pedalbewegung wie beim Radfahren
 - in die neue Kurve springen und auf den Skischaufeln landen
 - Olliekurven fahren (bei sehr guten Gruppen)
- mit Spurbildkontrolle (schneller Wechsel)
- mit Anspannen der Körperraußenseite

Aufgaben Kurvenwechsel Initiierung aus den Beinen

- Pflugkurven mit Anheben des Innenbeins
- Kurven fahren mit
 - Ausstemmen des Bergskis auf die neue Innenkante
 - Bergstemme in verschiedenen Variationen
 - von Außenski zu Außenski bei unterschiedlichen Schneearten
 - Innenski anheben
 - Pedalofahren
 - schnellendem Umsteigen
 - Wechsel zwischen harter und weicher Piste
 - bewusst auf neuen Außenski steigen, auf neuen Außenski springen
 - Skistöcke werden beim Kurvenwechsel von alter Außenhand weit nach vorne auf die neue Außenhand übergeben (weiterführend mit Anheben des Innenski)
- Stoppkurve, Kurvengirlanden auf harter, weicher Piste

Aufgaben Kurvenwechsel Knie und Becken

- Pflugkurven mit Oberkörperausgleichsbewegung
- Pflugkurven, die Außenhand drückt das kurvenäußere Knie nach innen
- mehrmals Ski auf- und abkanteln
- Wechsel Seit rutschen und stoppen
- Kurven fahren mit
 - nahe der Falllinie, beide Hände drücken die Knie nach innen
 - aus der Spur treten berg- und talwärts
 - Innenski nach vorne schieben
 - Innenstock über Schulter oder in der Luft (Waage) - Außenstock schleift im Schnee
 - Ziehen einer Stockspur (ein Stock und beide Stöcke) talwärts
 - Schleifen des Tals- u. auch des Bergstocks (Stöcke abspreizen)
 - Außenarm nach außen strecken und Innenhand hochziehen (ohne Stöcke)
 - Innenhand vor dem Körper, Außenhand hinter dem Oberschenkel, drückt in d. Hüfte
 - vorübergehend leichtem Hüftknick
 - Kontrollieren der Hüfte

Aufgaben Kurvenwechsel Knie und Becken

- **Kurven fahren mit**
 - **Außenskiführung und Körperkippen**
 - **Verstärken der Vorseitbeuge**
 - **Innenhand/beiden Händen aufs Knie drücken**
 - **dem Innenarm zu den Skispitzen zeigen, Außenarm rechtwinklig dazu, L-Form**
 - **Tragen eines Gewichts/Rucksack in der Außenhand**
 - **Fahren bis in die Schrägfahrt, auf ein Ziel zu fahren**
 - **Wechsel zwischen wenig und viel Kanten**
 - **Mitdrehen/Zurückdrehen des kurvenäußeren Arms**
 - **mit Hochheben/ Absenken des Bergarms/ der Bergschulter**
 - **mit starkem Druck am Schienbein, Fußgewölbe, auf der ganzen Sohle**
 - **“Horizont fahren”, Stöcke vor dem Körper hangparallel halten, Tal- hinter Berghand**
 - **mit Blick talwärts**
- **Korridor fahren**
- **Spannung im Gesäßmuskel**

Aufgaben Kurvenwechsel Oberkörperausgleich

- Pflugkurven mit Oberkörperausgleichsbewegung
- Pflugkurven, die Außenhand drückt das kurvenäußere Knie nach innen
- Kurven fahren mit
 - nahe der Falllinie, beide Hände drücken die Knie nach innen
 - Innenstock über Schulter oder in der Luft (Waage) - Außenstock schleift im Schnee
 - Ziehen einer Stockspur (ein Stock und beide Stöcke) talwärts
 - Außenarm nach außen strecken und Innenhand hochziehen (ohne Stöcke)
 - Innenhand vor dem Körper, Außenhand hinter dem Oberschenkel
 - Innenhand vor dem Körper, Außenhand drückt in die Hüfte
 - um die Hüfte gebundenen Stöcken
 - Kontrollieren der Hüfte
 - Verstärken der Vorseitbeuge
 - Innenhand/beiden Händen auf die Knie drücken
 - dem Innenarm zu den Skispitzen zeigen, Außenarm rechtwinklig dazu – L-Form
 - Tragen eines Gewichts/Rucksack in der Außenhand

Unterrichten

Start



Situation
Voraussetzungen

Weg



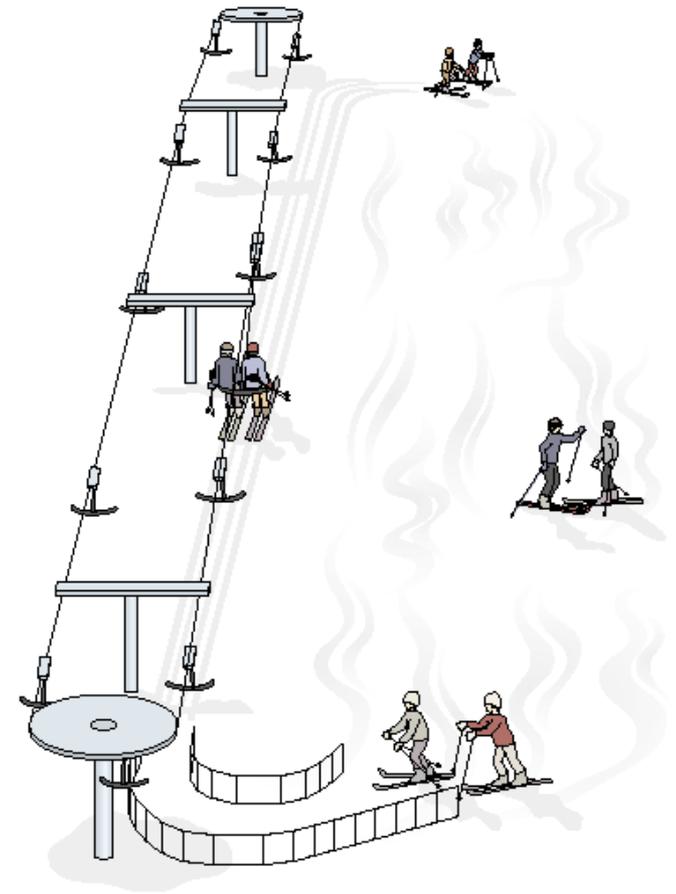
Bewegungs-
vermittlung

Lernziel

Gewünschtes
Ergebnis

Unterrichten

- **Start – Weg – Ziel: Vorgehensweise beim Unterrichten**
 - Ausgangssituation, Analyse
 - Lernziel festlegen
 - Weg zum Ziel finden
- **Bewegungslernen**
 - Vorgehensweise beim Lernen
 - Unterrichtsverfahren (induktiv – deduktiv, teilmethodisch – ganzheitlich) und Regeln
 - Lehrverfahren – Lernen über Reize
 - Aufgaben stellen
 - Emotionale Komponente
- **Unterrichtsorganisation**
 - Sicherheit, Spaß
 - Durchführung von Aufgabenstellungen
 - Organisationsformen
- **Bewegungen beobachten, Rückmeldungen geben und verbessern**



Start

Situationen und Voraussetzungen durch **W** – Fragen ermitteln

Welche Lernende habe ich vor mir (Alter, Könnensniveau, Kondition)

Welche Erwartungen haben die Schüler (Motive, Wünsche)

Welches Material steht zur Verfügung

Welches Gelände und welche Schneebedingungen findet man vor

Welche äußeren Einflussfaktoren liegen vor (Wetter, Frequentierung)

Das Ziel

Alle Lernstufen

Erlernen bestimmter Aktionen (Kanten, Drehen, Belasten, Spannung)

Anfänger:

- Unterschiedliche Formen des Geradeausfahrens und erstes Kurvenfahren
- Anhalten und Bremsen

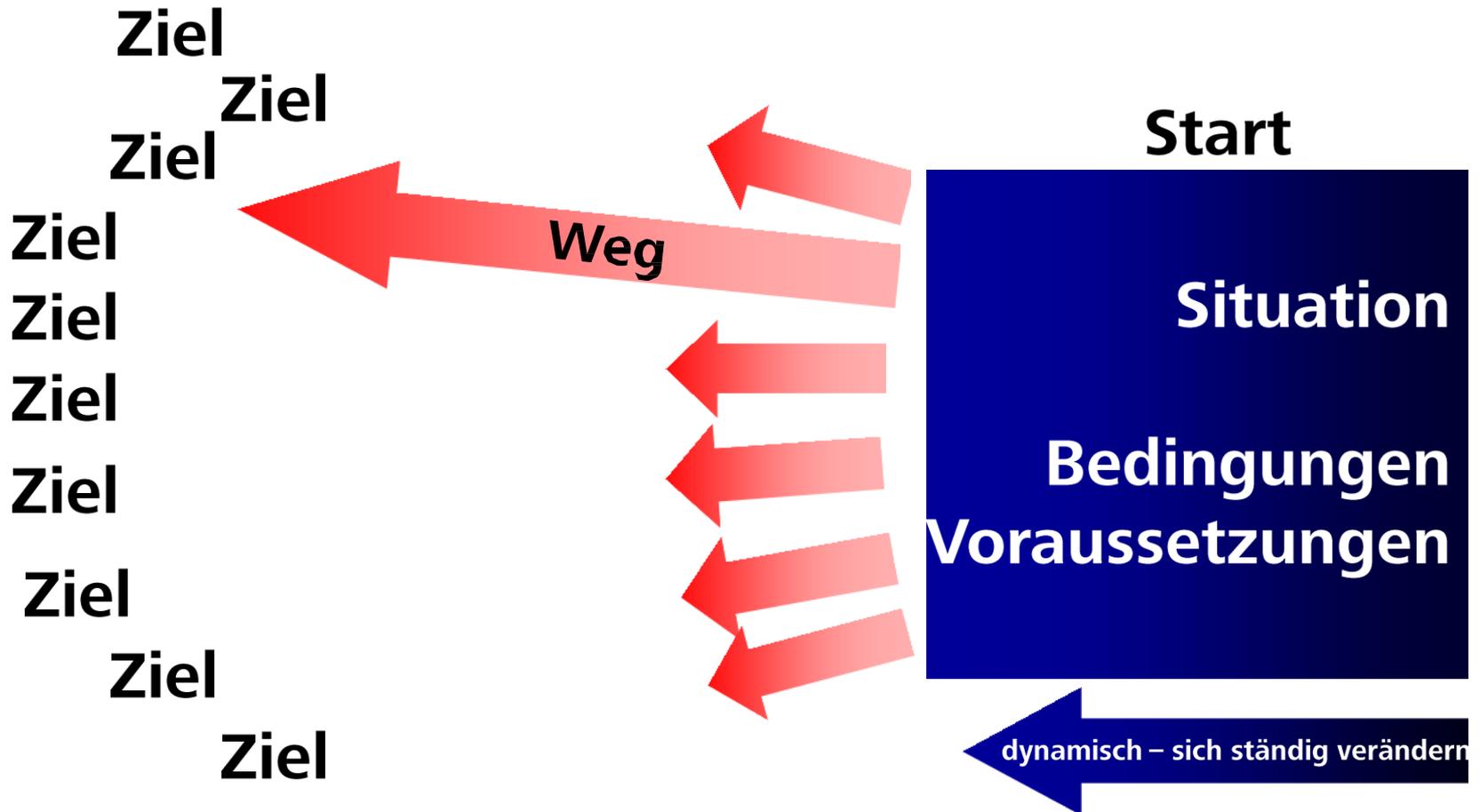
Könnner:

- Kurvenfahren in allen Ausprägungen
- Entwicklung komplexer Fähigkeiten und Handlungsmuster (z.B. Gleichgewicht)

Individuell

- Spezielle Erwartungen der Kunden (Springen, ästhetisch, schön fahren)
- Erziehung zum Sport und durch Sport

Unterrichten – Lernziel wählen



Der Weg

Aufgaben des Skilehrers

- Wahl des besten Weges (Alter, Könnensstufe, Motivation)
- Schaffen einer vertrauensvollen Atmosphäre (persönliche Zuwendung)
- Individuelle Betreuung
- Einschätzung der Situationen und richtige Reaktion
- Erreichen des gesetzten Ziels

Weg - der perfekte Skilehrer

gerecht, fair

echt

menschlich, achtsam

offen

herzlich, liebevoll

geduldig

freundlich

wohlwollend

verantwortungsvoll

begeisternd

lebendig

Coach

fachlich kompetent

Aufgabenexperte

Organisationsexperte

Bewegungsexperte

vorbereitet

regelbewusst

vielseitig

herausfordernd

individuell

sicherheitsbewusst



Bewegungslernen

Skilauf als offene Sportart – siehe auch differentielles Lernen

- Kein Schwung gleicht dem anderen
- Permanente Anpassung an wechselnde Gegebenheiten
- Gelände
- Schnee
- Tempo
- Wetter

„aus 1 mach 16“

Variations- möglich- keiten

Vgl.
Differentielles
Lernen

vervielfache
deine
Aufgaben



Variationsmöglichkeiten

Vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen unterstützen das motorische Lernen. Versuche Aufgaben möglichst variable zu gestalten und verändere lernzielorientiert immer wieder ...

- Hauptaktionen
- Bewegungsspielräume
- Tempo, Spur, Richtung
- Organisation
- Material, Gelände



- **Hauptaktionen**
 - **Kantbewegungen:** Ganzkörperorientiert, Hüfte/Beckenorientiert, Fuß/Knieorientiert
 - **Körperschwerpunktverlagerungen:** Vertikalbewegungen, Seitbewegungen, Vor-Rückbewegungen
 - **Drehbewegungen:** Vorausdrehen, Ganzkörperdrehen, Gegenhalten, ...

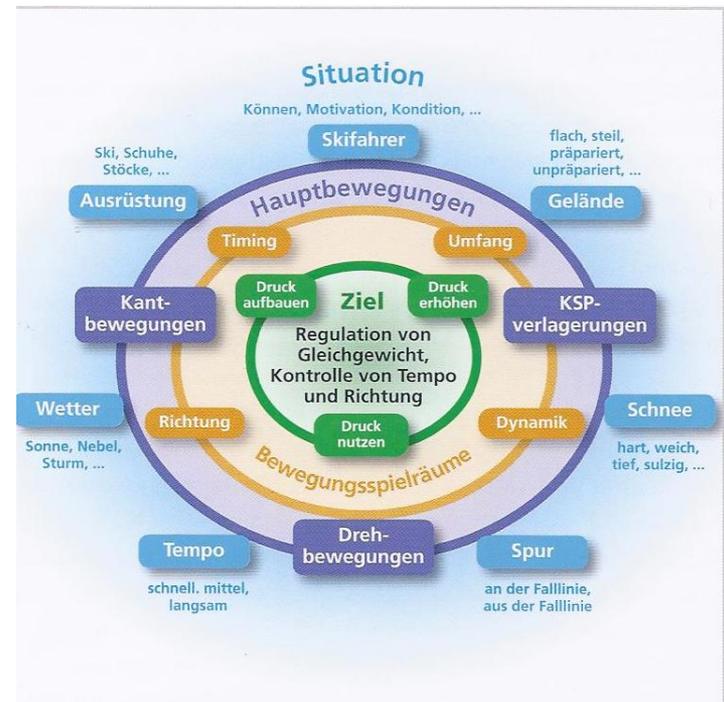
- **Bewegungsspielräume**
 - **Timing:** früh, spät, verzögernd, beschleunigend, zeitgerecht
 - **Richtung:** vor, zurück, oben, unten, innen, außen, links, rechts
 - **Dynamik:** schnell, langsam
 - **Umfang:** wenig, viel

- **Material, Gelände, Schnee**
 - **Material:** mit/ohne Stöcke, Kurzski, taillierter/untaillierter Ski, LL-Ski, Telemarski, ...
 - **Gelände, Schnee, Wetter:** Piste, Offpiste, flach, steil, kuptiert, hart, weich, tief, Kanten, Wellen, Dach, Steilkurven, Schanzen, Halfpipe, ...

- **Tempo, Spur, Richtung**
 - **Fahrgeschwindigkeit:** langsam, mittel, schnell
 - **Fahrtrichtung:** vorwärts, seitwärts, rückwärts
 - **Kurvenwinkel:** groß, mittel, klein, zunehmend, abnehmend
 - **Kurvenradius:** groß, mittel, kurz, zunehmend, abnehmend
 - **Spuranlage:** Kurve bergwärts, Fächer, Girlande, Trichter, ...
 - **Frequenz:** hohe, mittlere, niedrige Wiederholungszahl
 - **Rhythmus:** rhythmisch, unrhythmisch
 - **Spurbild:** driftend, schneidend, enge, breite Skiführung

- **Organisation**
 - **Schüler:** allein, zu zweit, dritt, ..., nebeneinander, hintereinander, synchron, gleich, gegengleich, überholend, ...
 - **Hilfsmittel:** Markierungen (Stangen, Kurzstangen, Pinsel, Hüte, Pilze, Farbe, ...), Akustik, Luftballons, Bälle, Theraband, ...

Systematik Deutscher Skilehrerverband



Allgemeine Regeln zum Unterrichten

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Von der kleinen zur großen Richtungsänderung
- Vom Einfachen zum Komplexen

Unterrichtsverfahren

- Induktiv - deduktiv
- ganzheitlich-analytisch
- elementenhaft-synthetisch
- Übungsreihen
 - Prinzip der verminderten Lehrhilfe
 - Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten
 - Prinzip der graduellen Annäherung
- Differenzielles Lernen

Unterrichtsverfahren

⇒ induktiv

Betonung der Selbständigkeit und Selbsttätigkeit

- die Aktivität des Schülers ist entscheidend nicht das Ergebnis
- offener Lernweg
- Teilschritte:

Bewegungsaufgabe



Suchen und Erproben



Herausstellen der besten Lösung



Bewegungskorrektur



Üben



variables Anwenden

⇒ deduktiv

lenkende Vorgehen des Lehrers steht im Vordergrund

- Ziel ist vorgegeben
- Abweichungen wirkt der Lehrer mit Korrektur und Hilfestellungen entgegen
- Teilschritte:

Vormachen oder Vorzeigen der Zielübung



Beschreiben und Erklären



Bewegungsanweisungen



Bewegungshilfe



Bewegungskorrektur



Üben



Variables Anwenden

Unterrichtsorganisation

Schwerpunkte

- Sicherheit
- Übungsumfang und Übungsintensität: Fahren, fahren, fahren
- Übereinstimmung von Aufgabenstellung und Organisation
- Spaß erzeugende Variation
- Aufstellungsformen
 - Frontalaufstellung
 - Doppelreihe
 - Gasse
 - Kreis und Halbkreis
 - Pulk
- Ablaufformen
 - Skilehrer fährt voraus, Schüler hinterher
 - Skilehrer fährt voraus, Gruppe hinterher
 - Schüler fährt voraus, Lehrer hinterher
 - Lehrer fährt an der Gruppe vorbei
 - Schüler fährt an Lehrer vorbei
 - Partner fahren
 - Umlaufbetrieb
 - Einzel-, Partner-, Gruppenaufgaben bei Lernplateaus
 - Kleingruppen: Selbstorganisation der Schüler

Bewegungen beobachten, Rückmeldungen geben und verbessern

- Rückmeldungen: Schüler lernt sich einzuschätzen; fühlt, dass sich der Lehrer kümmert
- Bewegung der Ski stehen bei der Korrektur im Vordergrund
- Ehrliche und positive Korrektur
- Motivation, sich weiter zu bemühen

Bewegungen beobachten (Ski und Board)



Grundsätze zum Korrigieren (Ski und Board)

- **Es können einzelne Schüler oder die ganze Gruppe verbessert werden. (Einzel- bzw. Gruppenkorrektur)**
- **Positiv korrigieren** - versuche noch mehr - nicht: das Beugen ist viel zu schwach
- **Mit Gesten und Körperzuwendung freundlich beleben**
- **In der Kürze liegt die Würze**
- **Hinweise kurz, verständlich, genau, gleich nach der Fahrt**
- **Auf alle Schüler gleichmäßig verteilen**
- **Mit einem Fehler länger beschäftigen, nicht springen**
- **Nur Fehler ansprechen, die eine weitere Entwicklung hemmen**
- **Nach Versuch Hauptfehler suchen und gleich korrigieren**

Weitgehend antiquiert! – besser: Korrektur über Bewegungsaufgaben!

Beschreibungsformen (Ski und Board)

Voraussetzung für eine intensive Kommunikation

Alltagsbegriffe

reichen oft aus: Ellenbogen
näher zum Körper

Metaphern

beschreiben Bewegung anschaulich
(wie Stoßdämpfer)

Fachbegriffe

Geben komplexe Bewegungen
wieder (Drehabstoß)

Innere Bilder

Informationen über Gefühle
(Spür-, Tastsinn u.a.)
z.B. gleite lautlos

Weg zum Parallelen Kurvenfahren mit methodischen Alternativen

Überblick
und
Lernziele

1. Ausrüstung kennen und fühlen lernen

2. Bewege dich auf dem Ski

2a. Bewege dich in der Ebene

2b. Bewege dich bergauf

3. Erste Fahrt bergab

3a. Schussfahren und Bremsen

3b. Erste Kurve

4. Erste (Pflug-)Kurven

5. Erste Liftfahrt

6. Meistere sicher erste Abfahrten

7. Fahre parallel

Start



Weg



Ziel

Aufbau der Lernziele

➤ Welche Voraussetzungen finde ich vor?

-> Falls nicht vorhanden, was dann?

➤ Wie geht es?

-> Alternativen

➤ Wie bringe ich es dem Schüler bei?

➤ Easy learning

-> Aufgaben

-> Spiele

➤ Der richtige Tipp zum richtigen Zeitpunkt

➤ Lehrerinformationen

-> Welche Lernhindernisse treten auf?

-> Alternativen

Aufbau der Lernziele

Beispiel: Lernziel 1 – Ausrüstung kennen und fühlen lernen

➤ Welche Voraussetzungen finde ich vor?

Lehrer verschafft sich einen Überblick über die Ausrüstung

In der Regel haben die Schüler Carver Ski

-> Falls nicht vorhanden, was dann?

Aufgaben auf das Material anpassen

➤ Wie geht es?

➤ Wie bringe ich es dem Schüler bei?

Erläutern, wie Ski, Kante, Belag, Bindung, Bremse funktionieren, Durchbiegen der Ski,

Tragen und Anziehen der Ski

Anziehen und Einsetzen der Stöcke

-> Alternativen

➤ Easy learning

-> Aufgaben: Gehen ohne Ski nur mit Stöcken, An- und Ausziehen der Ski, Vor-, Rück-, Hoch-, Tiefbewegungen im Stand

-> Spiele: Schwarzer Mann, aus der Bauchlage Ski anziehen

➤ Der richtige Tipp zum richtigen Zeitpunkt

Eigenständiges Kennen lernen des Materials, Gleichgewichtsschulung und stabile Position im Stand, Gegenseitiges Anschieben, Enge und breite Skistellung

➤ Lehrerinformationen

Angst vermeiden, Gleichgewichtsübungen auf nur einem Ski

-> Welche Lernhindernisse treten auf?

-> Alternativen

Stange als Hilfestellung



Universität Regensburg

Hansjörg Held
Sportzentrum

Übungsaufgaben

für die einzelnen Lernschritte

LZ 1 Ausrüstung kennen und fühlen lernen

Ziel 1 Mit der Ausrüstung selbständig und sicher (Gleichgewicht) umgehen können (wenn nötig: zuerst ohne Ski, dann mit einem, schließlich mit beiden)

Ausrüstung kennen lernen

- Ski/ Kante/ Belag/ Sicherheitsbremse → wie funktioniert der Ski?
- Tragen und Anziehen der Ski (Ausführung) lernen
- An- und Ausziehen der Ski (Wer ist der Schnellste?) auch Spiele (z.B. Le Mans-Start)
- Anziehen und Einsetzen der Stöcke lernen

Ausrüstung fühlen lernen

- Gehen ohne Ski mit/ ohne Stöcke
- Spiele (Schwarzer Mann, Fußball, Ball zuwerfen)
- Ski anschnallen im Stand Vor-/ Rück- und Hoch-/ Tiefbewegungen, Rennhocke, Zwerg-Riese

Gleichgewichtsübungen

- mit einem Ski auch Standwaage (Flieger)
- stabile Position im Stand schulen (Rennhocke)
- gegenseitiges Anschieben
- breite und enge Skistellung
- Stampfen im Stand
- Stern treten um Skispitzen/ -enden
- Ski vor und zurück schieben bis zum Ausfallschritt
- Skispitzen/ Skienden anheben, Skispitze auf- und ab bewegen
- Partner aus dem Gleichgewicht drücken
- Bewegungsumfänge erhöhen: Hüpfen am Ort, in den Pflug treten und springen,
- Wechsel zwischen O- und X-Bein, Hopserlauf

Hilfestellung: Schüler halten und führen, Stange/ Stock als Gleichgewichtshilfe verwenden

LZ 2**Bewege dich auf dem Ski LZ 2a****Bewege dich in der Ebene**

**Ziel 2a Fußgelenke stabilisieren und Arme zum Vortrieb einsetzen
(wenn nötig: zuerst ohne Ski, dann mit einem, schließlich mit beiden)**

Gelände flach, mit Auslauf/ Ebene (sonst Schrägfahrt)

Fußgelenke stabilisieren

- Sterntreten um Skispitzen/ -enden (Stöcke als Mittelpunkt)
- Verschiedene Gangarten (Pass-/ Diagonalgang) und Schrittlängen
- Verkehrspiel: mit Skiern den angelegten Spuren folgen und an „Kreuzungen abbiegen“
- Partner mit Stöcken ziehen (Vordermann zieht Hintermann)
- Laufen und Roller fahren mit einem Ski (mit/ ohne Stöcke)
- Dasselbe mit gesteigerter Gleitstrecke, auch auf einem Ski
- Ballspiel mit Werfen oder Kicken, Fußball spielen (ein Ski)
- Geradeaus laufen, Gegenstände aufheben
- Gehen und Gleiten mit variieren der Skistellung
- Slalom gehen durch Markierungen (Hütchen, Stangen, Zweige)
- Gehen und Gleiten in Spurrillen

Arme zum Vortrieb einsetzen

- Mit Ski und Stöcken in der Ebene fortbewegen; auch Staffeln
- Mit Stöcken anschieben, Atmung anpassen
- Stockschieben/ -ziehen mit Schlittschuhschritt
- Stockschieben durch die Tretorgel

Organisation

- Wettkämpfe, Staffelwettbewerbe, Zielpunkte setzen

LZ 2 Bewege dich auf dem Ski**LZ 2b****Bewege dich bergauf**

Ziel 2b Erstes Kanten lernen (wenn nötig: zuerst ohne Ski, dann mit einem, schließlich mit beiden)

Gelände leicht ansteigend, Plateau am Ende, auch Wellen

Erstes Kanten

- Grätenschritt, Treppenschritt, Halbtreppenschritt, Stampfschritt (ohne und dann mit Stöcken auf- und abwärts) – „wie ein Elefant“, langsam und schnell
- Partner mit Slalomstangen ziehen
- Tannenbäume bzw. andere Muster in den Schnee treten
- Mit kleinen und großen Schritten bergwärts steigen
- Über ein Seil steigen
- Wer ist als Erster oben?
- Im Wechsel Grätenschritt und parallele Skistellung quer zur Falllinie
- Wechselseitiger Stockeinsatz gegen Abrutschen
- Seitliches Ziehen mit Stange oder Seil
- Aus Standposition quer zum Hang auf- und abwärts springen
- Partner bergauf ziehen
- Bergauf laufen im Zick-Zack-Kurs

Aufstiegshilfen

- Teppiche
- Förderband

Hilfestellung

- Von hinten schieben, mit Seil oder Stange hochschieben

LZ 3 Erste Fahrt bergab
LZ 3a Schuss fahren und bremsen**Ziel 3a Im Gleichgewicht bleiben (Gleichgewicht regulieren),
Stürzen lernen, Bremsen und Ausweichen**

Gelände leicht fallend, Plateau am Start und Auslauf am Ende

Im Gleichgewicht bleiben

- Geradeausfahren, Abstände der Skier verändern/ gleiche Höhe oder Schritt, enge/ offene Skistellung
- Geradeausfahren ohne/ mit Stöcken
- Hockegleiten – Gleiten in aufrechter Position
- Fahren durch die Tretorgel
- „Riese und Zwerg“
- Sanduhrfahren
- Gleiten mit Vor- und Rücklage
- Über Schanzen springen
- Gleiten auf ein Ziel zu
- Nebeneinander fahren: sich an den Händen halten, mit Konversation, sich einen Ball zuwerfen, wer ist der Schnellste?, wer kann am weitesten gleiten?
- In der Spur des Vordermannes gleiten
- Gelände nutzen: von der Piste in den Tiefschnee, Tretorgel, vom Steilen ins Flache, vom Flachen ins Steile
-

Noch 3a

Im Gleichgewicht bleiben

- Geradeaus fahren, dabei die Arme in unterschiedlicher Weise schwingen (welche Bewegungen sind förderlich? Welche nicht?)
- Gleiten, Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach links und rechts drehen (langsam, schnell)
- Geradeaus fahren und mit den Armen links und rechts in den Schnee greifen

Stürzen lernen, Bremsen und Ausweichen

- Geradeaus fahren. mit den Stöcken um den Körper kreisen
- Stürzen, Abbremsen und Aufstehen ohne Ski
- Notsturz an einem vorgegebenen Punkt
- Bremsen auf akustische Signale hin
- Im Stand in die Pflugstellung springen
- Bogentreten nahe der Falllinie links und rechts
- Parallel anfahren, in die Pflugstellung springen
- Wechsel parallele Skistellung und Pflug
- Beim Pflug den Ausstemmwinkel verändern (wann halte ich am schnellsten an?)
- Aus der parallelen Fahrt in die Pflugstellung springen
- Aus der parallelen Fahrt quer zum Hang springen
- Versuchen, mit möglichst kurzem Bremsweg anzuhalten
- In Verbindung mit 2 Torstangen fahren: Vordermann fährt Schuss, Hintermann bremst im Pflug
- Auf akustische Signale im Pflug bremsen
- Nebeneinander fahren, aus dem Gleichgewicht bringen Springen und Anheben der Skispitzen und Skienden
- Rückwärts fahren

LZ 3 Erste Fahrt bergab

LZ 3b Erste Kurve

Ziel 3b Drehen lernen (Ganzkörperdrehen, Armunterstützung) Gelände leicht fallend mit Auslauf

Hinweise

- „Drehe den Kopf und schau nach rechts/ links!“
- „Greife mit der Hand an eine Markierung“
- „Halte beide Hände auf den Knien und strecke eine Hand zur Seite!“
- „Drücke den Ski in den Schnee!“

Drehen lernen

- Versuchen eine Markierung zu umfahren, egal auf welche Weise
- Im Gleitflug in Etappen um die Kurve hüpfen
- Im Pflug Aufkantwinkel und Pflugstellung variieren
- Gleitflug in der Schrägfahrt
- Pflugkurve, Innenbein anheben
- Gleitflug, von einem Ski gegen den anderen springen
- Arme in Vorhalte und gemeinsam nach links/ rechts drehen
- Kurven fahren mit Pendeln des Oberkörpers nach rechts/ links in aufrechter Position
- Arme in Seithalte, eine Hand gibt der anderen einen Handschuh, dann wieder Seithalte
- Kurven fahren in tiefer Position, Pendeln des Oberkörpers nach rechts und links
- „Flieger“
- Fahren mit Lenkrad
- Kurven fahren, dabei in die Kurve legen

LZ 4 Erste (Pflug) – Kurven

Ziel 4 Drehen und Kanten abstimmen

Gelände leicht fallend, je nach Können Hangneigung verändern

Aufgaben

- Abwechselnd an das rechte und linke Knie greifen und es nach unten drücken (Pflugkurven aus beiden Beinen)
- In der Pflugstellung abwechselnd den rechten und linken Ski nach außen schieben Atmung dem Kurven fahren anpassen
- Schuss fahren, leichte Richtungsänderungen durch Hütchen, die aus der Falllinie versetzt sind, auch mit erhöhter Frequenz
- Zuwerfen und Fangen eines Balles abwechselnd auf linker/ rechter Seite
- Stangen links und rechts, die es zu berühren gilt
- Bildhafte Vorstellung (Pflugkurven fahren fließend wie eine Welle, wie ein springender Ball, wie in einem Schaukelstuhl, gleichmäßig wie eine Maschine)
- Mit Innenansicht (Pflugkurven fahren mit Sprechbegleitung: „hoch, zwei, drei, vier“, mit angepasster Melodie, mit bewusstem Atmen: tief gehen und ausatmen – hoch gehen und einatmen, unterschiedliche Atemfrequenzen)
- Spuranlage: Kurven fahren mit Zopfflechten, synchron oder in Formationen
- Technik: mit gleichmäßiger Hoch-/ Tiefbewegung, ohne Schrägfahrt
- Pflugkurven, Skiende des Innenski anheben
- Pflugkurven mit deutlichem Beugen über dem Außenski
- Schwungfächer

Hilfsmittel Markierungen (Hütchen, Stangen), Rhythmushilfen (Sprechen, Atmung, Partnerhilfe), Gelände (z.B. Bobbahn), Skiboards

Hilfestellung Den Schüler an einer Stange führen und lenken

LZ 5 Erste Liftfahrt

Ziel 5 Lift fahren im Gleichgewicht

Gelände Seil- oder Tellerlift mit Plateau am Einstieg und leicht fallendes Gelände beim Ausstieg optimal

Vorbereitende Übungen

- Schuss fahren in Spurrillen
- Schuss fahren und Bogentreten um Markierungen
- Standposition kennen lernen
- Einsteigen vorbereiten
- Stockhaltung lernen
- Andere Skifahrer beim Lift fahren beobachten
- Sich vom Partner ziehen lassen
- Zwei Partner schieben mit den Stöcken am Gesäß
- Lift fahren simulieren: mit einem Seil, einem losen Teller- oder Schleppbügel, Bügel aus Stöcken bauen
- Sich einen Standstoß geben lassen
- Auf die Passivität beim Ziehen und Schieben achten Muskulatur entspannen

Hinweis „Gleiche mit leicht gebeugten Beinen das Anfahren aus“

LZ 6 Meistere sicher erste Abfahrten

Ziel 6 Sicherer Umgang mit Kanten, Drehen und Belasten

Gelände einen sicheren Startplatz suchen

Drehen

- Pflugbogen mit mehrmaligem kurzen/ längerem wechselseitigem Beindrehen
- Pflugbogen mit Einwärts drücken des jeweiligen Knies durch die Außenhand
- Pflugbogen mit Beachtung, dass die Skispitzen einwärts drehen
- Pflugbogen mit zweimaligem einseitigen Beindrehen, zweimal links und zweimal rechts im Wechsel
- Pflugbögen schwingend beenden
- Pflugbögen mit Ausstemmen des Bergski
- Kurven fahren mit Anheben des Innenskis
- Kurven fahren mit zwei-/ mehrmaligem kurzen Drehen mit dem Außenbein
- Kurven fahren mit Stütz beider Hände in die Hüfte/ mit verschränkten Armen
- Kurven fahren mit in der Mitte gefassten Stöcken/ ohne Stöcke/ Stöcke u, Hüfte gebunden
- Kurven fahren mit Wechsel von Piste/ Neuschnee, harter/ weicher Unterlage
- Kurven fahren, dabei Lieblingslied singen oder summen
- Kurven fahren mit einem Lenkrad (Laster, Auto, Fahrrad, Rennwagen), in die neue Richtung schauen
- Stockeinsatz als Unterstützung verwenden
- Partnerfahren mit Überholen und Abbremsen
- Kurven fahren über Wellen mit Springen und Ausgleichen

LZ 6 II

Früher Druckaufbau auf dem Außenski

- Bogentreten über die Falllinie
- Mit Schlittschuhschritten um die Kurve
- Bergstemmen in verschiedenen Variationen
- Kurvendriften
- Kurvenfahren mit deutlicher Belastung der Außenskis (stärkeres Aufkanten, umfangreiche oder rhythmische Beuge- und Streckbewegung, Körperneigung zum Kurvenmittelpunkt)
- Schwung zum Hang: Körper über der Kante ausbalancieren, Rück-/ Vorlage, Mit-/ Vorausdrehen
- Wie mit einem Messer den Hang aufritzten

Becken oder Knie zur Kurvenmitte

- Bergski überkreuzt Talski
- Fahren wie ein Rallyeauto
- Kurvengleiten in hohem Tempo
- Carven bei hohem Tempo
- Kurze Radien in steilem Gelände
- Stoppschwünge
- Druckempfindung an dem Fußsohlen/ Ballen/ Fersen, Fußgewölbe, Außenkante, am Schuhrand
- Carven mit deutlichen Gegenrücken des Außenbeins
- Wie auf Schienen/ Schlittschuhen fahren

Oberkörperausgleichsbewegung

- Stockeinsatz weiter talwärts
- Körper bewusst in der Hüfte knicken
- Während der Kurvenfahrt nach außen springen
- Lockerem/ festen Stockgriff
- Übertriebener Rundrücken
- Keinen Millimeter abrutschen dürfen

LZ 7 Fahre parallel

Ziel 7 Durchgängig parallel fahren

Gelände bei guten Lernfortschritten bald zum nächst steileren Lift

Grundposition

- Fahren in kleiner Pflugstellung
- Fahren ohne Stöcke

Rhythmisch fahren

- Stockeinsatz als Rhythmushilfe, Fahren mit Doppelstockeinsatz
- Fahren um und über Markierungen
- Kurvenwechsel entspannen, Kurvensteuerung anspannen
- Nach vorgegebenen Melodien fahren
- Kurven fahren mit rhythmischem Aufrichten und Beugen

Skinden folgen den Skispitzen

- Bogentreten bergwärts
- Bogentreten über die Falllinie
- Fahren entlang der Stangen in der Kurve
- Fahren ohne Stöcke
- Parallel um die Kurve hüpfen

LZ 7 II

Bewegungen aus den Beinen initiieren

- Über Seil/ Stangen hüpfen
- Anpflügen und parallel weiter schwingen (deutlich umsteigen)
- Innenski anheben (Skispitzen und Enden auf und ab bewegen)
- Beine als Stoßdämpfer

Körperschwerpunkt beim Kurvenwechsel nach vorne

- Kurven über den Innenski einfahren
- Vor- Rückbewegungen während des Kurvenfahrens
- Fahren über Wellen und Dach mit Bodenkontakt

Kanten und Belasten

- Kurven fahren mit starkem Druck am Schienbein/ Fußgewölbe/ auf der ganzen Sohle
- Kurven fahren mit bewusstem Ballendruck
- Bei Kurvenwechsel Körperspannung lösen, bei Steuerung aufbauen
- „Horizontfahren“
- Kurven fahren mit Ziehen einer Kantenspur
- ebenso mit Anheben des Innenskis (möglichst lange, Wechsel Vor- und Rücklage, Kniebeugen)
- Kurven fahren mit sofortigem intensiven Kanteneinsatz mit dem ersten Beugen
- Kurven fahren mit starkem Beugen und Strecken der Beine
- Kurven fahren mit beiden Ski auf einer Höhe, Vorschieben des Talskis, Zurückziehen des Bergskis
- Kurven fahren mit aus der Spur treten berg- und talwärts
- Kurven fahren mit verschiedenen Körperpositionen
- Kurven fahren über Wellenbahn

LZ 7 III

Kanten und Belasten

- Kurven fahren nahe der Falllinie mit Kniekippen
- Kurven fahren mit variierenden Kurvenradien
- Oberkörper bewusst in die Kurve legen
- Schneewiderstand auf dem Außenski spüren
- Mehrmals Auf- und Abkanten während der Kurvenfahrt
- Kurven fahren in etwas steileren Gelände
- Kurven fahren mit Wechsel zwischen Vor- und Rücklage
- Kurven fahren, Kopf über dem Talski halten
- Hände hinter dem Körper halten
- Mit Skistock auf der Kurvenaußenseite einen Strich in den Schnee zeichnen

Organisation: Umlaufbetrieb (günstig bei unterschiedlichem Leistungsniveau in der Gruppe, Aufmerksamkeit für Schwächere)

Angebote für unterschiedliche Zielgruppen

Ausgangspunkt:

- unterschiedliche Teilnehmer (Kinder, Jugendliche, Männer, Frauen, u.a.)
- Unterschiedliche Erwartungshaltungen (Bewegung, Spaß, Gemeinschaft u.a.)

Skifahrer Zielgruppen:

- Fortgeschrittene Skifahrer
- Kinderunterricht
- Jugendunterricht
- Fahren im Gelände
- Einführung in den Rennlauf
- Slopestyle-Park & Pipe
- Besondere Zielgruppen (Familien, Frauen, Ältere, Polisportive)

Lernziele für Fortgeschrittene

Bewältigung unterschiedlicher Situationen durch Schulung der Grundmerkmale

- Bewegungen aus den Beinen initiieren – Optimierung der Kurveneinfahrt
- Verbessern des Fahrens auf der Kante
- Sportliche, rhythmische, dynamisch, fließende Fahrweise
- Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne in der Einfahrt
- Früher Druckaufbau auf dem neuen Außenski
- Unterschiedliches organisatorisches Vorgehen (Vorfahren, Experimentieren)
- Variieren: Schnee, Gelände, Spur, Rhythmus, Bewegungsspielräume

Vorschläge für Kursprogramme

Ziele

- Vom Driften zum Carven
 - Offene und parallele Skistellung
 - Auf- und Umkanten
 - Oberkörperausgleich
 - Körperschwerpunkt nach vorn

- Vom Parallel-Driften im mittleren Radius bis zu kurzen Radien (geschl. Skistell.)
 - Rhythmische und fließende Fahrweise
 - Dreh- und Kantbewegungen
 - Andrehen der Ski
 - Enge bzw. geschlossene Skistellung

Kinder

- Erstmalig in einem Grundlehrplan integriert, Gemeinsamkeiten nutzen
- Konzentration auf die Unterschiede zwischen Erwachsenen- und Kinderunterricht im Kinderkapitel
- **Inhalte**
 - Wie lernen Kinder?
 - Wie fahren Kinder Ski?
 - Der Kinderskilehrer
 - Typische Situationen im Kinderskiunterricht
 - Beispiel Situation 1: Anna: Die vierjährige Anna will sich zu Beginn des Kinderskiunterrichts nicht von ihren Eltern trennen.
 - Organisation im Kinderskiunterricht
 - Kursprogramme für Kinder
 - DOs and DONTs
 - Aufgaben, Spiele, Hilfsmittel und Parcours



Wie lernen Kinder

Folgende Tipps sichern den Unterrichtserfolg

- Positives Gruppenklima erzeugen (Vertrauen, Wertschätzung)
- Förderung und Forderung durch spielerische Aufgaben
- Wechsel zwischen Arbeit und Erholung
- Differenziertes und konkretes Lob
- Beachtung von Wünschen
- Gleichmäßiger Unterrichtsablauf
- Selbständigkeit der Kinder und Ermutigung

Der Kinderskilehrer

Qualitäten eines Kinderskilehrers

- Mit Kindern als Freunde arbeiten
- Denken und Sprache der Kinder verwenden
- Lust und Unlust der Kinder berücksichtigen
- Neugier, Erprobungs- und Bewegungsdrang der Kinder nutzen
- Lernen durch Nachahmen und Ausprobieren initiieren
- Ergebnis- nicht Anstrengungsorientierung
- Selbständigkeit der Kinder und Ermutigung

Fahrweisen der Kinder

- Kinder fahren mit Umsteigetechnik
- Körperschwerpunkt ist weiter hinten
- Beugen im Hüft- und Kniegelenk, weniger im Sprunggelenk
- Fahren mit gestrecktem Außen- und gebeugten Innenbein
- Drehung mit Rumpf und ganzem Körper
- Fahren mit grob koordinierten Bewegungen
- Lösung wichtig, nicht Einhalten von Bewegungsvorgaben

Typische Situationen - Fallbeispiele

- Situation 1: Anna – Will nicht von den Eltern weg
- Situation 2: Florian und Alexander: Konzentration auf das eigene Spiel, nicht Unterricht
- Situation 3: Simon und Andreas: Streitigkeiten und Handgreiflichkeiten
- Situation 4: Tobias: Drängt sich immer in den Mittelpunkt
- Situation 5: Sarah: Beginnt ohne Grund zu weinen

Dos and Don'ts

»DOs and DON'Ts« im Kinderskiunterricht

Es werden die wichtigsten Punkte aufgelistet, die einen guten Kinderskiunterricht ausmachen.

DOs

- Sei als Skilehrer die Bezugsperson für die Kinder (Vertrauensverhältnis schaffen).
- Lebe die Sicherheit und das Verantwortungsbewusstsein im Unterricht vor (»Würde ich mein eigenes Kind diesem Skilehrer anvertrauen?«).
- Schaffe möglichst oft und möglichst unterschiedliche Bewegungsaufgaben und Bewegungsanlässe für die Kinder.
- Leite die Kinder zu Selbstständigkeit an (die Kinder müssen selbst Entscheidungen treffen).
- Setze gezielt Geländeformen und Hilfsmittel ein (Parcours, Materialien).
- Habe Geduld und baue ausreichend Pausen in den Unterricht ein (keine fahrtechnische, konditionelle oder kognitive Überforderung der Kinder).

DON'Ts

- Stelle dich nicht ständig selbst als allwissenden Skilehrer in den Mittelpunkt des Unterrichts.
- Vermeide umständliche Bewegungserklärungen mit abstrakten und komplizierten Begriffen.
- Überfordere nicht die Kursteilnehmer, indem du in minimaler Zeit maximalen Lernerfolg erzielen möchtest.
- Biete nicht planlos eine Reihe von Übungen und Aufgaben an, die nicht auf das Lernziel ausgerichtet sind.
- Vermeide Organisationsformen mit langen Steh- und Wartezeiten (Einzelfahrten, langes Sprechen, zu kurze Fahrstrecken).

Organisatorische Besonderheiten

- Kurze Anfahrtswege zum Sammelplatz
- Nähe des Übungsgeländes zu Parkplatz, Sammelpunkt, Restaurant
- Information der Eltern über Kurszeiten, Treffpunkte, Übungsgelände
- Gute Betreuungsrelation (6 – 8 Kinder)
- Ansprechpartner bei Problemen
- Angebot von Halbtageskursen oder Stundenkursen
- Abgegrenztes Übungsgelände mit Aufstiegshilfen, Geländeformen
- Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel

Kursprogramme

- Spiele ohne und mit Ski (auch Aufgabensammlung)
- Fahren und Spielen mit Hilfsmittel (auch Gelände)
- Fahren im Parcours und in Geländeformen
- Fahren nach Linien
- Im Skigebiet bewegen
- Skigebiets-Rally

Materialien und Hilfsmittel

Verwendungszweck	Mögliche Hilfsmittel
Spur vorgeben bzw. Pilze, fahren nach Linien	alle Arten von Stangen, Skistöcke, Seile, Bojen, Stofftiere u. v. a.
Geschicklichkeitsaufgaben	Bälle, Ballons, Reifen, Frisbee, Schlupftore aus Stöcken oder Stangen u. v. a.
Gelände absperren bzw. Bereiche markieren	Absperrband, Stangen, Hütchen u. v. a.
Spiele bzw. spielerische Aufgaben	Schwungtuch, Wassernudeln, Pezziball, Stofftiere u. v. a.
Wettbewerbe	Hupe, Stoppuhr, Urkunden, kleine Preise, Kärtchen, Hemdchen, Funkgeräte u. v. a.
Variables Üben, alternative Gleitgeräte	Big Foot, Snowblades, Kurzcarver
Partneraufgaben	Stangen, Wassernudeln, Gummiband, Seil u. v. a.
Thema setzen bzw. Atmosphäre generieren	Ballons, Plakate und Buntstifte, Tier-, Personen- bzw. Fantasiebilder, Luftschlangen, Musikquelle u. v. a.

Spiele im Schnee

- Spielformen ohne Ski
- Spielformen mit (einem oder zwei) Ski in der Ebene
- Spielformen mit Ski auf der Piste
- Bildhafte Bewegungsaufgaben

Zielgruppe Jugendliche - Zwischen Kindern und Erwachsenen

- Was wollen Jugendliche
Nicht!: Bevormundung, Monotonie, Zwang
Wichtig: Passende Gruppeneinteilung
- Der Skilehrer als „Coach“
Ratgeber, Betreuer, jugendgemäße Sprache,
Sicherheit, Soz. Verhalten, Souveränität
- Themenangebote
neben Kursen auch Events, Rahmenprogramme
- Style: Slopestyle, Parkstyle,
Personal Style
kreatives Experimentieren
- Anspruchsvolles Gelände
Tiefschnee, Buckelpiste, hohe Motivation
- Leistung macht Spaß
Verbessern des eigenen Fahrkönnens (mit Video)
- Verantwortung als
Ausdruck von
Erwachsensein
Übernahme von Verantwortung, Bezahlen, Blind fahren
- Spaß durch Kreativität
„Team Performance“ = Formationsfahren
- Viele Individuen sind eine Gruppe
Formationsfahren (mit Video)

Dos and Don'ts

»DOs and DON'Ts« im Skiunterricht mit Jugendlichen

Punkte die einen guten Skiunterricht für Jugendliche ausmachen:

DOs

- Übernimm die Rolle des Coach^s und nicht des Lehrers (Berate, gib Tipps und stelle vor).
- Verhalte dich authentisch, d. h. dein Handeln und deine Sprache sind glaubhaft und echt.
- Übertrage bewusst Verantwortung an die Jugendlichen (Vertrauensvorschuss, Gestaltung und Durchführung des Kurses, Einbindung).
- Fordere Leistung von den Jugendlichen und honoriere Mitarbeit und soziales Verhalten.
- Vermittle den Jugendlichen eine realistische Selbsteinschätzung (der Zusammenhang von tatsächlichem Fahrkönnen, Risikobereitschaft und Sicherheit muss erkannt werden).

DON'Ts

- Gib dich nicht als Pseudo-Jugendlicher (keine für dich untypische Jugendsprache, Gestik oder Kleidung verwenden, um akzeptiert zu werden).
- Behandle Jugendliche nicht wie Kinder (keine Kindersprache verwenden, kein Belehren und Bevormunden).
- Stelle aus Gründen der Beliebtheit nicht nur das Spaßmotiv in den Mittelpunkt (Spaß ist bei jedem Lernprozess hilfreich, aber er kann nicht das alleinige Unterrichtsziel sein).

Freeride - Geländefahren

Voraussetzungen und Grundlagen - (Sicherheit entscheidend – Empfehlungen)

- Von Bahnbetreibern geschlossene Abfahrten nicht befahren
- Teilnehmer mit der größten Erfahrung übernimmt die Verantwortung in einer Gruppe
- Führen einer Gruppe nur speziell ausgebildeten Fachkräften erlaubt (Berg/Skiführer)

Bei geprüften Skilehrern gilt:

- Abfahrt befindet sich im Areal eines Skigebietes
- Keine absturzgefährdeten Zonen
- Keine spezielle Tourenausrüstung
- Lawinenlagebericht abhören und Situation einschätzen

Skilehrern ohne Lawinenausbildung ist das Führen einer Gruppe nicht empfohlen

Freeride - Geländefahren

Ausrüstung - Pflicht

- VS – Gerät
- Sonde
- Schaufel
- Hilfe – Paket
- Telefon mit Notrufnummern
- Regelmäßige Schulung – Verhalten bei einem Unfall

Empfehlungen zu Bekleidung und Gerät (Ski, Stöcke)

Freeride - Geländefahren

Skitechnische Empfehlungen

- Unterschiedliche Geländesituationen (Wellen, Kämme, Rinnen, Flanken u.a.)
- Paralleles Fahren mit mittlerem Tempo und unterschiedlichen Radien
- Kinder (niedriger KSP) können früher fahren

Freeride

Tiefschnee

Gleichgewicht nach vorne gestört, fehlende Sicht, Eisstücke, Felsen

Sulzschnee

Schwer drehbare Ski, höhere konditionelle Belastung

Bruchharsch

Kaum noch steuerbare Ski, hohe Belastung

Methodik

➤ 1. Step

Gewöhnen an tieferen Schnee

Gleichgewicht, Komprimierung-Schnee

➤ 2. Step

Richtige Spuranlage und Tempo

Kleine Kurvenwinkel, höheres Tempo

➤ 3. Step

Über Rhythmisierung zum Bewegungsfluss

Spannung, Entspannung

➤ 4. Step

Spielen mit den Möglichkeiten

größere Kurven, höheres Tempo, Geländeanpassung

Tieferer Schnee

Tieferer Schnee: Tiefschnee – Sulzschnee – Bruchharsch

Steps	Lernziele	Aufgabenbeispiele	Tipps / Technik / Taktik	Gelände / Material
1 Gewöhnen an tieferen Schnee	<ul style="list-style-type: none"> + Belastung und Belastungsverteilung optimieren + Gleichgewicht und Balance sicherstellen + Verdichtungseffekt des Schnees erfahren 	<ul style="list-style-type: none"> – Bewege dich im Tiefschnee: <ul style="list-style-type: none"> – Gehe, schreite, stampfe, schleiche, springe, steige auf, gleite, fahre Schuss, in Schräglage, in Falllinie, über Geländeformen ... – Trete im Fahren einen Bogen, mehrere Bögen ... – Fahre Schuss von planer Piste in Tiefschnee und umgekehrt. – Fahre Schuss mit Beugen und Strecken der Beine und/oder des ganzen Körpers. – Beuge und strecke schnell/langsam, vor/zurück, wenig/viel ... – Sprünge hoch und lande weich. – mit unterschiedlichen Skistellungen: <ul style="list-style-type: none"> – eng/breit, Skinstellung/parallel, auf einem Ski/auf zwei Ski ... – Fahre einer Spur nach, erst mit einem Ski in der Spur, mit einem Ski neben der Spur, dann wechle die Spur während der Fahrt. – Fahre Schuss und drehe Oberkörper und Rumpf. – Fahre Schuss mit Armbewegungen. – Fahre Schuss mit Seitbewegungen. – Variiere das Gelände: niedriger Tiefschnee, verspurter Tiefschnee bis zum tieferen Schnee ... 	<ul style="list-style-type: none"> – Fahre mit engerer Skistellung! – Belaste die ganzen Fußballen! – Belaste beide Beine! – Halte deine Körperposition mittig! – Fahre keine abrupten Belastungswechsel durch! 	<p>Gelände: Ebenen und flache Hänge mit verspurtem oder nicht zu tiefem Schnee bis hin zu tieferem Schnee</p> <p>Material: alle Skarten, deelenweise etwas längere und breitere Ski</p>
2 Richtige Spur- und Tempowahl	<ul style="list-style-type: none"> + Gefühl entwickeln für optimale Fahrwucht und Stabilität + Verdichtungseffekt des Schnees erfahren und ausnutzen 	<ul style="list-style-type: none"> – Fahre erst Kurven nahe der Falllinie, dann ausgeprägtere Kurven. – Fahre erst langsam und steigere dann behutsam das Tempo. – Fahre Kurven mit Beugen und Strecken der Beine: aktiv, schnell, kräftig, langsam, umfangreich, nach hinten, nach vorn ... – Sprünge um die Kurve, versetze die Ski, erst weniger, dann immer mehr. – Fahre Kurven zum Hang. – Fahre Kurvenflacher. – Stoppe aus der Schussfahrt. – Fahre Gullanden. – Fahre mit und ohne Stock. – Nutze den Stock als Stützhilfe. – Fahre Kurven mit Beugen und Strecken der Beine und drehe deinen Oberkörper in die neue Richtung, und/oder überdrehe deinen Rumpf, und/oder halte deinen Rumpf stabil. – Fahre Kurven von der planen Piste in den tieferen Schnee und wieder zurück und bleibe stabil. – Fahre einer Kurvenspur nach (s. o.). – Fahre hintereinander. – Variiere das Gelände: niedriger Tiefschnee, verspurter Tiefschnee bis zum tieferen, schwerer drehbaren Schnee. – Wähle zunehmend steileres Gelände. – Fahre zunehmend aus der Falllinie. 	<ul style="list-style-type: none"> – Fahre in Falllinie an! – Wähle das Tempo nicht zu niedrig! – Wähle die Kurvenwinkel nicht zu groß! – Fahre mit aktivem Strecken und Beugen der Beine! – Halte deine Körperposition mittig! 	<p>Gelände: Flache bis mittelsteile Hänge mit verspurtem oder nicht zu tiefem Schnee bis hin zu tieferem Schnee</p> <p>Material: längere und breitere Ski</p>
3 Über Rhythmisierung zum Bewegungsfluss	<ul style="list-style-type: none"> + fließendes Aneinanderreihen der Bewegungen + Verdichtungseffekt des Schnees ausnutzen 	<ul style="list-style-type: none"> – Fahre Kurven und zähle rhythmisch mit oder sprich mit: hoch, tief, ... – Fahre bewegungsgleich im Rhythmus hintereinander. – «Flechte Zöpfe». – Nutze die Stöcke als Rhythmushilfe. – Fahre nach vorgegebenem Takt. – Fahre synchron nebeneinander. – Kopple Bewegungen mit Atmung. – Fahre mit umfangreichem zeitgedehntem Strecken und Beugen. – Fahre mit dynamischen Strecken und Beugen. – Sprünge um die Kurven. – Fahre mit Anfersen der Beine. – Fahre in die Kurve mit Strecken nach hinten und fahre aus der Kurve in mittlerer Position. – Fahre mit unterschiedlichen Körperstellungen. – Fahre mit unterschiedlichen Rumpfbewegungen: vorausdrehen, mitdrehen, Rumpf stabil halten. – Fahre mit unterschiedlicher Skibelastung: Belastung mehr auf Außenbein, mehr über beide Beine, mehr über Innenbein. 	<ul style="list-style-type: none"> – Halte Arme nach vorne! – Nutze Stöcke als Stütz- und Rhythmushilfe! – Passe deinen Bewegungsumfang und deine Dynamik dem Schneewiderstand an! 	<p>Gelände: Mittelsteile bis steilere Tiefschneehänge</p> <p>Material: längere und breitere Ski</p>
4 Spielen mit den Möglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> + geländeangepassstes Kurvenfahren + Ausnutzen von Geländeformen + Springen 	<ul style="list-style-type: none"> – Steigere behutsam das Tempo. – Vergleiche schrittweise den Kurvenradius. – Fahre über natürliche Geländeformen wie Wellen, Klanten, Wechtern und Schanzen. – Sprünge über Geländeformen, setze zuerst mit dem Skiende auf und halte Körperspannung. – Sprünge und lande sicher in verschiedenen Variationen. – Nutze die Geländeerlebung von Wellen zum Kurvenfahren und wähle deine Spur entsprechend. – Fahre Schuss («Straightline»). – Fahre Schuss mit unterschiedlichen Körperstellungen. – Fahre mit tiefem Körperschwerpunkt. – Schiefe mit der kurveninneren Hand im Tiefschnee. – Schiefe mit der Hüfte im Tiefschnee. – Fahre unterschiedliche Radien und unterschiedliches Tempo und bleibe dabei stabil. – Verändere innerhalb einer Kurve den Radius und kontrolliere über die Spurmitte das Tempo. – Fahre mit aufrechtem Oberkörper. – Plane deine Spur im Vorfeld in den Hang. – ... 	<ul style="list-style-type: none"> – Halte Körperspannung und mittlere Körperposition! – Fahre mit breiterer Skistellung! – Log dich langsam in die Kurve und baue Schneewiderstand über den Außenski auf! 	<p>Gelände: Weite mittelsteile bis steilere Tiefschneehänge ohne Hindernisse</p> <p>Material: besonders eignen sich breitere Geländeski</p>

3 = Schlüsselstep: Trainiere ausdauernd, umfangreich und vielseitig. Orientiere dich immer wieder an den vorhergehenden Steps. Gelände und Schnee darf dich nicht überfordern.

Tiefer Schnee

Tieferer Schnee: Tiefschnee – Sulzschnee – Bruchharsch



Steps	Lernziele	Aufgabenbeispiele – Schule vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen und vom Bekannten zum Unbekannten	Tipps: Technik /Taktik	Gelände /Material
Gewöhnen an tieferen Schnee	<ul style="list-style-type: none"> + Belastung und Belastungsverteilung optimieren + Gleichgewicht und Balance sicherstellen + Verdichtungseffekt des Schnees erfahren 	<ul style="list-style-type: none"> – Bewege dich im Tiefschnee: <ul style="list-style-type: none"> – Gehe, schreite, stampfe, schleiche, springe, steige auf, gleite, fahre Schuss, in Schrägfahrt, in Falllinie, über Geländeformen ... – Trete im Fahren einen Bogen, mehrere Bögen ... – Fahre Schuss von planer Piste in Tiefschnee und umgekehrt. – Fahre Schuss mit Beugen und Strecken der Beine und/oder des ganzen Körpers. – Beuge und strecke schnell/langsam, vor/zurück, wenig/viel ... – Springe hoch und lande weich. – mit unterschiedlichen Skistellungen: <ul style="list-style-type: none"> – eng/breit, Schrittstellung/parallel, auf einem Ski/auf zwei Ski ... – Fahre einer Spur nach, erst mit einem Ski in der Spur, mit einem Ski neben der Spur, dann wechsele die Spur während der Fahrt. – Fahre Schuss und verdrehe Oberkörper und Rumpf. – Fahre Schuss mit Armbewegungen. – Fahre Schuss mit Seitbewegungen. – Variiere das Gelände: niedriger Tiefschnee, verspurter Tiefschnee bis zum tieferen Schnee – ... 	<ul style="list-style-type: none"> – Fahre mit engerer Skistellung! – Belaste die ganzen Fußsohlen! – Belaste beide Beine! – Halte deine Körperposition mittig! – Führe keine abrupten Belastungswechsel durch! 	<p>Gelände: Ebenen und flache Hänge mit verspurtem oder nicht zu tiefem Schnee bis hin zu tieferem Schnee</p> <p>Material: alle Skiarten, idealerweise etwas längere und breitere Ski</p>

Tiefer Schnee

	<p>Richtige Spur- und Tempowahl</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Gefühl entwickeln für optimale Fahrwucht und Stabilität + Verdichtungseffekt des Schnees erfühlen und ausnutzen 	<ul style="list-style-type: none"> – Fahre erst Kurven nahe der Falllinie, dann ausgeprägtere Kurven. – Fahre erst langsam und steigere dann behutsam das Tempo. – Fahre Kurven mit Beugen und Strecken der Beine: aktiv, schnell, kräftig, langsam, umfangreich, nach hinten, nach vorn ... – Springe um die Kurve, versetze die Ski erst weniger, dann immer mehr. – Fahre Kurven zum Hang. – Fahre Kurvenfächer. – Stoppe aus der Schussfahrt. – Fahre Girlanden. – Fahre mit und ohne Stock. – Nutze den Stock als Stützhilfe. – Fahre Kurven mit Beugen und Strecken der Beine und drehe deinen Oberkörper in die neue Richtung, und/oder überdrehe deinen Rumpf, und/oder halte deinen Rumpf stabil. – Fahre Kurven von der planen Piste in den tieferen Schnee und wieder zurück und bleibe stabil. – Fahre einer Kurvenspur nach (s. o.). – Fahre hintereinander. – Variiere das Gelände: niedriger Tiefschnee, verspurter Tiefschnee bis zum tieferen, schwerer drehbaren Schnee – Wähle zunehmend steileres Gelände – Fahre zunehmend aus der Falllinie – ... 	<ul style="list-style-type: none"> – Fahre in Falllinie an! – Wähle das Tempo nicht zu niedrig! – Wähle die Kurvenwinkel nicht zu groß! – Fahre mit aktivem Strecken und Beugen der Beine! – Halte deine Körperposition mittig! 	<p>Gelände: flache bis mittelsteile Hänge mit verspurtem oder nicht zu tiefem Schnee bis hin zu tieferem Schnee</p> <p>Material: längere und breitere Ski</p>
--	--	--	--	--	---

Tiefer Schnee

	<p>Über Rhythmisierung zum Bewegungsfluss</p>	<p>+ fließendes Aneinanderreihen der Bewegungen + Verdichtungseffekt des Schnees ausnutzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fahre Kurven und zähle rhythmisch mit oder sprich mit: »hoch, tief«. - Fahre ein symmetrisches Spurbild in den Hang. - Fahre bewegungsgleich im Rhythmus hintereinander. - »Flechte Zöpfe«. - Nutze die Stöcke als Rhythmushilfe. - Fahre nach vorgegebenem Takt. - Fahre synchron nebeneinander. - Kopple Bewegungen mit Atmung. - Fahre mit umfangreichem zeitgedehntem Strecken und Beugen. - Fahre mit dynamischen Strecken und Beugen. - Springe um die Kurven. - Fahre mit Anfersen der Beine. - Fahre in die Kurve mit Strecken nach hinten und fahre aus der Kurve in mittiger Position. - Fahre mit unterschiedlichen Körperstellungen - Fahre mit unterschiedlichen Rumpfbewegungen: vorausdrehen, mitdrehen, Rumpf stabil halten. - Fahre mit unterschiedlicher Skibelastung: Belastung mehr auf Außenbein, mehr über beide Beine, mehr über Innenbein. - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Halte Arme nach vorne! - Nutze Stöcke als Stütz- und Rhythmushilfe! - Passe deinen Bewegungsumfang und deine Dynamik dem Schneewiderstand an! 	<p>Gelände: Mittelsteile bis steilere Tiefschneehänge</p> <p>Material: längere und breitere Ski</p>
---	--	--	--	---	---

Tiefer Schnee

4	<p>Spielen mit den Möglichkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> + geländeangepasstes Kurvenfahren + Ausnutzen von Geländeformen + Springen 	<ul style="list-style-type: none"> – Steigere behutsam das Tempo. – Vergrößere schrittweise die Kurvenradien. – Fahre über natürliche Geländeformen wie Wellen, Kanten, Wechten und Schanzen. – Springe über Geländeformen, setze zuerst mit dem Skiende auf und halte Körperspannung. – Springe und lande sicher in verschiedenen Variationen. – Nutze die Geländeentlastung von Wellen zum Kurvenfahren und wähle deine Spur entsprechend – Fahre Schuss (»Straightline«). – Fahre Schuss mit unterschiedlichen Körperstellungen. – Fahre mit tiefem Körperschwerpunkt. – Schleife mit der kurveninneren Hand im Tiefschnee. – Schleife mit der Hüfte im Tiefschnee. – Fahre unterschiedliche Radien und unterschiedliches Tempo und bleibe dabei stabil. – Verändere innerhalb einer Kurve den Radius und kontrolliere über die Spuranlage das Tempo. – Fahre mit aufrechtem Oberkörper. – Plane deine Spur im Vorfeld in den Hang. – ... 	<ul style="list-style-type: none"> – Halte Körperspannung und mittlere Körperposition! – Fahre mit breiterer Skistellung! – Leg dich langsam in die Kurve und baue Schneewiderstand über den Außenski auf! 	<p>Gelände: Weite mittelsteile bis steilere Tiefschneehänge ohne Hindernisse</p> <p>Material: besonders eignen sich breitere Geländeski</p>
---	--	--	---	---

3 = Schlüsselstep: Trainiere ausdauernd, umfangreich und vielseitig. Orientiere dich immer wieder an den vorhergehenden Steps: Gelände und Schnee darf dich nicht überfordern

Steile und harte Hänge

Steilhang: Großer Höhenunterschied, enorme psychische Belastung

Harte Piste: Bestmögliches Kanten, Gleichgewicht stabilisieren

Sicherheit und Kontrolle!

Steile und harte Hänge

Methodik

- 1. Step **Gewöhnen an steilere und harte Hänge**
Langsam Steilheit und Tempo steigern, auch Seittrutschen
Schräg- u. Kurvenfahren, psychische und fahrerische Bewältigung
- 2. Step **Richtige Spuranlage und Tempo**
Drehimpulse aus Oberkörper und Beinen, größere Kurvenwinkel,
Tempokontrolle
- 3. Step **Sicher kanten und belasten**
Kniebewegung, die das Aufkanten früher realisiert,
Ausgleichen mit dem Oberkörper, maximaler Kantendruck auf dem
Außenski
- 4. Step **Spielen mit den Möglichkeiten**
Sturzrisiko, gutes Fahrkönnen, Ausrüstung, Fitness, Konzentration

Buckelpiste

Methodik

- 1. Step **Gewöhnen an welliges Gelände**
unkontrolliertes Abheben bei welligem Gelände vermeiden, sichert die Balance (Wellenbahn am besten)
- 2. Step **Richtige Spuranlage und Tempo**
unterschiedliche Fahrspuren wählen, zunächst zwischen den Buckeln (gleiche Technik) und über die Buckel (Ausgleichen – planes Gelände, Wellenbahn, niedrige Buckel)
- 3. Step **Bewegungen den Buckeln anpassen**
Ständiges Anpassen der Beinarbeit (Beugen und Strecken), Oberkörper bleibt ruhig
- 4. Step **Spielen mit den Möglichkeiten**
ohne Schrägfahrten, spielerisches Schlucken oder Überspringen, stabiles Tempo

Slopestyle – Park & Pipe

Erlernen und Ausführen von Tricks beim Springen und Fahren

- Tricks werden individuell aneinander gereiht
- Jeder Fahrer hat seinen individuellen Stil = style
- Zugehörigkeit zur jungen und dynamischen Peergroup

Lernfelder:

- Erlernen neuer Bewegungen
- Sensibilisierung für Sicherheitsaspekte
- Besonderer Lernbereich für Jugendliche

Slopestyle – Park & Pipe

Style und Bewegungslernen

- Zielgerichteter Einsatz einer Vielfalt an Aufgaben und Bewegungserfahrungen

- Einsatz eines großen Schneespielplatzes
 - Kicker
 - Corner
 - Pipe
 - Rail
 - Box

- Sicherheitserziehung

Styler sind meistens Autodidakten.

Unsere Schüler müssen vor Unfällen und Verletzungen geschützt werden. Dazu gehört die Ausrüstung: Helm, Rückenprotektor, Crash-Pants
Zu empfehlen: Twintip-Ski (fakie-Manöver)

Slopestyle – Park & Pipe

Flat Tricks – Style auf der Piste

Fakie (auch Switch)

Kursprogramm Fakie geradeaus im Pflug oder Halbpflug

- Fakie geradeaus parallel
- Fakie mit Blick zur Fahrtrichtung über die Schulter (beidseitig)
- Fakie mit Partner (fährt vorwärts, reicht die Hände)
- Fakie, Blick durch die Beine
- Fakie-Kurven nahe der Falllinie
- Fakie ausgeprägter
- Kombinationen

Sicherheit

- Wenig frequentiertes Übungsgelände
- Blick immer zur Fahrtrichtung

Slopestyle – Park & Pipe

Flat Tricks – Style auf der Piste

Wheelies

- Tail-Wheelie (Skiende)
- Nose-Wheelie (Skispitze)
- mit Partnerunterstützung
Kursprogramm Tail-Wheelie und Nose-Wheelie
- Stand: immer stärker vor- und rückpendeln
- Stand: starkes Rückpendeln (Partnerstütze)
- Langsames Schussfahren: Rückpendeln (Partner im Pflug stützt)
- Ebenso ohne Partnerhilfe

Nose-Wheelie rückwärts einfacher

Sicherheit

- Wenig frequentierte Piste
- Freie Fahrspur

Slopestyle – Park & Pipe

Rotation (180 Grad)

- Drehung mit einem Gegendrehimpuls um 180 und 360 Grad
- Mit und ohne Bodenkontakt (kleine Buckel als Schanzen nutzen)

Kursprogramm

Rotation 180 Grad mit Bodenkontakt

- Querstellen der Ski und weiterrutschen (PowerSlide)
- Ebenso, weiter drehen und rückwärts in der Schrägfahrt zum Stehen kommen
- Ebenso, rückwärts weiter fahren

Rotation 180 Grad ohne Bodenkontakt

- Quer zur Falllinie abspringen, rückwärts weiter fahren
 - Aus Halbpflugschrägfahrt abspringen rückwärts weiter fahren
 - Ebenso, Drehung verstärken
 - Aus der Anfahrt, Rotation zu Fakie
- Sicherheit wie immer

Pipe – Quarterpipe und Halfpipe - Park

Pipe

- Fahren in der Halfpipe
- Springen in Half- und Quarterpipe

Park

- Einsteigen – Easy Fun Park
- Kicker und Corner
- Rails und Boxes

Einstieg in den Rennlauf

Technisch-methodisches Verständnis im Rennlauf (Vielseitige Skitechnik, Grundtechnik, Disziplintechnik)

- Training der vielseitigen Skitechnik
- Training der Grundtechnik
- Einstieg ins Fahren auf vorgegebenem Weg
- Die Linie im Riesenslalom
- Paralleleslalom mit RS-Toren
- Tipps zur Kurssetzung

Besondere Zielgruppen

Die Familie – Tipps

- Ermöglicke unterschiedliches Fahrtempo durch gemeinsame Treffpunkte
- Gemeinsame Pausen und Essenszeiten
- Individuelle Motive und individuelle Aufgabenstellungen
- Anpassung der Aufgaben an die Leistungsfähigkeit
- Förderung des Familiengefühls durch Gruppenaktivitäten (Formation)
- Auswahl der Pisten, Lifte, Kursinhalte
- Blockweiser Unterricht für Kinder und Eltern (wenn gewünscht)

Skifahrer im fortgeschrittenen Alter – Tipps

- Berücksichtigung der breiten Motivationslage
- Berücksichtigung von Kondition, Beweglichkeit (Pistenwahl und Tempo)
- Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Pausenzeiten (Gespräch, Erholung, Erfahrungsaustausch)
- Skifahren als Naturerlebnis und Lifetime-Sport
- Fahrtechnik als „Schontechnik“

Besondere Zielgruppen

Der Damen-Kurs – Tipps

- Ausreichende Gelegenheit zu Gesprächen und Unterhaltung
- Stärkung von Gruppen- und Teameinheit
- Aufgaben ohne Leistungsgedanken, Wettkampfformen
- Keine hohen Wiederholungszahlen
- Fahrten mit Rhythmusempfinden und Innensichten

Die polysportive Kursgruppe – Tipps

- Möglichst geräteübergreifende Aufgaben
- Herausarbeiten der Bewegungsgemeinsamkeiten der Gleitgeräte
- Schaffung von Verständnis für andere Gleitgeräte
- Förderung des Miteinanders durch Rücksicht und Toleranz
- Aussagen über andere Gleitgeräte nur bei eigenen Erfahrungen
- Gewinnung von Erfahrungen mit anderen Gleitgeräten
- Wahl unterschiedlicher Gleitgeräte durch die Kursgruppe

Anhang

Material und Ausrüstung

5-Punkte-Skikurs-Check

- Skibindungs-check
- Ski-Check
- Skischuh-Check
- Stock-Check
- Helm-Handschuh-Brillen-Check

Glossar

Sorgfaltspflichten eines Skilehrers

Regeln

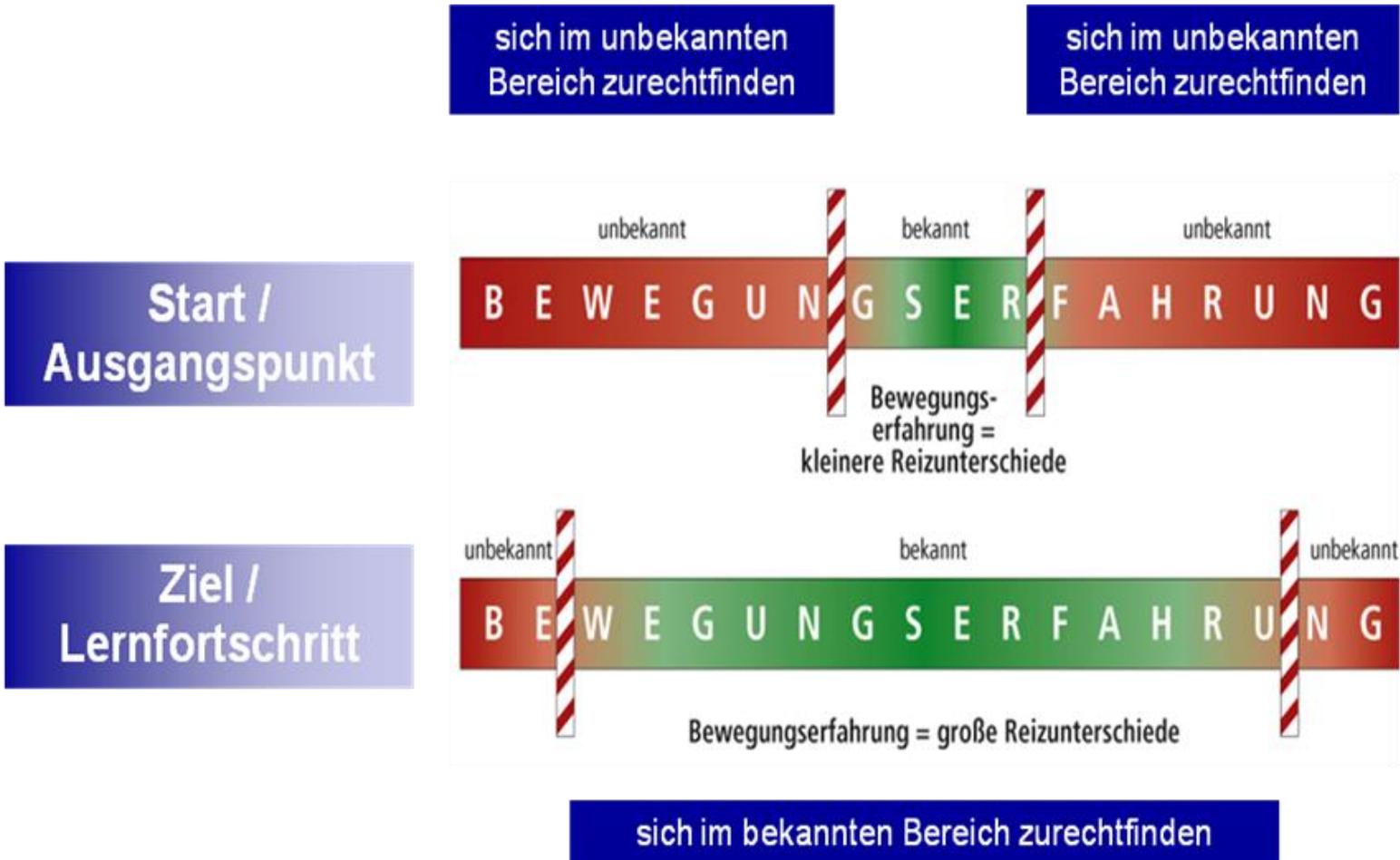
- FIS-Regeln
- FIS-Umweltregeln
- Tipps zum Sesselliftfahren
- Tipps für Schleppliftfahrer
- Verhalten gegenüber Pistenraupen
- Regeln zum Abhalten von Pistenkursen

Lehrplan des Deutschen Skilehrer- Verbandes BLV-Verlag München 2012

Hansjörg Held
Sportzentrum



Unterrichten – optimale Aufgaben stellen



Sinnperspektiven im Skilauf

- Flowerlebnis
- Spielerlebnis
- Gesundheit
- Geselligkeit

sind die bedeutsamsten Sinnperspektiven

Dies ist nur eine Auswahl, vgl. Folie 3

DSLVL Unterrichtsphilosophie

- A** Aufgaben stellen
O Organisieren
V Vermitteln

A = Aufgaben (Mensch, Sicherheit, Erlebnis, Spaß)

Auswahl der Aufgaben

- viele neue Bewegungserfahrungen
- hoch fordern
- herausfordern, aber nicht überfordern -> Angst

Variationsmöglichkeiten

- Hauptaktionen
- Bewegungsspielräume
- Spur, Tempo, Richtung
- Ausrüstung, Gelände, Schnee
- Organisation

Grundsätze für die Zusammenstellung von Aufgaben

- Lernzielorientiert – das Ziel ist entscheidend
- Erlebnisreich – Geselligkeit, Flow, Spiel, Gesundheit
- Nachhaltig- Basis für weiteres Lernen

DSLVL Unterrichtsphilosophie

O = Organisieren

- Sicherheit gewährleisten
- optimale Lernsituation schaffen – Organisationsformen

Merkmale einer guten Organisation

- für hohe Übungsintensität sorgen
- Spaß vermitteln
- Sicherheit gewährleisten
- optimale Lernsituation schaffen

V = Vermitteln

- **Kommunizieren:** echt, gerecht, empathisch - einfühlsam
- **Motivieren:** Vielfalt treffen: Sinnperspektiven

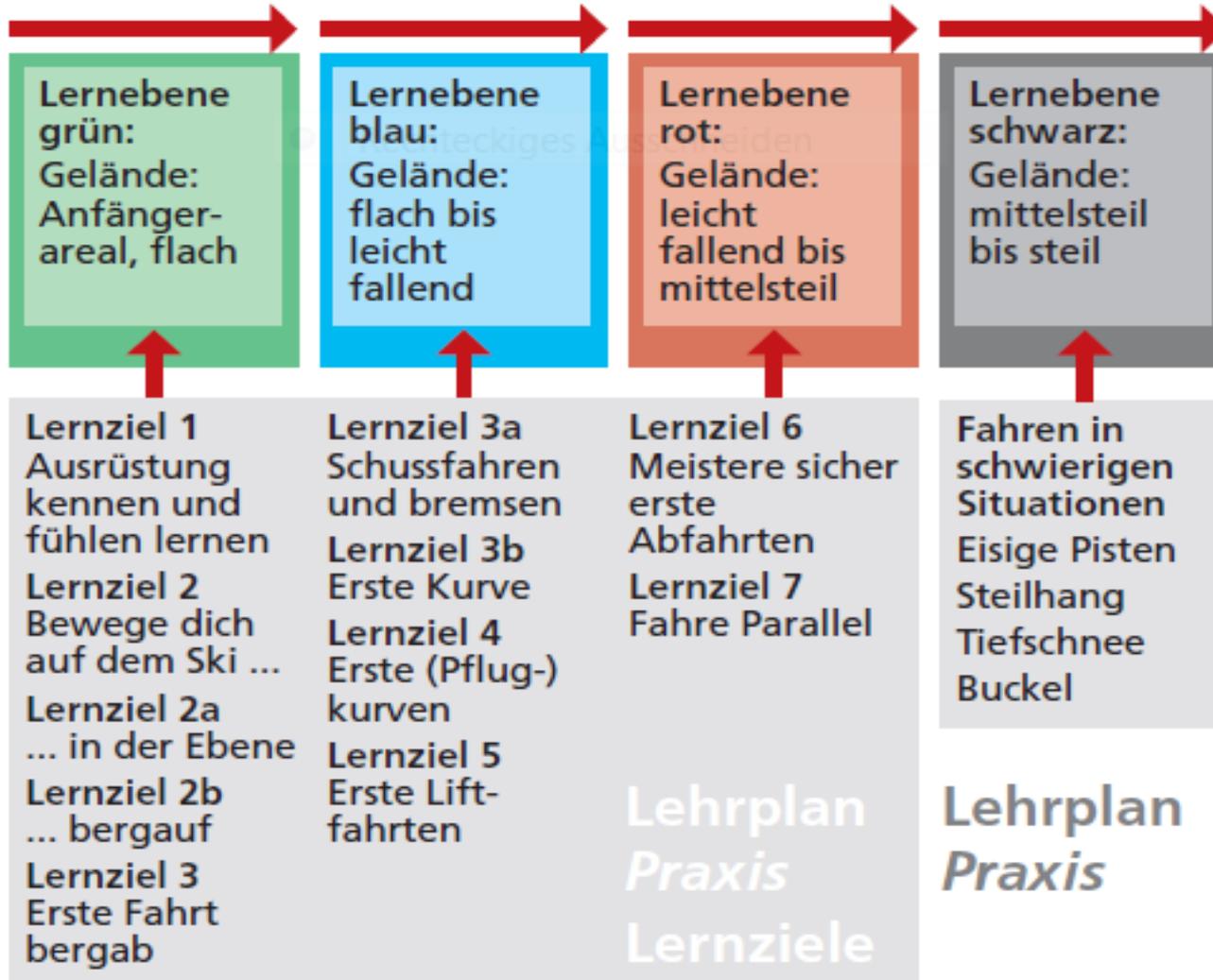
Erarbeiten und Erwerben für die Situation

- stressfreie Lernatmosphäre
- variable Aufgabenstellungen
- flache Geländewahl
- relativ langsames Fahrtempo

Verbessern und Anwenden in der Situation

- unbewusst lernen
- erlebnisreich lernen
- offen, durchlässig

Situativ Unterrichten



Lernebenen

Vier Lernebenen

- grün Einsteiger
- blau Fortgeschrittene
- rot Könnern
- schwarz Experten

Hansjörg Held
Sportzentrum

Lernebene schwarz

- Souverän im freien Gelände fahren
- Souverän in Parks fahren und springen
- Souverän schnell und sportlich fahren
- Souverän harte Pisten beherrschen und Steilhang fahren
- Souverän Tiefschnee fahren und Buckel bewältigen



Ziel: sicheres und variables Kurvenfahren in jedem Gelände
Wissen über Gelände und Risikomanagement

Lernebene rot

- Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, Easy-Fun-Park
- Kurvensteuern verbessern – GM*
- Kurvenwechsel verbessern – GM* mit Stockeinsatz
- Position stabilisieren und sichern
- Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage

* Grundmerkmale



Ziel: sicheres paralleles und rhythmisches Kurvenfahren
Wissen über sicheres Verhalten auf Pisten (FIS-Regeln)

Lernebene blau

- Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung
- Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks
- Schrägfahren und Seitrutschen
- Rhythmische Aneinanderreihen von Pflugkurven
- Pflugkurven mit Belastungswechsel



Ziel: sicher Abfahrten auf blauen Pisten meistern
Wissen über sicheres Benutzen von Liftanlagen

Lernebene grün

- Erste Pflugkurven
- Gleiten und Bremsen im Pflug
- Geradeausfahren in paralleler Skistellung und stabiler Position
- Aufsteigen im Treppen- und Grätenschritt
- Ausrüstung kennen lernen, Bewegungen in der Ebene



Ziel: Sicheres Anhalten und Bremsen
Wissen über Material, Gelände und Sicherheit im Skilauf

Lernebene grün - Spielerisch im Schnee bewegen (Anfänger)

Sicheres Anhalten und Bremsen, Wissen über Material, Gelände und Sicherheit

Ausrüstung kennen lernen (A) und Bewegen in der Ebene (B)

- Knoten lösen (A)
- Jägerball (A)
- Staffellauf (A)
- Stockparcours (A)
- Ski anziehen (A)

- Tanzkreis (B)
- Bilder imitieren (B)
- Langlaufen (B)
- Rollerfahren (B)
- Fußballspiel (B)
- Teufelskreis (B)

Unterrichtssituation:

Neues Umfeld (ohne Eltern, fremde Gleichaltrige -> Angst)

Zuwendung zu den Kindern (Ansprechen, Kennenlernen untereinander, schwächere nicht ausgrenzen, Spiele und Wettkämpfe fördern den Teamgeist)

Aufsteigen: Belastungswechsel (A) und Kanten (B)

Treppenschritt, Halbtreppenschritt,

Grätenschritt: zuerst ohne Ski, dann mit Ski, Stöcke einsetzen!

Erarbeiten und erwerben für die Situation

- Belastungswechsel (A)
 - Aus dem Gleichgewicht bringen (A)
 - Tierstampfen (A)

 - Grätenschritt: Sterntreten um Skispitzen und Skienden (B)
 - Grätenschritt: Partner ziehen (B)
 - Grätenschritt: Schlittschuhschritt (B)
 - Treppen- Halbtreppenschritt: Über Seil steigen (B)
 - Treppen- Halbtreppenschritt: Partneraufstieg (B)
- Bei fehlendem Kanteneinsatz: Schuhe fester schließen, Kantaufgaben X-, O-beinig

Anwenden und verbessern in der Situation

- Aufsteigen nach vorgegebenen Linien
- Wechsel Treppen-, Halbtreppen-, Grätenschritt
- Ochs am Berg
- Aufsteigen in variabler Schrittfrequenz

Geradeaus fahren Ziel: Bewegungsbereite, stabile Position

Erarbeiten und erwerben für die Situation

- Während des Schussfahrens beugen und strecken
- Ziehharmonika
- Ball werfen
- Moon walk
- Sumoringen
- Ballkreisen
- Wer fährt am längsten auf einem Ski?
- Wer traut sich mit geschlossenen Augen zu fahren?

Problemfall:

Wenn Ski nicht richtungsstabil geführt werden, Gleitübungen (Ziehen und Schieben) wiederholen, Rückwärtsfahren, weichere Schuhe.

Anwenden und verbessern in der Situation

- Tretorgel oder Wellenbahn
- Hindernisparcours mit Stangen, Seilen, Hütchen
- Fuchsjagd
- Schanzenspringen
- Wettrennen
- Organisation: Umlaufbetrieb, Schüler sollen sicher nebeneinander fahren können

Bremsen im Pflug

Körper während des Pflugfahrens in der Mitte der Ski stabilisieren

Erarbeiten und erwerben für die Situation

- Hampelmann
- Tauziehen
- Anschieben
- Schuss und Stop! (Pflug = Pizza- oder Kuchenstück, parallel = Pommes oder Wienerle))
- Polizei
- Pferdeschlitten

Problemfall:

Bei nicht symmetrischer Skistellung in ebenem Gelände rhythmischer Wechsel zwischen

Anwenden und verbessern in der Situation

Schneeräumen

Überholen

Einparken

Ochs am Berg bergab

Wem gelingt der kürzeste Bremsweg?

Tandem

Autobahnspiel

Erste Pflugkurve

Erarbeiten und erwerben für die Situation

- Druckerhöhung auf den Ski (Selbststeuerkräfte der Ski nutzen)
- Waage fahren
- Innenski anheben
- Mit Innenski stampfen
- Verringern der Auflagefläche
- Verringern der Auflagefläche der Ski
- Knie nach innen drücken
- Hüfte nach innen drücken
- Ski kippen (Oberkörper geht zum Außenski)
- Richtungsänderungen durch Drehbewegungen einleiten
- Oberkörper vordrehen
- Umschauen
- Wenn die Richtungsänderung nur auf eine Seite gelingt:
- Gewichtsverlagerung auf einem Bein, Tretorgel, Seil übersteigen

Anwenden und verbessern in der Situation (Fahren nach vorgegebenen Linien)

- Pylonengasse
- Flughafenspiel
- Hui Buh
- Super Mario

Lernebene blau - Die ersten Abfahrten meistern (Fortgeschrittene)

Sicher Abfahrten auf blauen Pisten meistern, Wissen über sicheres Benutzen von Liftanlagen

Pflugkurven mit Belastungswechsel

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Ziel: Pflugkurve durch Belastungswechsel und weniger durch Drehbewegungen

Körperschwerpunktverlagerung: Belasten des Außenski (Durchbiegung – Selbststeuerkräfte)

- Belastungswechsel
- Kiste ins Tal fahren
- Belastungswechsel mit Hochbewegung
- Der Hund geht Gassi
- Körperbogen
- Linkslastig, rechtslastig

Problemfälle:

Belastungswechsel gelingt nur zu einer Seite (Nicht nur ungeübte Seite trainieren, sondern beide:

Über Seile steigen, mit einem Ski fahren, Tretorgel, Kurven über Wellenbahn, „Roller“ fahren auf einem Ski, Schlittschuhschritte)

Belastungswechsel gelingt nicht: Fehlendes Gleichgewicht

Pflugkurven mit Belastungswechsel

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Ziel: Pflugkurve durch Belastungswechsel und weniger durch Drehbewegungen

Aufkanten = Verringern der Auflagefläche

- Kantendruck spüren
Knie nach innen führen
- Pflugkurven mit und ohne Aufkanten
- Doppeltes Aufkanten
- Aufkanten aus dem Fuß,

Bei Problemen durch Bogentreten das Aufkanten verbessern

Anwenden und Verbessern in der Situation

- Befahren von Schlupftoren,
Außenstange berühren,
- Zueinander – Auseinander (Sanduhr)
- Bremser
- Befahren einer Schlange (Halbmond oder kurvenförmiges Dach)
- Pilze sammeln

Rhythmische Pflugkurven

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Rhythmischer Richtungswechsel

- Atmen zum Kurvenfahren
- Mitsoufflieren
- Metronom
- Verfolgungsfahren
- Synchronfahren
- Rhythmuswechsel
- Spannen - Entspannen

Problem: Angst kann zur körperlichen Verspannung führen.

Deshalb Vertikalbewegung. Hochgehen = Entspannen, Tiefgehen = Anspannen

Fließendes Aneinanderreihen von Kurven (Hinweise zum Tellerlift und Bügellift)

- Pflugkurven mit Vertikalbewegung
- fließender Belastungswechsel
- weiche Pflugkurven

Anwenden und Verbessern in der Situation

- Pylonenslalom
- Kurvenfahren über den Halbmond
- Doppelte Anzahl
- Formation Hochfrequenz
- Zeitlupe
- Stretching

Schrägfahren und Seitrutschen

Erarbeiten und Erwerben für die Situation (Hinweise zum Sesselliftfahren)

Schrägfahren (steilere Passagen meistern können)

- Paralleles Aufkanten beider Ski
- Schrägfahrt
- Schrägfahrt auf Schienen
- Schrägfahren mit starkem Aufkanten
- Schrägfahren mit Stockspur

Problem:

Ski fahren nicht sondern rutschen

- Schrägfahren mit Auf- und Absteigen
- Seitrutschen
- Rutschen – Stoppen
- Ins Tal steigen und rutschen
- Längere Abschnitte rutschen

Ski rutschen nicht:

- Steileres Gelände,
- Orientierung auf den Talski,
- Lehrer zieht an den Stöcken

Anwenden und Verbessern in der Situation

(Es kann auch der Stoppschwung geübt werden)

- Wechsel Schrägfahren + Seitrutschen
- Rutschparty
- Zielrutschen
- Formationsrutsch

Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks

Ziel: Gleichgewicht und Stabilität

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Springen über kleine Schanzen

(vorhandenen Geländeformen – Wellenbahnen, Geländekanten - nutzen

- Abspringen und Landen im Stand (nach vorne oben, hinten oben, Arme einsetzen, laut-leise landen, aus der Geradeausfahrt)
- Kanonenkugel
- Skispringer
- Stempeln (Springen + Landen auf der ganzen Skifläche)

Erste Pistentricks

- Walzer tanzen
- Hockeystopp
- Powerslide
- Doppelte Speerspitze
- Über die Box fahren

Problem: Wenig Drehung: Seitrutschen, Arme als Drehimpuls zu Hilfe nehmen

Anwenden und Verbessern in der Situation

- Kreisel
- Bodyguard
- Vierschanzentournee
- Schattenspringen
- Style-Contest
- Style-Parcours

Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung

Erarbeiten und Erwerben für die Situation Zwei Ziele:

Abbau der Pflugstellung

- Verkürzung der Pflugphase im Kurvenverlauf (In der Kurvensteuerung immer früher parallel weiter fahren)
- Kurzes Anpflügen, dann Beisetzen des Innenski
- Parallele Kurvenfahrt nahe der Falllinie, dann weiter aus der Falllinie)
- Verkleinern der Pflugstellung (Pflugschwingen)

Paralleles Umkanten

- Parallele Kurven fahren – von kleineren zu größeren Richtungsänderungen
- Wellenfahrt
- Kurve bergwärts mit Hoch-tief-Bewegung
- Um die Kurve hoppeln
- Winkelspringen
- Schusshocke
- Kniesteuern
- Baum im Wind
- Klipp Klapp zuerst Innenski und dann Außenski umkanten
- Rakete – Fallschirm: parallele Fahrt und Pflug im Wechsel

Anwenden und Verbessern in der Situation

- Tiefschnee fahren
- Einbeinkurven Pflugkurven nahe der Falllinie mit Anheben des Innenski
- Halbmond befahren
- Grabscher
- Trichter fahren
- Befahren einer Bobbahn
- Kurvenverlauf: Ski verschieben
- Switchturns rückwärts Kurvenfahren

Viele Anwendungsfahrten!

Lernebene rot Könnern Variabel Skifahren

Sicheres paralleles und rhythmisches Kurvenfahren
Wissen über sicheres Verhalten auf Pisten (FIS-Regeln)

Parallele Kurven mit variabler Spuranlage

Ski in gleichem Abstand nebeneinander führen
(Bewegungsfluss und Bewegungskomfort), Druck spüren (Regulation)

Zwei Möglichkeiten:

- Richtungsänderungen durch Drehbewegungen einleiten
- Druck auf den Ski zu erhöhen (Selbststeuerkräfte)

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Richtungsänderungen durch Drehbewegungen einleiten

- Oberkörper vorausdrehen
- Stöcke in Vorhalte
- Stöcke als Tragflächen

Problemfall: Schüler kann den Rotationsimpuls nicht auf den Ski übertragen.

Verbindung zwischen Oberkörper und Beinen fehlt, keine ausreichende Spannung der Muskulatur

Schritt zurück:

- Position auf dem Ski ständig verändern, (unterschiedliche Körperspannungen)
- unterschiedliche Körperschwerpunkt-Verlagerungen (vor-zurück, innen-außen, hoch-tief).
- aktive Befahren von Geländebereichen (Wellenbahn, Tretorgel, Buckel)
- Körperschwerpunkt-Verlagerungen

Druckaufbau verbessern (Selbststeuerkräfte der Ski nutzen)

- Schlittschuhlaufen – Bogentreten
- Hüpfkurve
- Heißer Wüstensand

Problemfall: Wenig oder gar kein Druck auf dem Ski aufgebaut

- deutliche Gewichtsverlagerung beim Kurvenfahren nahe der Falllinie
- Befahren einer Tretorgel
- Springen oder Steigen über ein am Boden liegendes Seil oder eine Stange

Anwenden und Verbessern in der Situation

Drehbewegungen aus dem Oberkörper können in jeder Situation angewandt werden.
Mehr oder weniger Rotation (vorausschauend fahren).

- Vielseitigkeitslauf
- Befahren einer leichten Buckelpiste
- Unverspurte Piste (5-15 cm tiefer Schnee)
- Schlangengasse
- Bobbahn
- Polizisten-Slalom in Falllinie
- Polizisten-Slalom versetzt
- Fast and Furious
- Verfolgungsrennen
- Morse-Spiel

Position stabilisieren und sichern

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Oberkörper stabilisieren (muskuläre Spannung im Rumpf), um die Bewegungsbereitschaft aus den Beinen zu sichern.

- Balancieren auf dem Vorderbacken
- Oberarme verschränken und Kurven fahren
- Stöcke am Rücken fixieren
- Stöcke um den Körper kreisen lassen
- Schweizer Kreuz

Problemfall: Schüler kann die Spannung im Rumpf gar nicht oder nicht dauerhaft halten.

Einfache Aufgaben im Geradeausfahren, aber auch Aufgaben, die die Gleichgewichtsregulation erschweren (z.B. Fahren auf einem Ski) u.a,

Anwenden und Verbessern in der Situation (Partner- und Reaktionsübungen)

Gleichgewicht schnell wieder herstellen.

- Abwechselnde Überholmanöver
- Ampelmann
- Freak out
- Spiel „Ticken“
- Jäger des verlorenen Schatzes

Kurvenwechsel verbessern – mit Stockeinsatz

Erarbeiten und Erwerben für die Situation (Stockeinsatz als Auftakt für die neue Kurve)

Druckaufbau spüren und nutzen

- Schwunggirlande (Stockeinsatz bei jeder Girlande)
- Bergstemme
- Aufrichten über das Innenbein
- A-Frame

Körperschwerpunkt bewegt sich nach vorne

- Stöcke hinten übergeben
- Basketball
- Abspringen
- Stockeinsatz für sich nutzen

Problemfall: Bewegung geht nicht nach vorne – Timing des Stockeinsatzes falsch.
Aufgaben für den Kurvenwechsel ohne Stöcke, Mitzählen, Fahren mit ständigem Bewegen der Arme

Variationen: Stockeinsatz nur auf einer Seite, bergwärts, zweimal, Doppelstockeinsatz (zweimal, talwärts, bergwärts)

Anwenden und Verbessern in der Situation (Partner- und Reaktionsübungen)

- Dachfahren
- Befahren einer gemäßigten Buckelpiste
- Indiana Jones: 3 Gefahren: Seil, Ducken, Springen
- Synchronfahren
- 2er oder 3er-Schlange hintereinander fahren
- Pylonenslalom

Kurvensteuerung verbessern

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Knie und Becken in Richtung Kurvenmitte bewegen

- Kutscher im Seitrutschen
- Valentino Rossi, der berühmte Rennfahrer
- Autoschieben
- Hüftknick (Innenhand nach vorne Richtung Tal, Außenhand drückt die Hüfte zur Kurvenmitte)

Taloffen ausgerichteter Oberkörper

- Sidesliden
- Fensterfahren
- Vier Spuren im Schnee
- Startnummer
- Buchstabe L

Problemfall: Kein Oberkörperausgleich, Verdrehen der Hüfte.

Schwunggirlanden, Tempo variieren, Bewegungsspielräume nutzen

Anwenden und Verbessern in der Situation

- Synchron fahren
- Schlange fahren
- Betrunkener Kutscher
- Motorrad mit Beiwagen
- Variation von Radien

Pistentricks – Wellen und Mulden fahren, Easy Fun Park

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

- Schiffschaukel
- Zufahren
- 180er (Durch Absprungübungen vorbereiten)
- Switch-Kurven bergwärts
- Powerslide und Jump-Powerslide
- Erster Boxslide

Anwenden und Verbessern in der Situation

- Paralleles Switch-Kurvenfahren
- Switch-Seilschaft
- Wellenbahn-Hopping
- Boxslide-Variationen (Slide to switch, switch über die Box,
- switch auf die Box-180er-Drehung auf der Box, 360er-Drehung auf der Box, auf dem Hintern/Hüfte über die Box)
- Verschiedene Sprünge am Kicker

Lernebene schwarz – Experten Herausforderungen souverän bewältigen

Ziel: Sicheres und variables Kurvenfahren in jedem Gelände.
Wissen über Gelände und Risikomanagement

Souverän harte Pisten beherrschen (Balance auf einer schmalen Auflagefläche – Kanten)

Höchste Körperspannung, mittige Skibelastung, Kantbewegung aus dem Sprunggelenk

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

- Schnellendes Umsteigen
- Pflugkanten springen
- Bergstemme
- Schneiden – Driften

Problemfall: Kantbewegung zu gering: Rückgriff auf Lernebene rot: „Kurvensteuern verbessern“, „Position stabilisieren“. Drehbewegungen abbauen. Material überprüfen.

Anwenden und verbessern in der Situation (Stabiler Oberkörper, dominante Außenskibelastung)

- Seitrutsch – Stopp
- Gas geben – Bremsen
- Zack, zack
- Stummelalalom
- Kurven zählen
- Verzögern, forcieren

Problemfall: Ski rattern: Keine mittige Belastung der Ski, Ski zu stark gedreht (Abhilfe: „Verzögern, forcieren“, zu wenig dynamischer Druckaufbau (Abhilfe: Verzögern, forcieren))

Souverän Steilhangfahren

(konsequente Außenskibelastung und mittige Position, tiefer Position einnehmen, breitere Skistellung, Geschwindigkeit reduzieren)

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Höheren Druck auf dem Außenski aufbauen

- Kurvenfahren mit aktiver Außenskibelastung und Hochziehen des Außenrists
- „Zitrone“ mit Schienbein pressen (vor allem bei der Kurveneinfahrt)
- Winkelspringen (mit hoher Frequenz, hohem Kurvenwinkel, starkem Absprung, mit Anheben des Innenski, von Außenski zu Außenski).
- Tennisball wird mit beiden Händen so weit wie möglich in Richtung Tal geführt.
- Kanu fahren: Beide Stöcke werden im oberen Drittel gehalten und das »Paddel« sticht jeweils auf der Kurvenaußenseite nach unten ins »Wasser«.
- Doppelstock auf der Kurvenaußenseite.
- »Kopf über den Außenski«: aus dem Hang lehnen im Kurvenwechsel (Aufgabe zum Nach-vorne-außen-Bewegen).
- Kurvenfahren mit Theraband, das vor dem Körper auf Spannung gehalten wird.

Schneller über die Falllinie steuern

- Kurvenfahren mit zwei- oder mehrmaligem kurzem Drehen der Ski.
- Kurzschwung gedriftet mit Stöcken/Seil/Ball quer vor den Körper gehalten.
- Kutscher: Vordermann mit Seil um die Hüfte, Ski leicht an gepflügt; Hintermann muss mit kurzen Radien versuchen, das Tempo der »Kutsche« zu kontrollieren.
- Folgeübung: Kutscher bremst das Pferd in 10, 7, 5 oder 3 Kurven bis zum Stillstand.
- Kurven fahren mit höchstmöglicher Frequenz.
- Schussfahren und Seitrutschen im Wechsel.

Souverän Steilhangfahren

Anwenden und verbessern in der Situation

Schnelles Steuern über die Falllinie

Bewegungsbereite Position stabilisieren

- Spurfahren und Schattenfahren innerhalb der Spur und/oder außerhalb der Spur; Ziel ist, die Spur so vorzugeben, dass der Hintermann Schwierigkeiten hat zu folgen. Diese Übung ist nicht nur zu zweit, sondern auch zu dritt möglich.
- Parcours mit längeren Einbeinpassagen.
- Parcours mit Hindernissen zum Überspringen.
- Flachere Buckelpiste.
- Wer schafft im Kurvenwechsel den höchsten Absprung vom Boden?
- Formationen fahren.
- In jeder Kurve dem Partner einen Ball, ein Seil, einen Handschuh übergeben.
- Striptease – zwei Partner fahren nebeneinander synchron und ziehen sich dabei ebenfalls synchron Handschuhe und Jacke aus und wieder an. Die anderen Paare bewerten
- Parcours mit wechselnden Radien.
- Durchfahren eines Trichters.
- Durchfahren einer Sanduhr.
- Durchfahren von verschiedenen breiten Gassen.
- Ganze Gruppe fährt: Wer hält am schnellsten an
- Parcours mit Bremsfeldern
- Moorhuhn (Gelände steil)
- Fernsteuerung
- Belgischer Kreisel

Souverän Steilhangfahren

Problemfälle:

Das Tempo kann nicht kontrolliert werden

Schneller über die Falllinie drehen und bewegungsbereite Position stabilisieren: zurück in einfacheres Gelände und vielfältige Aufgabenstellungen zum schnellen Drehen durchführen.

Bei Rücklage

Bewegungsbereite Position über dem Ski realisieren und Kontakt des Schienbeins an der Skischuhzunge halten. Hilfreich ist ebenfalls eine stabile Armhaltung vor dem Körper. Eine intensive Rumpfspannung erleichtert das Bewegen nach vorne und ein Vermeiden der Rücklage.

Zu wenig Druck auf dem Außenski

Zurück in einfacheres Gelände und Aufgabenstellungen zum Druckaufbau auf dem Außenski fahren. Hilfreiche Vorstellung: Innenbein ist »leicht wie eine Feder«.

Souverän schnell und sportlich fahren

Erfühlen des Schneewiderstandes und Aufkanten

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Aufgaben im Stand

- Unterschenkel nach vorne beugen und durch seitliche Kippbewegung im Skischuh die Ski zum Aufkanten bringen.
- Belastung des ganzen Fußes auf die Balleninnenseite bei gleichzeitig nach vorne gebeugtem Unterschenkel.
- Schienbein an vorderer Schuhrandinnenseite spüren.
- Im leicht fallenden Gelände
- Fahren mit einem Ski – beim Umkanten auf einem Ski bewusst den Druck an der vorderen Schuhrandinnenseite und vorderen Schuhrandaußenseite spüren.
- Variation: gleiche Aufgabe ohne Stöcke.
- Variation: gleiche Aufgabe mit verschränkten Armen.

Anwenden und verbessern in der Situation

- Kantbewegungen im steileren Gelände
- An der Falllinie bergabwärts rutschen (sliden) und abruptes Bremsen in Variationen der Belastungsregulation vor – Mitte – rück. Erfahrungswerte abfragen, wie am schnellsten angehalten werden kann.
- Aus kurzer Schussfahrt Ski quer zur Falllinie stellen, sliden und bremsen.
- Kurvenfächer.

Problemfall: Beugstellung kann nicht gehalten werden: Beugung des Unterschenkels nach vorne und Kippbewegung des unteren Sprunggelenks nach innen

Souverän schnell und sportlich fahren

Schneller Druckaufbau auf der Innenkante des neuen Außenski durch schnelles Umkanten beim Kurvenwechsel

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Aufgaben im leicht fallenden Gelände

- In Hocke Kurvenfahren nahe der Falllinie.
- Fahren nahe der Falllinie, dabei versuchen, beim Kurvenwechsel den neuen Außenski schnell umzukanten.
- Pflugbögen nahe der Falllinie.
- Fahren nach vorgegebenen Linien (Pilze, Kurzkipper) nahe der Falllinie, dabei die Spuranlage analysieren, ob die Kante vor dem Kurzkipper im Schnee sichtbar ist.
- Gleiche Aufgabe mit Spüren des Schneewiderstandes bzw. Spüren der unterschiedlichen Möglichkeiten des Druckaufbaus.

Aufgaben im mittelsteilen Gelände

- Ausgeprägtere Kurven fahren mit schnellem Umkanten.
- Leichte Bergstemme zum Spüren des Schneewiderstandes fahren um Hütchen mit Spuranalyse.
- Ausgeprägtere Kurven fahren und Übungen mit dem Theraband zur Stabilisierung des Oberkörpers
 - Theraband unter Spannung weit vor dem Körper halten,
 - Theraband hinter dem Rücken spannen,
 - Theraband um den Hintern spannen,
 - Theraband um den Nacken spannen.
- Belastung nach Kurvenende auf die Bergkante des Bergskis, dann den belasteten Ski umkanten.
- Schuss in Hocke Tempo aufnehmen, dann schnell in Kurven mit kurzen Radien wechseln.

Souverän schnell und sportlich fahren

Anwenden und verbessern in der Situation

- Kurze Radien mit gleichbleibendem Tempo, dann mittlere Radien mit gleichbleibendem Tempo.
- Partnerübungen zu zweit hintereinander, Vordermann versucht den Rhythmus gleichbleibend zu fahren.
- Wechsel zwischen kurzen Radien und mittleren Radien, z. B. 4-mal kurz, 2-mal mittel usw.
- Partnerübung: der Vordermann fährt unrhythmisch, der Nachfolgende versucht im Schatten nachzufahren.

Problemfall: Schüler kantet nicht schnell genug um. Schüler streckt sich nach der Kurve zu sehr nach oben.

Gelenke sind in einer Endposition. Schnelles Aufkanten nicht möglich, Aufgaben im flacheren Gelände. Kurvenfahren in Hocke ist eine gute Übung, um die zu umfangreiche Vertikalbewegung abzubauen.

Souverän schnell und sportlich fahren

Balance über der Innenkante des Außenski finden

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Standübungen am mittelsteilen Hang

- Beide Ski, die quer zur Falllinie stehen, bewusst aufkanten. Dann den Bergski anheben, ohne dass dabei die Stöcke als Hilfe fungieren. Jetzt die Position suchen, bei der das optimale Gleichgewicht über der Innenkante des Talskis ist. Dabei sich gegenseitig beobachten. Wie sind die Gelenke im Skischuh gebeugt? Welches Druckempfinden hat jeder im Skischuh? Wie ist die Armhaltung? Wie steht der Oberkörper (zum Tal)?
- Dieselbe Aufgabe wie oben, nur dabei die Augen schließen.
- Eine absprungbereite Position einnehmen. Dann durch eine dynamische Hochbewegung abspringen und auf der Innenkante des Talskis landen. Sofort wieder das Gleichgewicht finden.

Bewegungsgefühle für den Druckaufbau entwickeln und erweitern

Auf mittelsteilen Pisten

- Bewusst langsam fahren und dabei in den Schrägfahrten versuchen, die gleiche Position zu finden wie bei den Standübungen (Balance über der Innenkante des kurvenäußeren Ski). Dabei wieder auf die Gelenkstellungen im Skischuh, Druckempfinden im Skischuh, Armstellung, Oberkörperstellung talwärts achten.
- Gleiche Aufgabe mit Anheben des kurveninneren Ski.
- Gleiche Aufgabe mit Anheben des kurveninneren Ski, der dabei allerdings zu einer leichten Bergstemme ausgestemmt wird (A-Stellung).
- Gleiche Aufgabe, wie eben, dabei in der Schrägfahrt mehrmalige Bewegungen vor–zurück nur aus dem Sprunggelenk.
- Bei diesen Aufgaben das Körpergefühl für das Gleichgewicht über der Innenkante des kurvenäußeren Skis bewusst machen. Welche Muskelspannungen spürt man im Oberschenkel? Welches Druckempfinden hat man bei der Ausgleichsbewegung seitlich am Oberkörper? Welchen Druck spürt man im Skischuh (Balleninnenseite oder ganzer Fuß)?

Souverän schnell und sportlich fahren

Paralleles Kurvenfahren im mittelsteilen Gelände

- Langsames Kurvenfahren und versuchen, die Position einzunehmen, die man bei den vorherigen Aufgaben bewusst gespürt hat.
- Gleiche Aufgabe mit höherem Tempo.
- Gleiche Aufgabe mit unterschiedlichen Radien.
-

Anwenden und verbessern in der Situation

Auf schwarzen Pisten

- Die erarbeitete Balance und das damit verbundene Körpergefühl beim Fahren auf schwierigen Pisten umsetzen.
- Bewusst machen, dass bei steileren Pisten mehr Ausgleichsbewegung benötigt wird, um das optimale Gleichgewicht über der Innenkante des Außenskis zu stabilisieren.
- Die gleichen Aufgaben wie im mittelsteilen Gelände mit unterschiedlichen Radien und Tempo.

Souverän schnell und sportlich fahren

Kantwinkel erhöhen – Druck aufbauen

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Partnerübung im Stand am mittelsteilen Hang: Oben stehenden Skilehrer wegdrücken

Partnerübung Ziehen: Skilehrer steht unterhalb, Schüler zieht nach oben

- Nach der Fixierung der Innenkante beim Kurvenwechsel versuchen, die Kante während des weiteren Kurvenverlaufs in den Schnee zudrücken.
- In der Kurve versuchen, sich gegen die Innenkante des Außenskis zu stemmen.
- Versuchen, die zunehmenden Kräfte bei Erhöhung der Kantwinkel zu spüren.
- Das kurveninnere Bein bewusst stärker beugen als das Außenbein. Dadurch schafft man sich mehr Bewegungsfreiheit für den Raum zur Kurvenmitte.
- Bewusst mit dem Oberkörper über den Außenski gehen.
- »Banane« fahren (Hüftknick).
- Das Becken so weit wie möglich zum Berg hin absenken.
- Wettkampf: Wer kommt der Piste mit seinem Hinterteil am nächsten, ohne die Außenskidominanz zu verlieren?

Souverän schnell und sportlich fahren

Anwenden und verbessern in der Situation

Durch das Durchbiegen der Ski die Steuereigenschaften der Ski nutzen und kleineren Radius fahren.

Der spielerische Umgang mit dem Kantwinkel der Ski zur Schneeunterlage während des Kurvenfahrens bedeutet mehr Sportlichkeit, Dynamik und Eleganz.

- Das auf flacheren Hängen erlernte Bewegungsgefühl auf steileren
- Hängen umsetzen.
- Mittlere Radien fahren und Kurven zumachen.
- Kleine Radien fahren bei gleichbleibendem Tempo.
- Synchronfahrten hintereinander oder nebeneinander.

Schneller Kurvenwechsel

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Abstoßposition finden

Aufgaben in der Ebene

- Schlittschuhschritte mit Stöcken.
- Schlittschuhschritte ohne Stockunterstützung.
- Schlittschuhschritte mit verschränkten Armen vor und hinter dem Körper.
- Standübungen am Hang: Halbtreppe- und Treppenschritte

Souverän schnell und sportlich fahren

Aufgaben beim parallelen Fahren im mittelsteilen Gelände

- Gegen Ende der Kurve versuchen, sich gegen den Außenski zu stemmen.
- Bei gleicher Aufgabe die muskuläre Spannung fühlen.
- Fahren nach vorgegebenen Linien nahe der Falllinie mit Spuranalyse. Beobachten, an welcher Stelle im Kurvenverlauf die Ski zuletzt in die alte Richtung zeigen, dies ist die Abstoßposition.
- Ausgeprägtere Kurven fahren nach vorgegebenen Linien mit Spuranalyse.
- Freies Fahren mit Spuranalyse.

Abstoßposition fühlen und nutzen

Aufgaben in der Ebene

- Schlittschuhschritte in Variationen wie bei »Abstoßposition finden«.
- Treppenschritte mit dynamischem Abstoß bergwärts. Standübungen am Hang
- Treppenschritte mit dynamischem Abstoß nach vorne. Standübungen am Hang

Aufgaben beim parallelen Fahren auf mittelsteilen Pisten

- Langsam Kurven fahren, gegen Ende der Kurve versuchen, bei größter Muskelanspannung die Bewegung nach vorne in die neue Kurve umzusetzen.
- Gleiche Aufgabe bei etwas höherem Tempo.
- Synchronfahren mit kurzen Radien hintereinander: Hintermann beobachtet den Vordermann, ob die Kurven fließend gefahren werden und keine Bewegungsplateaus entstehen.
- Synchronfahren mit mittleren Radien hintereinander: gleiche Beobachtung.

Anwenden und verbessern in der Situation – Fahren auf schwarzen Pisten

- Aufgaben beim parallelen Fahren auf mittelsteilen Pisten in schwarzem Gelände umsetzen.
- Mit schnellem Umsteigen.
- Mit Anheben des Innenski.
- Mit Druck am Fußrist des Innenbeins

Souverän Buckel bewältigen

Erarbeiten und Erwerben für die Situation - Gewöhnen an welliges und buckliges Gelände

- Strecken und Beugen
- Frisbeescheibe mit beiden Händen am Rand greifen/auf der offenen Hand balancieren/auf den Fingerspitzen balancieren.
- Auf jeder Hand je eine Frisbeescheibe mit Ball.
- Geradeaus oder Kurvenfahren.
- Mit offener und geschlossener Skistellung.
- Vorwärts, rückwärts und einbeinig fahren.
- Schmale Gasse
- Tiefschwung-Jetten
- Synchron fahren
- Girlanden

Anwenden und verbessern in der Situation – Richtige Spur- und Tempowahl

Empfehlenswerte Spuranlagen: „um die Buckel“, „über die Buckel“

- Das Buckellabyrinth
- Über die Buckel
- Hotline fahren
- Stöcke balancieren: die Stöcke mit beiden Händen festhalten, die Stöcke auf beiden Handflächen balancieren, die Stöcke auf dem Handrücken balancieren

Souverän Tiefschneefahren

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

Gewöhnungsphase

- In tiefem Schnee mit Ski gehen, schieben, laufen, hupfen, wippen, schreiten, springen, schubsen, .
- In tieferem Schnee geradeaus gleiten und dazu wippen (in alle Richtungen), springen, Ski versetzen, auf einem Bein fahren, auf beiden Beinen fahren, ...
- Von gespurtem Schnee in unverspurtem Schnee fahren und umgekehrt.
- In stark verspurtem Tiefschnee Kurven fahren, später in weniger stark verspurtem Tiefschnee usw.
- In nicht zu tiefem Schnee Kurven fahren, später in etwas tieferem Schnee usw.
- Auf beiden Beinen sollst du stehen
- Auf und nieder, immer wieder
- The Block
- Jetten
- Andrehen – An-Rotieren

Souverän Tiefschneefahren

Anwenden und verbessern in der Situation

- Spur und Tempo
- Schweben und tauchen
- R&R – Rhythm and Blues
- Zöpfe flechten oder „8er fahren“
- Big Turns
- Powder-Slide
- Powder-Switch

Problemfall:

- **Zu starke Rücklage: Auch** im Tiefschnee im Kurvenwechsel nach vorne bewegen, nur nicht so umfangreich wie auf der Piste
- **zu hohe Außenskibelastung:** (Gleichgewichtsprobleme): Auf beiden Beinen stehen
- **zu hohe Innenskibelastung:** (Gleichgewichtsprobleme): Auf beiden Beinen stehen
- Kurvenfahren auf der Piste oder im verspurten Schnee mit bewusstem Driften der Ski

Souverän im Park fahren und springen

Erarbeiten und Erwerben für die Situation

180s und switch fahren

- 180s können in verschiedenen Variationen in eine Fahrt auf der Piste oder im Park eingebaut werden:
- Über die Schaufel (Nose-Roll): Beim Einleiten der Drehung so weit nach vorne lehnen, dass die Skienden während der Drehung abheben. Durch leichtes Anfersen wird die Wirkung verstärkt.
- Über die Skienden (Tail-Roll): Beim Einleiten der Drehung so weit nach hinten lehnen, dass die Skispitzen während der Drehung abheben.
- 180s mit beidbeinigem Absprung. Die Drehung erfolgt in der Luft.
- 180s mit einbeinigem Absprung (das Absprungbein wird minimal ausgestemmt, um sich von der Kante besser abstoßen zu können; das andere Bein wird leicht angehoben und durch ein Zurückziehen der Ferse in Drehrichtung die Rotation unterstützt).
- 180s mit Absprung über kleine Geländekante oder Welle.
- Switch & Forward Turns

Souverän im Park fahren und springen

Springen

- Trampolinaufgaben
- Backcountry Kicker
- 360s
- Wellenbahn

Anwenden und verbessern in der Situation

Springen

- 180°: aktiver Absprung, wobei der Blick auf die Landung gerichtet bleibt. Die Drehung wird aus den Beinen begonnen und durch eine Hüftdrehung verstärkt.
- Switch 180°: Switch mit Blick in Fahrtrichtung anfahren. Am Kicker leicht abspringen und die Verwirrung im Körper auflösen. Die Hüfte dreht in Fahrtrichtung und folgt dem Kopf und den Schul-tern.
- Switch Zero: Switch anfahren und landen erfordert eine hohe Überwindung und ein konstantes Gegenhalten der Hüfte, um keine Rotation einzuleiten.
- 360° (siehe oben).

Box

- Pretzel-Tricks
- Blindside-Tricks
- Blindside switch up
- Blindside 270 off
- 270 on
- Switch fahren
- Switch-Powder-Turns

Lernebenen: weitere Aufgaben

Lernebene Grün – Gelände: Anfängerareal - flach

- ③ gehe ohne Ski: Ballspielen, Fangenspielen, Wettlaufen, ...
- ③ im Stand: Ski vor- und zurückschieben
- ③ im Stand mit Ski: hüpfen, springen, tanzen, ...
- ③ gegenseitig von O- in X-Beinstellung wechseln
- ③ Spitze des angehobenen Ski auf und abwärts bewegen
- ③ Hopslerlauf
- ③ schiebe dich mit Stöcken vorwärts
- ③ Schlittschuhschritte ohne und mit Stockschüben
- ⑦ Ski wechselseitig anheben und im Gleichgewicht stehen
- ⑦ aus paralleler Skistellung in Pflugstellung treten und zurück
- ⑦ Skikippen durch Kniebewegungen seitwärts
- ⑦ Partner aus dem Gleichgewicht bringen
- ① schnelles Stampfen im Stand
- ① Rennhocke einnehmen
- ① beuge und strecke die Beine – Richtung und Umfang variieren
- ① gegenseitig Ball zuwerfen und wieder fangen

Schulung der Grundmerkmale

- ③ Bewegungen aus den Beinen initiieren
- ⑦ Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten
- ① Grundposition

- ④ in der Ebene Partner mit Torstangen oder Seil ziehen, im Treppenschritt und im Grätenschritt
- ④ seitliches Ziehen des Partner mit Stangen oder Seil
- ④ aus Standposition quer zum Hang talwärts springen
- ④ zwischen den seitlich eingesetzten Stöcken Halb- bzw. Treppenschritte ausführen – auf- und abwärts
- ③ über Seil oder Stöcke steigen, nach oben und unten
- ③ aus der Position quer zum Hang bergwärts umtreten
- ③ bodenparalleles Aufsetzen der Ski
- ③ schnelle kleine Schritte bergwärts bzw. talwärts
- ⑦ größere Schritte wählen
- ⑦ Partner bergauf ziehen
- ⑦ talseitigen Stock im Treppenschritt unter dem Griff halten
- ⑦ bergauf Laufen im Zickzackkurs
- ⑦ variere Schritte bergauf und bergab

Schulung der Grundmerkmale

- ③ Bewegungen aus den Beinen initiieren
- ④ Druckaufbau auf einen gekanteten Ski
- ⑦ Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten

Lernebene grün – Gelände: Anfängerareal, flach**■ Geradeausfahren in paralleler Skistellung und stabiler Position**

Start: Anfänger, sicheres Bewegen in der Ebene, leicht fallendes Gelände mit Gegenhang bzw. flachem Auslauf

Ziel: Grundposition stabilisieren, gewöhnen an das Beschleunigen, erste Erfahrungen bergab

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- ① geradeaus fahren mit Zusatzaufgaben: „Zwerg“, „Riese“, ...
- ① über Tretorgel fahren
- ① zu zweit nebeneinander fahren und aus dem Gleichgewicht bringen (Bewegungen nachmachen, Ball zuwerfen, ...)
- ① über kleine Schanze fahren bzw. springen
- ① zu zweit oder zu dritt Hand in Hand fahren
- ① fahren auf einem Ski
- ① fahren in Abfahrtshocke
- ① Ski im Wechsel gegeneinander verschieben
- ①② aus der Fahrspur treten
- ① verschiedene Beinstellungen wechseln (O-, X-Bein)
- ①② Bogentreten nahe der Falllinie
- ④ Geländeformen (Wellen) überfahren
- ④ rückwärts bergab fahren
- ④ Schussfahren, dabei Vor- und Zurückbewegen, auch mit Springen
- ④ Springen mit Anheben der Skispitzen bzw. der Skienden

Schulung der Grundmerkmale

- ① Grundposition ② angepasste rhythmische Bewegungen
- ④ Körperschwerpunkt bewegt sich nach vorne

■ Gleiten und Bremsen im Pflug

Start: Anfänger, sicheres Bewegen in der Ebene, leicht fallendes Gelände mit Gegenhang bzw. flachem Auslauf

Ziel: sicheres und kontrolliertes Anhalten

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- ⑤ Standübung: Pflugstellung in vielen Variationen
- ⑤ über Schneekamm (Dach) in Pflugstellung fahren
- ⑤ Gleitpflug – vorwärts und rückwärts
- ⑤ paralleles Fahren und Pflügen im Wechsel
- ⑤ Ausstemmwinkel verändern und dadurch Kantwinkel verändern
- ⑤ parallel anfahren und in Pflugstellung springen
- ⑤ Anhalten mit möglichst kurzem Bremsweg: Bremspflug
- ⑤ Bremspflug mit besonderen Haltevorgaben
- ⑤ Partnerübung mit Stangen – Vordermann beschleunigt, Hintermann versucht im Pflug zu bremsen und umgekehrt
- ⑤ Pflügen bzw. Bremsen und parallel Fahren auf Signale

■ Wichtig: Notsturz als Stand-, Schrägfahrt- und Fahrtübung durchführen! Notsturz hat „rechtliche Relevanz“ bei Unfällen im Anfängerunterricht, da in allen Skilehrplänen verschrieben!

Schulung der Grundmerkmale

- ⑤ Druckaufbau so früh wie möglich auf die Innenkante des Ski

Lernebene grün – Gelände: Anfängerareal, flach**■ Erste Pflugkurven**

Start: Anfänger, sicheres Bewegen in der Ebene, leicht fallendes Gelände mit Gegenhang bzw. flachem Auslauf

Ziel: sicherer Richtungswechsel, sicher Fahren in gestemmter Skistellung

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- 1 im Gleitpflug in Etappen um die Kurve hüpfen
- 1 Gleitpflug, in einer Fahrt unterschiedliche Körperpositionen einnehmen und damit Drehimpulse erzeugen
- 1 wechselseitig mit Aufkantwinkel und Ausstemmwinkel spielen
- 4 6 in Pflugstellung rückwärts bergauf laufen
- 6 geradeaus fahren und in Pflugstellung treten
- 6 Gleitpflug, wechselseitiges Wegdrücken der Skienden
- 6 Gleitpflug, schräg zur Falllinie bergseitige Skispitze heben
- 6 Gleitpflug, mehrmals das gleiche Knie einwärts, die Ferse auswärts drücken
- 7 Pflugkurve mit Innenski immer wieder kurz anheben
- 7 Pflugkurve entlang nach außen schräg gesteckter Torstangen fahren
- 7 in Gleitpflug von einem Ski gegen den anderen springen
- 7 in Gleitpflug Außenhand auf Außenknie legen und drücken

Schulung der Grundmerkmale

- 1 Grundposition 4 Druckaufbau auf einen gekanteten Ski
- 6 Knie und Becken werden seitwärts ohne Verwindung bewegt
- 7 Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten

Lernebene blau – Gelände: flach bis leicht fallend**■ Pflugkurven mit Belastungswechsel**

Start: Beginner, sicheres Bewegen in der Ebene, erstes Kurven und Bremsen, leicht fallendes Gelände mit Auslauf

Ziel: Belastungswechsel sicher und deutlich ausführen

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- 2 Kurvenfrequenz erhöhen, Kurvenradius verkleinern
- 2 fahre um Markierungen, mit zunehmenden Winkeln
- 2 fahre mit unterschiedlichen Kurvenradien
- 3 Kurvenlaufen bergab
- 3 Kurvenfahren mit deutlichem Hochbewegen (= Beine strecken) zum Kurvenwechsel
- 3 Kurvenfahrt mehrmals unterbrechen (Stotter-Kurve)
- 4 Vordermann fährt Schuss, Hintermann bremst in kurzen Pflugkurven, beide sind mit Seil verbunden
- 4 Pflugkurven rückwärts fahren
- 4 Skienden des jeweiligen Innenskis anheben
- 5 über mehrere kleine Kurven hinweg das Tempo bis zum Stand verringern (= immer „schneller“ beginnen)
- 5 Innenski zeitweise anheben, Innenski permanent anheben

Schulung der Grundmerkmale

- 2 angepasste rhythmische, fließende Bewegungen, sowie dynamische Fahrweise
- 3 Bewegungen aus den Beinen initiieren
- 4 KSP bewegt sich zum Kurvenwechsel nach vorne
- 5 Druckaufbau so früh wie möglich auf die Innenkante des neuen Außenski

Lernebene blau – Gelände: flach bis leicht fallend

■ Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven

Start: Beginner, sicheres Bewegungen in der Ebene, erstes Kurven und Bremsen, leicht fallendes Gelände mit Auslauf

Ziel: Sichere rhythmische Richtungswechsel, Kurven fließend aneinanderreihen

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- ② Atmung dem Kurvenverlauf (bzw. den Bewegungen) anpassen
- ② flüssiges Fahren um Markierungen
- ② ständig Hoch-Tief-Bewegungen im Kurvenverlauf
- ② flüssiges hintereinander bzw. nebeneinander Kurvenfahren, gleich, gegengleich, jeden 3. Kurve auslassen,
- ② Geschwindigkeit erhöhen und variieren
- ② mitzählen bei Kurvenfahrt
- ③ Kurvenfahren mit fließendem Hoch- und Tiefbewegen
- ④ zu zweit hintereinander fahren, in Verbindung mit Torstangen
- ⑤ Kurvenfahren mit deutlichem Beugen über dem Außenski

Schulung der Grundmerkmale

- ② angepasste rhythmische, fließende Bewegungen, sowie dynamische Fahrweise
- ③ Bewegungen aus den Beinen initiieren
- ④ KSP bewegt sich zum Kurvenwechsel nach vorne
- ⑤ Druckaufbau so früh wie möglich auf die Innenkante des neuen Außenski

■ Schrägfahren und Seittrutschen

Start: Beginner, sicheres Bewegungen in der Ebene, erstes Kurven und Bremsen, leicht fallendes Gelände mit Auslauf

Ziel: Grundposition stabilisieren, beidbeinig gleichgerichtete Kantbewegungen ausführen und nutzen

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- ① ③ ⑦ im Stand: beidseitiges gleichgerichtetes Auf-, Ab- und Umkanten ausführen: schnell, langsam, viel, wenig, ...
- ③ ⑦ in der Schrägfahrt mehrmals Auf- und Abkanten
- ③ in der Schrägfahrt nach oben bzw. unten treten
- ① ③ in der Schrägfahrt wechselweise ein Bein anheben
- ③ aus dem Stand mit Stockschub seitlich rutschen
- ③ Partner zieht mit Seil den anderen seitlich nach unten
- ① ③ „Tauziehen“ mit seitlicher Skistellung zueinander
- ③ seitlich rutschen und stoppen im Wechsel
- ③ seitlich rutschen „um die Wette“
- ③ seitlich rutschen nach Richtungsvorgaben
- ③ aus der Schrägfahrt ins Seittrutschen übergehen
- ① ③ Kurve bergwärts (eventuell Halteschwung)

Schulung der Grundmerkmale

- ① Grundposition
- ③ Bewegungen aus den Beinen initiieren
- ⑦ Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten

■ Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks

Start: Beginner, sicheres Bewegen in der Ebene, erstes Kurven und Bremsen, leicht fallendes Gelände mit Auslauf

Ziel: Grundposition stabilisieren, vielseitige Bewegungsmuster erfahren

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- ① „Switch“-Fahren gerade aus, erst in Pflug, dann parallel, ...
- ① „Switchen“- von vorwärts auf rückwärts Fahren wechseln
- ① Kurven „switch“-Fahren: Partnerübung mit Stange verbunden: Einer fährt vorwärts, einer rückwärts, ...
- ①③ leichte Wellenbahn befahren – vorwärts und rückwärts
- ①③ auf Wellen abspringen und auf ganzer Skifläche landen
- ①③ Dach vorwärts und rückwärts befahren
- ①③ über Easy-Boxen fahren
- ①③ über kleine Schanze(n) springen: schwach/stark abspringen, nach vorne, nach oben abspringen, springen und Gegenstand fangen, zu zweit über kleine Schanze, ...
- ①③ Hockey-Stopp (Halteschwung)

Beachte: Bei den ersten Pistentricks steht die Sicherheit an erster Stelle. Notwendige Ausrüstung: Twintip-Ski und Helm sind Pflicht, Protektoren sind zu empfehlen

Schulung der Grundmerkmale

- ① Grundposition
- ③ Bewegungen aus den Beinen initiieren
- ⑦ Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten

■ Lernebene blau – Gelände: flach bis leicht fallend

■ Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung

Start: Beginner, sicheres Bewegen in der Ebene, sichere Pflugkurven und Bremsen, leicht fallendes Gelände

Ziel: Paralleles Kurvenfahren, sicheres Meistern von blauen Pisten in paralleler Skistellung

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- ① fahren in kleinerer Pflugstellung, zuerst nahe der Falllinie ...
- ① Geschwindigkeit variieren
- ② fahren um oder über Markierungen, mit Anheben des Innenski
- ② Kurve bergwärts mit Schwungfächer
- ② Kurvengleiten nahe der Falllinie
- ② fahren in unterschiedlichen Skistellungen: breit, schmal
- ③ in paralleler Skistellung in Etappen um die Kurve hüpfen
- ③ Kurvenfahren mit schnellem Verschieben der Ski zueinander
- ③ Anpflügen und weiterschwingen mit deutlichem Umsteigen
- ③ Innenski anheben, mit Skiende und Spitze abwechselnd Schnee berühren
- ④ aus „hohem“ Tempo mit drei Kurven anhalten
- ⑥ Bergski anheben und über Talski kreuzen (= Schweizer Kreuz)
- ⑥ zu zweit in Verbindung mit Seil gegenseitig um die Kurve ziehen
- ⑥ mit großem Kurvenwinkel fahren
- ⑦ Stockeinsatz weiter talwärts einsetzen
- ⑦ Körper bewusst in der Hüfte knicken
- ①③ Halte- bzw. Stoppschwung

Schulung der Grundmerkmale

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Lernebene rot – Gelände: leicht fallend bis mittelsteil**■ Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage**

Start: Beginner/Fortgeschrittener, sicheres Kurvenfahren auf blauen Pisten, zum größten Teil in paralleler Skistellung

Ziel: Sicheres paralleles Kurvenfahren mit ökonomischen Bewegungsablauf

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- ② fahre mit Stockeinsatz als Rhythmushilfe
- ② fahre in unterschiedlichen Skistellungen: eng, breit, wechselnd
- ③ in paralleler Skistellung in Etappen um die Kurve hüpfen
- ③ in die neue Kurve hüpfen und weiterschwingen
- ③ Anpflügen und weiterschwingen mit deutlichem Umsteigen
- ③ Innenski anheben, mit Skiende und Spitze abwechselnd Schnee berühren
- ④ Kurven über Wellen o. Dach fahren und Schneekontakt halten
- ⑤ mit Schlittschuhschritten um die Kurve fahren
- ⑤ Kurven in großen Radien, dabei nach außen treten
- ⑥ „Schweizer Kreuz“ mit und ohne Stöcke
- ⑥ zu zweit in Verbindung mit Seil oder Stock gegenseitig um die Kurve ziehen
- ⑥ in höherem Tempo Kurvenradius verkleinern
- ⑥ mit großem Kurvenwinkel fahren
- ⑦ Stockeinsatz weiter talwärts einsetzen
- ⑦ während der Kurvenfahrt nach außen springen

Schulung der Grundmerkmale

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

■ Position stabilisieren und sichern

Start: Beginner/Fortgeschrittener, sicheres Kurvenfahren auf blauen Pisten, zum größten Teil in paralleler Skistellung

Ziel: Sicheres paralleles Kurvenfahren mit ökonomischen Bewegungsablauf und stabilem, dynamischem Gleichgewicht

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- ① befahre leichte Wellenbahnen in Kurven
- ① befahre niedrigen Tiefschnee
- ① befahre vorgegebene Linien (leichter Slalom, leichte Steilwandkurven, Easy-Fun-Park, ...)
- ① Synchron- und Partner-Fahrten
- ① Reaktionsübungen (z.B. Ausweichmanöver oder Stoppschwung auf Zeichen oder Zuruf)
- ① Balanciere auf den vorderen Bindungsbacken
- ② fahre mit Partner: gegenseitig überholen und abbremsen
- ② mit 1, 2, 3, ... Partner: „Belgischer Kreisel“
- ② Rhythmus vorgeben (z.B. mit Takt, Lieblingslied)
- ② ständiger Wechsel von Radius und Winkel
- ② ständiger Wechsel von Tempo
- ② Einbeinkurven (Außen- und Innenski Schwünge)
- ② Switchturns

Schulung der Grundmerkmale

- ① Grundposition ② angepasste rhythmische Bewegungen

Lernebene rot – Gelände: leicht fallend bis mittelsteil**■ Kurvenwechsel verbessern – mit Stockeinsatz**

Start: Beginner/Fortgeschrittener, sicheres Kurvenfahren auf blauen Pisten mit paralleler Skistellung

Ziel: Grundmerkmale für den Kurvenwechsel verbessern

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- 3 Bogentreten (mit Stockunterstützung bzw. -schüben)
- 3 Belastungswechsel deutlich sichtbar ausführen (mit Stockeinsatz)
- 3 Während der Kurvenfahrt Füße vor- und zurückschieben
- 3 Schnellendes Umsteigen, Olliekurven, Heuschrecke, Charlston, ..
- 4 Fahren über Wellen und Buckel, dabei sollen die Skischaufeln immer Schneekontakt haben
- 4 Skischuhrand am Schienbein, an der Wade spüren
- 4 beim Kurvenwechsel Arme nach vorne bringen (Stockeinsatz nach vorne, nach vorne talwärts, ...)
- 4 beim Kurvenwechsel die Belastung auf die Balleninnenseite des neuen Außenskis bringen
- 4 Abspringen zum Kurvenwechsel und auf „Skischaufeln“ landen
- 5 Bergstemme in verschiedenen Variationen (mit Stockeinsatz)
- 5 Fahren von Außenski zu Außenski (mit Stockeinsatz)
- 5 Kurvengirlande (mit Stockeinsatz)
- 5 Schlittschuhschritte, Bogentreten mit Kurven verbinden

Schulung der Grundmerkmale

- 3 Bewegungen aus den Beinen initiieren
- 4 KSP bewegt sich zum Kurvenwechsel nach vorne
- 5 Druckaufbau so früh wie möglich auf die Innenkante des neuen Außenski

■ Kurvensteuern verbessern

Start: Beginner/Fortgeschrittener, sicheres Kurvenfahren auf blauen Pisten mit paralleler Skistellung

Ziel: Grundmerkmale für die Kurvensteuerung verbessern

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

- 6 „Motorradkurven“ (vom Sattel seitlich absetzen)
- 6 Kurven „zumachen“ und das Spurbild anschauen
- 7 vor dem neuen Kurvenwechsel in die neue Kurve schauen
- 7 mit dem Kopf immer über dem Talski bleiben
- 6 Wechsel zwischen Seitrutschen und Stoppen dabei das Talauge verdecken
- 6 Bergski überkreuzt Talski in der Steuerung (Schweizer Kreuz)
- 6 vordere, seitliche und schräge Bauchmuskulatur maximal anspannen, um möglichst großen Hüftknick zu erzeugen
- 7 auf einem Ski (Außenski) fahren
- 7 Schulter seitwärts in Hangneigung halten
- 7 Hüftwaage mit Stöcke immer waagrecht halten
- 7 Innenhand nach vorne halten und Außenhand in die Hüfte stemmen (= Superman)
- 7 Fensterfahren (I I)
- 7 kurze Radien, Oberkörper immer aufrecht talwärts ausgerichtet

Schulung der Grundmerkmale

- 6 Knie und Becken werden seitwärts ohne Verwindung bewegt
- 7 Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten

Lernebene rot – Gelände: leicht fallend bis mittelsteil**■ Pistentricks – Wellen, Mulden fahren, Easy-Fun-Park**

Start: Beginner/Fortgeschrittener, sicheres Kurvenfahren auf blauen Pisten in paralleler Skistellung

Ziel: Vielseitige Bewegungsmuster lernen

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:

Easy-Fun-Park:

Flat-Tricks:

- Switch in Variationen
- Wheelies, Nose- und Tail-Wheelies in Variationen
- Rotationen: 180°, Switch 180°, in Variationen

Sprünge:

- Straight Jumps, Graps in Variationen
- Rotationen: 180°, Switch 180°, in Variationen

Boxes und Rails:

- Sliden in Variationen

Kreative Variationen und Style

Beachte: Bei den Pistentricks steht die Sicherheit an erster Stelle. Berücksichtige die Ausrüstung: Twintip-Ski und Helm sind Pflicht! Protektoren sind zu empfehlen. Methodik: Vom Leichtem zum Schwerem, vom Einfachem zum Komplexen! Beachte Zusatzinformationen in den aktuellen Lehrplänen!

Schulung der Grundmerkmale**Lernebene schwarz – Gelände: mittelsteil bis sehr steil****■ Souverän Steilhangfahren, souverän harte Pisten beherrschen**

Start: Fortgeschrittener bzw. Könnler, sicheres paralleles Kurvenfahren auf blauen und roten Pisten mit unterschiedlichem Tempo und Radien

Ziel: Stabiles und sicheres paralleles Kurvenfahren auf steilen und harten Pisten und Hängen, Kantbewegungen und KSP-verlagerungen optimal ausführen

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:**1. Gewöhnen an steileres Gelände und harten Schnee**

- zunehmend steile Hänge befahren: mit Seittrutschen, Schrägfahren und Girlanden, mit kürzeren Abschnitten beginnen und Steilhänge von unten nach oben „erforschen“
- bespreche und trainiere das Verhalten bei Sturz

2. Richtige Spur und Tempowahl

- variiere Drehbewegungen in Umfang und Dynamik
- fahre in engen Zonen, trainiere kurze Radien (Kurzschwung)
- trainiere „Fahrfehler“ zu beheben: Rücklage, Verwringungen, ...

3. Optimale Kantbewegungen mit optimalen Belasten

- Fahre in zunehmend steileren Gelände mit starkem Bremsen
- Variiere Kantbewegungen in Timing und Umfang und Dynamik
- Richte Oberkörper talwärts aus

Sicherheit geht vor! Beachte Infos in aktuellem Skilehrplan.

Schulung der Grundmerkmale

Lernebene schwarz – Gelände: mittelsteil bis sehr steil**■ Souverän Buckelpisten bewältigen**

Start: Fortgeschrittener bzw. Könnler, sicheres paralleles Kurvenfahren auf blauen und roten Pisten mit unterschiedlichem Tempo und Radien

Ziel: Stabiles und sicheres paralleles Kurvenfahren auf welligen und buckligen Pisten, Ausgleichsbewegungen dem Untergrund optimal anpassen und ausführen

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben:**1. Gewöhnen an welliges und buckliges Gelände**

- fahre über Wellen, Wellenbahn, Dach mit Schneekontakt der Ski
- beuge beim Überfahren der Wellen die Beine
- fahre durch Schlupftore

2. Richtige Spur und Tempowahl

- fahre Girlanden durch eine niedrige Buckelpiste
- fahre erst zwischen den Buckeln, dann über die Buckel
- fahre Kurven mit Beugen zum Kurvenwechsel und Strecken in der Steuerung

3. Bewegungen den Buckeln optimal anpassen

- fahre über Buckel mit ständiger Tempokontrolle
- fahre in vorgegebener Spur (Hotline) bis zur 4., 6., 8., ... Kurve
- halte mit Ski ständig Bodenkontakt

Sicherheit geht vor! Beachte Infos in aktuellem Skilehrplan.

Schulung der Grundmerkmale**■ Souverän Tiefschneefahren**

Start: Fortgeschrittener bzw. Könnler, sicheres paralleles Kurvenfahren auf blauen und roten Pisten mit unterschiedlichem Tempo und Radien

Ziel: Stabiles und sicheres paralleles Kurvenfahren in tiefem Schnee, Verdichtungseffekt des Schnees optimal ausnutzen

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben, Hinweise, Tipps:**1. Gewöhnen an tieferen Schnee**

- bewege dich in tieferen Schnee: gehen, gleiten, wippen, ...
- fahre in verspurtem tieferen Schnee
- fahre mit aktivem Beugen und Strecken der Beine

2. Richtige Spur und Tempowahl

- fahre erst Kurven näher an der Falllinie (Gelände nicht zu steil!)
- fahre Kurven mit Beugen und Strecken der Beine in Variationen
- entwickle Gefühl für die richtige Fahrwucht mit Tempovariationen

3. Mit Bewegungsrhythmus zum optimalen Bewegungsfluss

- fahre Kurven mit Rhythmusvorgabe
- fahre Kurven mit fließenden Hoch- und Tiefbewegungen
- nutze die Stöcke als Rhythmushilfe

Sicherheit geht vor! Beachte Infos in aktuellem Skilehrplan.

Schulung der Grundmerkmale

Lernebene schwarz – Gelände: mittelsteil bis sehr steil**■ Race – Kurvenwechsel- und steuern optimieren**

Start: Fortgeschrittener bzw. Könner, sicheres paralleles Kurvenfahren auf blauen und roten Pisten mit unterschiedlichem Tempo und Radien

Ziel: Stabiles, sicheres und schnelles paralleles Kurvenfahren mit vorgegebenen Richtungsänderungen, Fahrlinie optimal wählen und halten

Weg – Auswahl möglicher Aufgaben, Hinweise, Tipps:**1. Gewöhnen an vorgegebene Richtungsänderungen**

- fahre durch Stangenwald, Rechen, Gasse in Variationen
- fahre durch einfache und rhythmische Richtungsvorgaben
- variiere enge und weite Torabstände

2. Unterschiedliche Linienwahl

- variiere die Fahrlinie: Tore „direkt“, „hoch“ oder „zu direkt“ anfahren, Tore „rund“ oder „spitz“ umfahren, Tore mit weitem und engem Abstand befahren

3. Linie und Tempo optimal realisieren

- gewährleiste eine stabile, etwas tiefere Grundposition
- berücksichtige eine stärkere Außenskibelastung
- berücksichtige einen stabilen, ausgleichenden Oberkörper

Sicherheit geht vor! Beachte Infos in aktuellem Skilehrplan.

Schulung der Grundmerkmale**■ Parks souverän bewältigen**

Start: Fortgeschrittener bzw. Könner, sicheres paralleles Kurvenfahren auf blauen, roten und schwarzen Pisten mit unterschiedlichem Tempo und Radien

Ziel: Sicheres Bewältigen von Parkanlagen

Weg – Hinweise und Tipps:**1. Parkanlage besichtigen**

- Objekte (Jumps, Obstacles, Pipe) genau besichtigen
- Starts, Anlauf, Landings, Stopps besichtigen und einprägen

2. Tempo- und Spurwahl richtig einschätzen

- taste dich langsam heran, merke oder markiere dir den Anlauf
- fahre keine Kurven, kontrolliere Tempo mit Speedchecks
- Pipe: springe nie von der Wall nach hinten ab
- springe nie in flaches Gelände

3. Parkanlage nutzen und spielen mit den Möglichkeiten

- befahre die Strecke nur, wenn du dir ganz sicher bist
- befahre Objekte nur einzeln und mit Sicherheitsabstand
- halte deine Körperlängsachse lotrecht zur Unterlage
- richte den Blick immer in die Richtung, in die du fährst
- blockiere nie die Strecke, Strecke immer freihalten

Allgemeine Sicherheitshinweise:

- Notwendige Ausrüstung: Helm, Protektoren (Rücken, Hüfte), Twintipski
- Vergewissere dich vor der Anfahrt, ob Strecke frei ist
- Vergewissere dich mit Handweichen, wer in die Strecke einfährt

■ Freeride – souverän und sicher Geländefahren

Start: Fortgeschrittener bzw. Könner, sicheres paralleles Kurvenfahren auf roten und schwarzen Pisten mit unterschiedlichem Tempo und Radien

Ziel: Stabiles und sicheres Bewältigen von Geländeabfahrten

Weg – Hinweise und Tipps:

1. Risikomanagement

- beurteile alle Gefahren, prüfe Schnee- und Wettersituation
- beurteile deine Entscheidungen kritisch
- verhalte dich risikobewußt

2. Abfahrts- und Tourenplanung

- plane den gesamten Ablauf (Start: Uhrzeit, Ankunft: Uhrzeit)
- plane die einzelnen Schritte
- plane die Aufstiege und Abfahrten

3. Abfahrtstaktik

- überlege Spurwahl
- überlege Halte- und Treffpunkte
- organisiere das Fahren mit einer Gruppe (feste Reihenfolge, erster– letzter Fahrer)

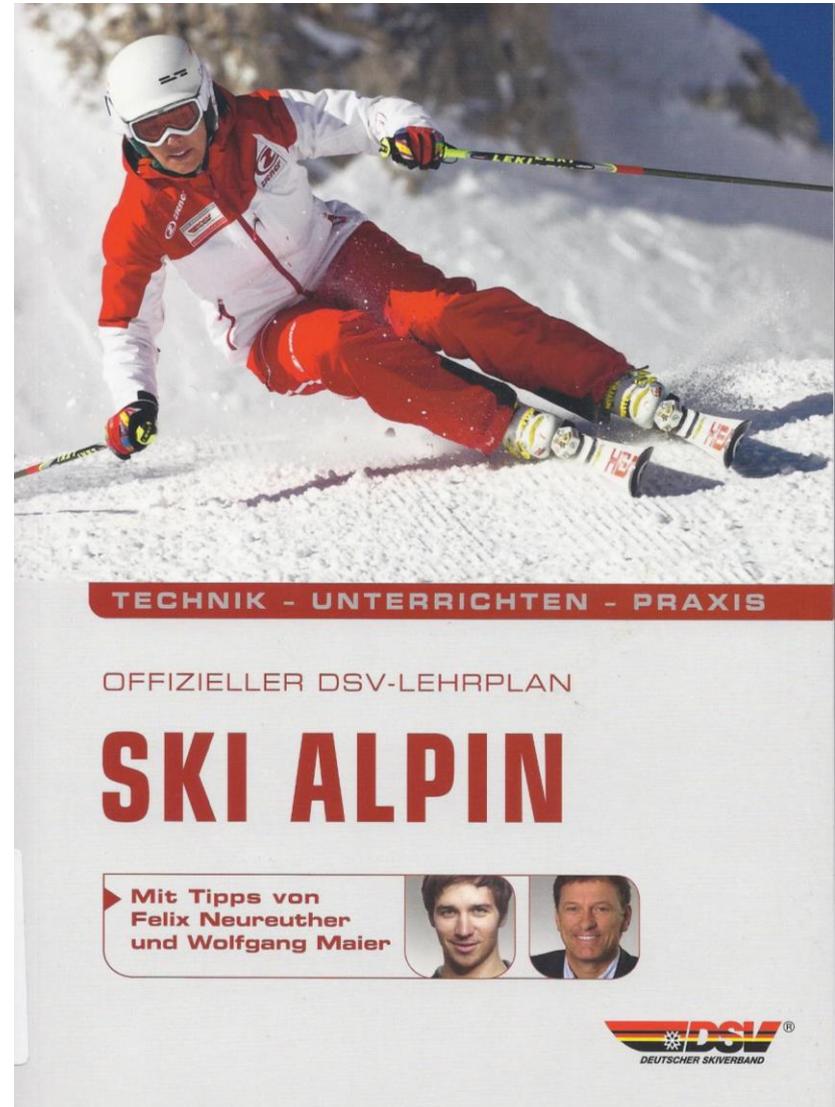
Allgemeine Sicherheitshinweise:

- Notwendige Ausrüstung: Helm, Protektor, Geländeski, komplette LVS-Ausrüstung (LVS-Gerät, Sonde, Schaufel), Telefon mit eingespeicherten Notfall-Nummern: Bergwacht vor Ort und 1. Hilfe-Ausrüstung

DSV Lehrplan

2012

Hansjörg Held
Sportzentrum



DSV Lehrplan Inhaltsverzeichnis

Vorworte	7
Einleitung	14
Kapitel 1 TECHNIK	
1.1 Skitechnik erleben	20
Faszination Skifahren	20
Skitechnik ist situationsorientiert	21
Skitechnik ist funktionsorientiert	21
Skitechnik ist individuell	22
Skitechnik ist ganzheitlich und emotional	23
1.2 Grundbegriffe des Kurvenfahrens	23
Warum benötigen wir Grundbegriffe?	23
Körperposition, Körperschwerpunkt	24
Kurve, Skistellung, Kurvenqualität	26
Räumliche Gliederung der Kurve	26
Funktionale Gliederung der Kurve	27
Zeitliche und dynamische Gliederung	28
1.3 Grundlagen der Skitechnik	30
Das Zusammenspiel zwischen Skifahrer, Ski und Schnee	30
Kurvenfahren mittels Belastung und Aufkanten	31
Kurvenfahren durch Drehimpuls und Mischformen	32
Der Zusammenhang zwischen Situation, Funktion und Aktion	33
1.4 Skitechnik beim parallelen Kurvenfahren	35
Skitechnik und Situation	35
Bewegungsmerkmale des hochwertigen parallelen Kurvenfahrens	36
1.5 Skitechnik – Körpergefühl – Emotionen	51

Kapitel 2 | UNTERRICHTEN

2.1 Wir strukturieren unseren Unterricht	58
Begriff und Bedeutung der Unterrichtsstruktur	58
Klarheit über Start und Ziel für eine geeignete Struktur	59
Mögliche Unterrichtsstrukturen	66
2.2 Lernen und Lehren – so geht's!	68
Anforderungen an das Methodikkonzept	68
Lernen durch Effekterfahrungen	72
Die Bedeutung der Situation für das Lernen	78
2.3 Übungstypen und Organisationsformen	80
Übungstypen	80
Organisationsformen	87
2.4 Kompetenzen des Skilehrers	92
Das Selbst- und Rollenverständnis des Skilehrers	92
Kernkompetenz Kommunikation	93
Die Rückmeldung	99
Emotionen im Skunterricht	102
Unterricht und Weiterentwicklung	109

Kapitel 3 | PRAXIS

Struktur dieses Kapitels	114
Die Könnensstufe: Wo stehen wir?	115
Die Lernziele: Wo wollen wir hin?	116
Der Weg: Wie geht das?	116
3.1 Einsteiger	
Lernziel: Bewältige deine erste Abfahrt	122
Lerne deine Ausrüstung kennen	123
Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene	125
Steige mit Ski bergauf	127
Fahre parallel bergab und bremsen im Pflug	129
Lerne unterschiedliche Lifтанlagen kennen und benutzen	136
Fahre deine ersten (Pflug-)Kurven	139
Verbinde deine Kurven	143

DSV Lehrplan Inhaltsverzeichnis

3.2 Fortgeschrittene

Lernziel: Fahre parallele Kurven in einfachem Gelände	146
Fahre zwischen den Pflugkurven in paralleler Skistellung	147
Fahre im Kurvenverlauf zunehmend in paralleler Skistellung	150
Festige und variiere das parallele Kurvenfahren	155

3.3 Köhner

Lernziel: Fahre sportlich und souverän	162
Fahre in mäßig steilem Gelände (rote Piste)	163
Setze die Skikanten ein	169
Fahre höherwertige Kurven	173
Fahre in kurzen Radien	175
Fahre genussvoll	179

3.4 Experten

Lernziel: Fahre variabel und sicher in jedem Gelände	184
Fahre in steilem Gelände	185
Fahre auf harten und eisigen Pisten	192
Fahre in buckligem Gelände	195

3.5 Slopestyle

Flattricks	207
Kicker	213
Boxen	217

3.6 Rennlauf

Spüre die Kurvenkräfte	221
Suche die Geschwindigkeit	225
Der Weg zum Rennläufer	230

Anhang

FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder	242
Funpark-Regeln	244
FIS-Umweltregeln für Wintersportler	246

Literaturverzeichnis	247
----------------------	-----

DSV Lehrplan - Könnensstufen

Start	▶	Ziel
Könnensstufe	▶	Teilkompetenz/Kompetenz
Einsteiger	▶	Bewältige deine erste Abfahrt
Fortgeschrittene	▶	Fahre parallele Kurven in einfachem Gelände
Könnner	▶	Fahre sportlich und souverän
Experten	▶	Fahre variabel und sicher in jedem Gelände

DSV Lehrplan – Einsteiger

Hansjörg Held
Sportzentrum

Einsteiger	Teilkompetenzen
	<p>Lerne Deine Ausrüstung kennen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Skischuhe, Helm, Brille und Handschuhe anziehen ■ Umgang mit Ski und Skistöcken ■ Ski (unterschiedlich) tragen ■ In die Bindung einsteigen
	<p>Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Stehen und gehen ■ Vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis herum ■ Mit Partner und Hilfsmitteln <p>Steige mit Ski bergauf</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Aufstieg im Grätenschritt, im Treppenschritt und im Halbtreppenschritt ■ Mit Unterstützung und Hilfsmitteln
	<p>Fahre parallel bergab und bremse im Pflug</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gleiten in paralleler Skistellung ■ Gleiten und Bremsen in Pflugstellung ■ Aufstehen nach einem Sturz <p>Lerne unterschiedliche Lifтанlagen kennen und benutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Förderband, Seil-, Schlepp- oder Tellerlift und Sesselbahn
	<p>Fahre deine ersten (Pflug-)Kurven</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Aus der Falllinie nach links und rechts ■ Aus der Schrägfahrt nach links und rechts <p>Verbinde deine Kurven</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Verbinde variabel deine (Pflug-)Kurven in unterschiedlichem Gelände
<p>Lernziel: Bewältige deine erste Abfahrt</p>	

DSV Lehrplan – Fortgeschrittene

Hansjörg Held
Sportzentrum

Fortgeschrittene



Teilkompetenzen

Fahre zwischen den Pflugkurven in paralleler Skistellung

- Rhythmische Pflugkurven fahren
- Am Kurvenende in der Schrägfahrt Ski parallel zusammenlaufen lassen
- Driften mit paralleler Skistellung

Fahre im Kurvenverlauf zunehmend mit paralleler Skistellung

- Zunehmend nach der Falllinie
- Zunehmend vor der Falllinie
- Zunehmend im gesamten Kurvenverlauf

Festige und variiere das parallele Kurvenfahren

- Optimale parallele Skistellung im Kurvenverlauf
- Belastungswechsel und Außenskielastung
- Passe deine Körperposition dem Kurvenverlauf an
- Fahre rhythmisch und fließend

Lernziel: Fahre parallele Kurven in einfachem Gelände

DSV Lehrplan – Könner

Hansjörg Held
Sportzentrum

Könner



Teilkompetenzen

Fahre in mäßig steilem Gelände (rote Piste)

- Bewege dich zum Kurvenwechsel nach vorn in die neue Kurve
- Reguliere deine Körperposition im Kurvenverlauf
- Erhöhe den Kantwinkel
- Gleiche mit dem Oberkörper aus

Setze die Skikanten ein

- Verringere das Rutschen und fahre mehr auf der Kante
- Kante stärker auf

Fahre höherwertige Kurven

- Fahre mit größerem Kantwinkel vor der Falllinie

Fahre in kurzen Radien

- Verkürze deine Spuranlage
- Der Außenski gibt den Ton an
- Initiere deine Bewegungen aus den Beinen heraus und halte den Oberkörper kompakt
- Setze den Stock als Rhythmushilfe ein

Fahre genussvoll

- Fahre mit breiterer Skistellung
- Fahre mit mittlerer bis hoher Körperposition, bewege dich dabei gleichmäßig aus Sprung-, Knie- und Hüftgelenk
- Kante ganzkörperorientiert auf

Lernziel: Fahre sportlich und souverän

DSV Lehrplan – Experten

Hansjörg Held
Sportzentrum

Experten



Teilkompetenzen

Fahre in steilem Gelände

- Fahre in mittiger und bewegungsbereiter Position
- Kante entschlossen auf
- Fahre mit großem Kantwinkel und stärkerer Belastung des Außenskis

Fahre auf harten und eisigen Pisten

- Fahre mit großem Kantwinkel
- Belaste früh und durchgehend den Außenski
- Fahre mit deutlichem Oberkörperausgleich und reguliere die Körperposition

Fahre in buckligem Gelände

- Fahre mit Ausgleichstechnik
- Fahre in mittiger Körperposition mit aufrechtem Oberkörper
- Variiere deine Spuranlage und spiele mit den Möglichkeiten

Lernziel: Fahre variabel und sicher in jedem Gelände

DSV Lehrplan – Einsteiger

Beispiel: Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene

Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene

Von jetzt an bewegen sich unsere Skischüler mit den Ski und testen die Spielräume aus, die ihnen die Ausrüstung bietet. Sie erfahren die zusätzliche Stabilität durch die Ski und gewinnen zunehmend an Selbstständigkeit. Dabei bewegen sie sich in absolut flachem Gelände. Der Aufforderungscharakter der Übungen und die Experimentierfreude des Einzelnen bestimmen die weiteren Schritte.

Übungen

- Beuge und strecke die Beine im Stand
- Drehe den Oberkörper nach links und rechts
- Bewege dich nach vorn und hinten
- Hebe im Stand abwechselnd einen Ski an
- Gehe vorwärts und rückwärts
- Tritt Schneebäume in beide Richtungen, um die Skispitzen/-enden
- Spring aus dem Stand in die Luft
- Partnerübung: Zieht und schiebt euch abwechselnd in der Ebene
- Steig über Hindernisse (Seile oder Stangen)
- Bewege dich in unterschiedlichem Schnee
- Schiebe dich mit beiden Stöcken an
- Gleite auf einem Ski (Roller fahren)



Schneebäume treten

Roller fahren

Übungen (Fortsetzung)

- Laufe mit einem Schlittschuhschritt
- Tritt einen Bogen
- Laufe eine Acht

PRAXIS-TIPP

Bewusste Pausen fördern einen erfolgreichen Unterricht

Lernhindernis

Fehlendes Gleichgewichtsgefühl

Fehlendes Vertrauen

Fehlende Regulation im Bein

► Skilehrer ► Skischüler

Lösung

► Wir geben Hilfestellung, indem wir unseren Skischüler beim ersten Gleiten stützen

► Geduld und Zuspruch, Partnerübungen

► Stehe und gleite abwechselnd auf einem Ski

► Nimm eine bewegungsbereite, tiefere Position ein

► Beuge und strecke dich im Stand

PRAXIS-TIPP

Übungen mit Wettkampfscharakter machen den Unterricht attraktiv

Bei allen methodischen Schritten gleicher Aufbau!

Vergleich Dt. Skilehrerv. – DSLV Lernebene grün

Dt. Skiverband – DSV Einsteiger



Lerne Deine Ausrüstung kennen

- Skischuhe, Helm, Brille und Handschuhe anziehen
- Umgang mit Ski und Skistöcken
- Ski (unterschiedlich) tragen
- In die Bindung einsteigen

Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene

- Stehen und gehen
- Vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis herum
- Mit Partner und Hilfsmitteln

Steige mit Ski bergauf

- Aufstieg im Grätenschritt, im Treppenschritt und im Halbtreppenschritt
- Mit Unterstützung und Hilfsmitteln

Fahre parallel bergab und bremse im Pflug

- Gleiten in paralleler Skistellung
- Gleiten und Bremsen in Pflugstellung
- Aufstehen nach einem Sturz

Lerne unterschiedliche Lifтанlagen kennen und benutzen

- Förderband, Seil-, Schlepp- oder Tellerlift und Sesselbahn

Fahre deine ersten (Pflug-)Kurven

- Aus der Falllinie nach links und rechts
- Aus der Schrägfahrt nach links und rechts

Verbinde deine Kurven

- Verbinde variabel deine (Pflug-)Kurven in unterschiedlichem Gelände

Lernziel:
Bewältige deine erste Abfahrt

DVS Weg zum Parallelen Kurvenfahren
mit methodischen Alternativen

1. Ausrüstung kennen und fühlen lernen

2. Bewege dich auf dem Ski

2a. Bewege dich in der Ebene

2b. Bewege dich bergauf

3. Erste Fahrt bergab

3a. Schussfahren und Bremsen

3b. Erste Kurve

4. Erste (Pflug-)Kurven

5. Erste Liftfahrt

6. Meistere sicher erste Abfahrten

7. Fahre parallel



Lernebene grün

- Erste Pflugkurven
- Gleiten und Bremsen im Pflug
- Geradeausfahren in paralleler Skistellung und stabiler Position
- Aufsteigen im Treppen- und Grätenschritt
- Ausrüstung kennen lernen, Bewegungen in der Ebene

Vergleich

DSL
Lernebene blau

DSV
Fortgeschrittene ↓

DVS Weg zum Parallelen Kurvenfahren
mit methodischen Alternativen



Ziel: sicher Abfahrten auf blauen Pisten meistern
Wissen über sicheres Benutzen von Liftanlagen

Lernebene blau

- Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung
- Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks
- Schrägfahren und Seittrutschen
- Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven
- Pflugkurven mit Belastungswechsel

Fahre zwischen den Pflugkurven in paralleler Skistellung

- Rhythmische Pflugkurven fahren
- Am Kurvenende in der Schrägfahrt Ski parallel zusammenlaufen lassen
- Driften mit paralleler Skistellung

Fahre im Kurvenverlauf zunehmend mit paralleler Skistellung

- Zunehmend nach der Falllinie
- Zunehmend vor der Falllinie
- Zunehmend im gesamten Kurvenverlauf

Festige und variiere das parallele Kurvenfahren

- Optimale parallele Skistellung im Kurvenverlauf
- Belastungswechsel und Außenskielastung
- Passe deine Körperposition dem Kurvenverlauf an
- Fahre rhythmisch und fließend

Lernziel:
Fahre parallele Kurven im einfachen Gelände

1. Ausrüstung kennen und fühlen lernen

2. Bewege dich auf dem Ski

2a. Bewege dich in der Ebene

2b. Bewege dich bergauf

3. Erste Fahrt bergab

3a. Schussfahren und Bremsen

3b. Erste Kurve

4. Erste (Pflug-)Kurven

5. Erste Liftfahrt

6. Meistere sicher erste Abfahrten

7. Fahre parallel

Vergleich

DSL
Lernebene rot

DSV
Könner



DVS Weg zum Parallelen Kurvenfahren
mit methodischen Alternativen



Ziel: sicheres
paralleles und
rhythmisches
Kurvenfahren
Wissen über
sicheres Verhal-
ten auf Pisten
(FIS-Regeln)

Lernebene rot

- Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, Easy-Fun-Park
- Kurvensteuern verbessern – GM*
- Kurvenwechsel verbessern – GM* mit Stockeinsatz
- Position stabilisieren und sichern
- Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage

* Grundmerkmale

- Fahre in mäßig steilem Gelände (rote Piste)**
- Bewege dich zum Kurvenwechsel nach vorn in die neue Kurve
 - Reguliere deine Körperposition im Kurvenverlauf
 - Erhöhe den Kantwinkel
 - Gleiche mit dem Oberkörper aus
- Setze die Skikanten ein**
- Verringere das Rutschen und fahre mehr auf der Kante
 - Kante stärker auf
- Fahre höherwertige Kurven**
- Fahre mit größerem Kantwinkel vor der Falllinie
- Fahre in kurzen Radien**
- Verkürze deine Spuranlage
 - Der Außenski gibt den Ton an
 - Initiiere deine Bewegungen aus den Beinen heraus und halte den Oberkörper kompakt
 - Setze den Stock als Rhythmushilfe ein
- Fahre genussvoll**
- Fahre mit breiterer Skistellung
 - Fahre mit mittlerer bis hoher Körperposition, bewege dich dabei gleichmäßig aus Sprung-, Knie- und Hüftgelenk
 - Kante ganzkörperorientiert auf

Lernziel:
Fahre sportlich und souverän

1. Ausrüstung kennen und fühlen lernen
2. Bewege dich auf dem Ski
 - 2a. Bewege dich in der Ebene
 - 2b. Bewege dich bergauf
3. Erste Fahrt bergab
 - 3a. Schussfahren und Bremsen
 - 3b. Erste Kurve
4. Erste (Pflug-)Kurven
5. Erste Liftfahrt
6. Meistere sicher erste Abfahrten
7. Fahre parallel

Vergleich
DSLVL
Lernebene
schwarz



Ziel: sicheres und variables Kurvenfahren in jedem Gelände
Wissen über Gelände und Risikomanagement

Lernebene schwarz

- Souverän im freien Gelände fahren
- Souverän in Parks fahren und springen
- Souverän schnell und sportlich fahren
- Souverän harte Pisten beherrschen und Steilhang fahren
- Souverän Tiefschnee fahren und Buckel bewältigen

DSV
Experten



Fahre in steilem Gelände

- Fahre in mittlerer und bewegungsbereiter Position
- Kante entschlossen auf
- Fahre mit großem Kantwinkel und stärkerer Belastung des Außenski

Fahre auf harten und eisigen Pisten

- Fahre mit großem Kantwinkel
- Belaste früh und durchgehend den Außenski
- Fahre mit deutlichem Oberkörperausgleich und reguliere die Körperposition

Fahre in buckligem Gelände

- Fahre mit Ausgleichstechnik
- Fahre in mittlerer Körperposition mit aufrechtem Oberkörper
- Variiere deine Spuranlage und spiele mit den Möglichkeiten

Lernziel:
Fahre variabel und sicher in
Jedem Gelände

Im DVS Lehrplan gibt es
ein eigenes Kapitel
Freeride - Geländefahren

DVS Weg zum Parallelen Kurvenfahren
mit methodischen Alternativen

1. Ausrüstung kennen und fühlen lernen

2. Bewege dich auf dem Ski

2a. Bewege dich in der Ebene

2b. Bewege dich bergauf

3. Erste Fahrt bergab

3a. Schussfahren und Bremsen

3b. Erste Kurve

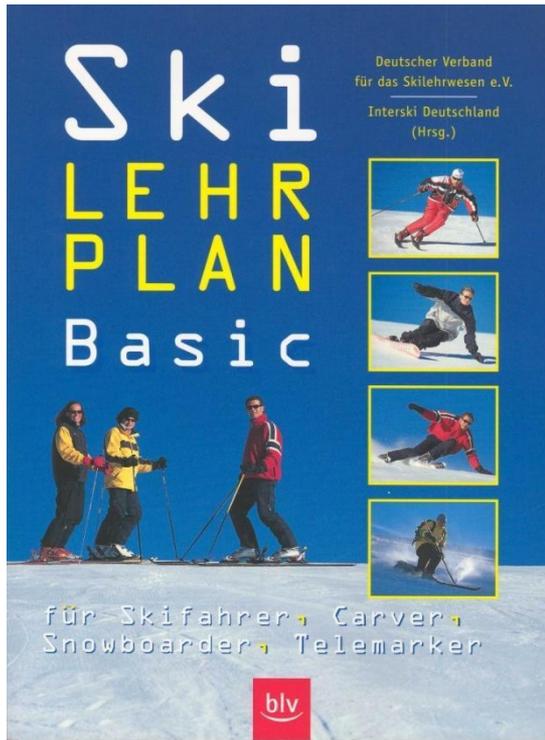
4. Erste (Pflug-)Kurven

5. Erste Liftfahrt

6. Meistere sicher erste Abfahrten

7. Fahre parallel

Skilehrplan Basic (Alter Lehrplan als Ergänzung und zur Information)



Inhalt

- @ Basisunterricht
- @ Der Aufgabenexperte
- @ Der Bewegungsexperte
- @ Der Organisationsexperte
- @ Der Motivationsexperte
- @ Der Kommunikationsexperte
- @ Aufgabensammlung

Basistechnik für Skifahrer, Snowboarder, Carver, Telemarker

Basismethodik

Basis-Unterrichtswissen

Skilehrplan Basic

Grundstruktur

Expertenorientiertheit: Aufgaben-, Bewegungs-, Organisations-, Motivations-, Kommunikationsexperte

Aufgabenorientiertheit Situative Orientierung

Grundlagenorientierung: Basis für alle Schulsport Fähigkeitsorientierung

Schnelles, unkompliziertes, individuelles Lernen

Der Lehrplan „Basic“ wurde durch den Lehrplan „Praxis“ abgelöst. In dem Lehrplan „Basic“ sind aber viele gute Ansätze, die auf den wenigen Folien aufgeführt sind.

Grundsätze zur Aufgabenstellung

- Ziele der Aufgaben bewusst machen
- Übungsgut logisch, vielseitig und abwechslungsreich einsetzen
- Immer Bewegungen mehrfach üben lassen, einzelne Bewegungsausführungen meiden
- Aufgaben stellen, die herausfordern, aber nicht über- oder unterfordern
- Verständliche und lösbare Aufgaben stellen
- Nur ein kontrolliertes Risiko eingehen
- Auf angstfreie Aufgaben achten
- Aufgaben auf Schnee- und Geländesituation abstimmen

Aufgabentypen

- Technikaufgaben
- Probier- und Experimentieraufgaben
- Variationsaufgaben- und Kontrastaufgaben
- Situations- und Geländeaufgaben
- Empfindungsaufgaben
- Spiel- und Wettbewerbsaufgaben

Technikaufgaben

- **Funktionsaufgaben:** erfahren, was passiert, wenn..
- **Verlaufsaufgaben:** Lehrer gibt genau vor
- **Resultataufgaben:** Aufgabe soll zu einem festen Resultat führen
- **Vermeidungsaufgaben:** Störungen vermeiden

Probier- und Experimentieraufgaben

Vorgabe durch den Lehrer, aber mit großem Spielraum

z.B. Kurven fahren, mit den Bewegungsspielräumen experimentieren

Variations- und Kontrastaufgaben

Aufgabe mit gegensätzlicher Ausführung

z.B. Schussfahren mit Wechsel Vor- und Rücklage

Situations- und Geländeaufgaben

- **Übungsreihe, Girlande, Fächer:** zurückgegangen, da oft schwieriger
- **Schulungshang, Geländeformen:**
Können kann bei gleichen Bedingungen optimal entwickelt werden

Empfindungsaufgaben

(Rhythmus, Stimmung, Bild, Sinne)

- **Rhythmusaufgaben**
- **Synchron- und Formationsaufgaben**
- **Imitationsaufgaben**
- **Aufmerksamkeits- und Sensibilisierungsaufgaben**
- **Aufgaben nach psychischer Stimmung**

Spiel- und Wettbewerbsaufgaben

- **Spiele**
- **Wettbewerbe**

Inhalt Basisunterricht

Ⓢ Unabdingbare Voraussetzungen

- Ⓢ Geräte sichern
- Ⓢ Geräte sicher tragen können Stürzen und
- Ⓢ aufstehen Anhalten können
- Ⓢ Liftfahren

Ⓢ Geradeausfahren – Gleiten

- Ⓢ Körperlagen und Körperstellungen
- Ⓢ erfahren Das Gerät führen können
- Ⓢ Gleiten optimieren Arme einsetzen lernen

Inhalt Basisunterricht

① Kurvenfahren nahe der Falllinie

- ② Auf- und Umkanten lernen
- ② Auf- und Umkanten rhythmisieren

① Ausgeprägtes Kurvenfahren

- ② Drehen einbeziehen
- ② Belastung und Belastungswechsel sicher ausführen
- ② Aktionen intensivieren

Kinderlehrplan

2010 ist ein neuer Kinderlehrplan erschienen, der im Folgenden kurz vorgestellt wird.

Deutscher Verband für das Skilehrwesen (Hrsg.):

Schneesportunterricht mit Kindern und Jugendlichen.

Stuttgart, Pietsch Verlag, 2010



Neuer Kinderlehrplan

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	8
I. GRUNDLAGEN UND VORAUSSETZUNGEN	10
Grundlagen – umfassend, einfach und kompetent aufbereitet	10
Kinder und Jugendliche	12
Körperliche Voraussetzungen (Konstitution)	13
Handeln im Schneesport (Vollzugsprozesse)	13
Wechselwirkung zur Umwelt (Gegebenheiten)	14
Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im Schneesport	14
Lernende und Lehrende sind eine Einheit	17
Emotion und Motivation im Unterricht	19
Motivierende Maßnahmen	21
Motive setzen Handlungsanreize	22
Kommunikation – die Basis für die Einheit Lernender/Lehrender	25
Wo spielt Kommunikation im Unterricht eine Rolle?	25
Qualität eines Gesprächs	27
Wie schaffe ich eine gute Kommunikationssituation?	27
„Passiver Widerstand“ – die Verweigerung der Kommunikation	28
Mimik, Gestik und Körperhaltung	29
Besonderheiten der verschiedenen Altersstufen	30
Wie lernen Kinder und Jugendliche?	31
Kinder und Jugendliche lernen ganzheitlich, situations- und anwendungsbezogen	32
Kinder und Jugendliche lernen durch Aufgaben, Erkunden und Erproben	33
Kinder und Jugendliche lernen durch Effekterfahrungen und große Differenzen	34
Kinder und Jugendliche lernen mit allen Sinnen	35
Kinder und Jugendliche lernen durch Nachahmung	35
Kinder und Jugendliche brauchen eine entwicklungsorientierte Lehrweise	36
II. PLANUNG UND GESTALTUNG VON SCHNEESPORTUNTERRICHT – OPTIMALE LERNSITUATION SCHAFFEN	37
Der äußere Rahmen	37
Unterricht planen und gestalten	38
Leitfragen zur Planung von Schneesportunterricht	39
Arten der Unterrichtsgestaltung	41
Tagesablauf festlegen	42
Lernraum auswählen	48
Organisation im Unterricht festlegen	52
Inhalte abwechslungsreich gestalten	56
Beobachten, beurteilen, beraten	59
Beobachten	60
Beurteilen	63
Beraten	64

Neuer Kinderlehrplan

Hansjörg Held
Sportzentrum

III. LERNEN UND LEHREN IN DER PRAXIS	66
Unterrichtskonzept	66
Unterrichtsaufbau	66
Lernziele und Lerninhalte	66
Lernniveau	68
Lehr- und Lernverfahren	71
Aktionsfelder	72
<i>Ski-Alpin-Unterricht in der Praxis</i>	77
Lernniveau: Bewegen und Geradeausfahren	79
Lernniveau: Kurvenfahren	94
Lernniveau: Unterschiedlich (Kurven)fahren	102
Lernniveau: Perfekt fahren	113
<i>Snowboard-Unterricht in der Praxis</i>	128
Lernniveau: Bewegen und Geradeausfahren	130
Lernniveau: Kurvenfahren	148
Lernniveau: Unterschiedlich fahren	151
Lernniveau: Perfekt fahren	155
<i>Skilanglauf-Unterricht in der Praxis</i>	158
Lernniveau: Laufen	160
Lernniveau: Gleiten	168
Lernniveau: Rhythmisch laufen	174
Lernniveau: Perfekt laufen	181
<i>Telemark-Unterricht in der Praxis</i>	189
Lernniveau: Bewegen und Geradeausfahren	191
Lernniveau: Kurvenfahren	203
Lernniveau: Unterschiedlich (Kurven)fahren	212
Lernniveau: Perfekt fahren	217
IV. ANHANG	222
Material	222
Ski alpin	222
Snowboard	223
Skilanglauf	224
FIS-Regeln und DSV-Tipps	226
FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder	226
FIS-Verhaltensregeln für Skilangläufer	226
FIS-Umweltregeln für Wintersportler	227
DSV-Tipps für Sesselliftfahrer	227
DSV-Tipps für Schleppliftfahrer	228
DSV-Tipps zum Verhalten gegenüber Pistenraupen	228
Glossar	229
Literaturverzeichnis	229



Universität Regensburg

Henner/Holzmann Besser Skifahren 2013

Hansjörg Held
Sportzentrum



Besser Skifahren



Das Trainingsbuch

NORBERT HENNER
MAX HOLZMANN

Henner/Holzmann Besser Skifahren 2013

Was Sie in diesem Buch finden

Das Projekt	7
Einführung	8
Faszination Skifahren	11
Den »Flow« erleben	12
Wichtige Grundlagen schaffen	17
Gefahren wahrnehmen, Risiko verringern	18
Ausrüstung	23
Sensomotorik: Bewegungen entwickeln und optimieren	26
Sensomotorik: systematisch trainieren	28
Hochwertiges Kurvenfahren: Technik und Taktik	39
Grundlegende technische Zielsetzungen	40
Geheimnis Fahrtaktik: Situationen wahrnehmen und souverän lösen	65
Optimal Kurve wechseln und steuern	76

Trainieren	85
Druckentwicklung	86
Souverän Tiefschnee fahren	87
Kleine Radien – Kurzsprung	91
Steiles Gelände beherrschen	101
Eisige Pisten beherrschen durch punktuell hohen Druckaufbau	109
Buckelpisten beherrschen	112
Driften – ein Joker für Experten	118
Nachwort	124
Glossar – Begriffsklärung	125
Über die Autoren	127

Henner/Holzmann Besser Skifahren 2013

Das Koordinationsmodell von Neumaier

Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben

Informationsanforderungen (perzeptiv)

- visuell/optisch
- akustisch
- taktil (Druckempfindungen auf Haut)
- kinästhetisch (Muskellänge und -spannung)
- vestibulär/statico-dynamisch
(Gleichgewichtsorgan, Raumposition, Kinematik)

Druckbedingungen (klein- und großmotorisch)

- Zeitdruck
- Präzisionsdruck
- Komplexitätsdruck (simultan/sukzessiv)
- Belastungsdruck (Kraftstöße, Ermüdung)
- Situationsdruck (physisch/psychisch)

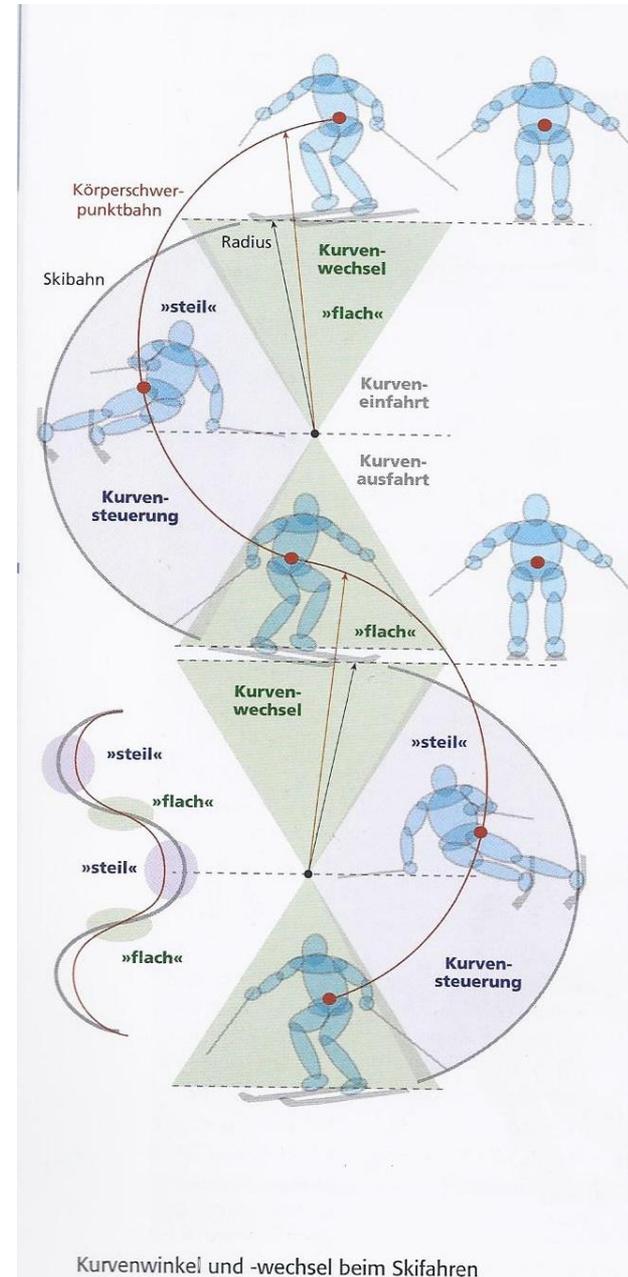
Gleichgewichtsanforderungen



Quelle: Ansteuerungsmodell nach August Neumaier

Henner/Holzmann Besser Skifahren 2013

Kurvenwechsel und Kurvensteuerung



Kurvenwinkel und -wechsel beim Skifahren

Henner/Holzmann Besser Skifahren 2013

Bewegungen und Bewegungsspielräume

Hansjörg Held
Sportzentrum

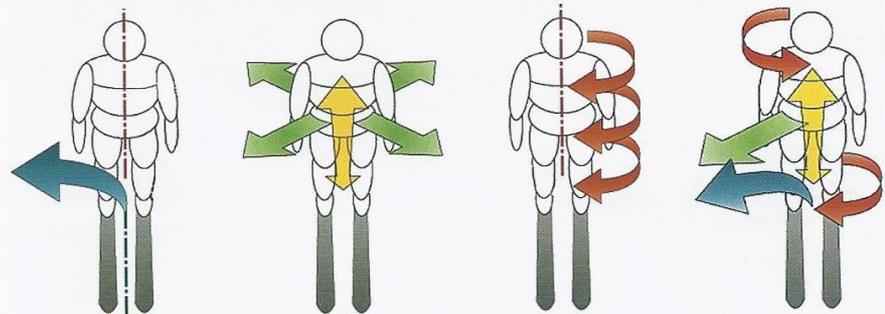
Die Bewegungen

Kantbewegungen, Körperschwerpunktverlagerungen und Drehbewegungen (s. Grafik) realisieren das Kurvenfahren. Allerdings ermöglichen nur die richtige Ausführung und die Vernetzung dieser Bewegungen eine sichere Richtungsänderung. Zum einen stellt sich die Frage: Welche Bewegungen sollen passend zur Situation vernetzt werden? Und zum Zweiten: Wie sollen sie passend zur Situation ausgeführt werden? Die Möglichkeiten der Ausführung nennen wir Bewegungsspielräume. Gemeint damit sind der Zeitpunkt (Timing), der Umfang, die Richtung und die Bewegungsgeschwindigkeit (Dynamik) einer oder mehrerer Bewegungen.

Bewegungsspielräume

Durch ständiges Anpassen der Bewegungsspielräume in Bezug auf Timing, Umfang, Richtung und Dynamik an die Situation werden optimale Bewegungen realisiert.

- Timing* – Anpassungsmöglichkeiten:
früh, spät, verzögernd, beschleunigend
- Umfang* – Anpassungsmöglichkeiten:
wenig, viel
- Richtung* – Anpassungsmöglichkeiten:
vor, zurück, oben, unten, innen, außen, links, rechts
- Dynamik* – Anpassungsmöglichkeiten:
schnell, langsam



Kantbewegungen sind Bewegungen um die Skilängsachse und erzeugen ein Ab- und Aufkanten, also ein Umkanten der Ski: z. B. Fußkippen, Kniekippen, Beine und Becken zur Kurvenmitte bewegen, Ganzkörperkippen.

Körperschwerpunkt (KSP)-Verlagerungen sind Bewegungen entlang der Körperlängsachse, Körperquerachse und Körpertiefenachse: z. B. KSP nach oben, unten, vorne, hinten, nach links, rechts, innen und außen verlagern.

Drehbewegungen sind Bewegungen um die Körperlängsachse: z. B. Beine drehen, Ganzkörperdrehen, Gegendrehen, Gegenhalten, Vordrehen.

Kurvenfahren als das Ergebnis einer komplexen, sich ständig verändernden Ausführung und Vernetzung von mehreren Bewegungen (1 bis 3) ist in der Sportwissenschaft einer der kompliziertesten Vorgänge.

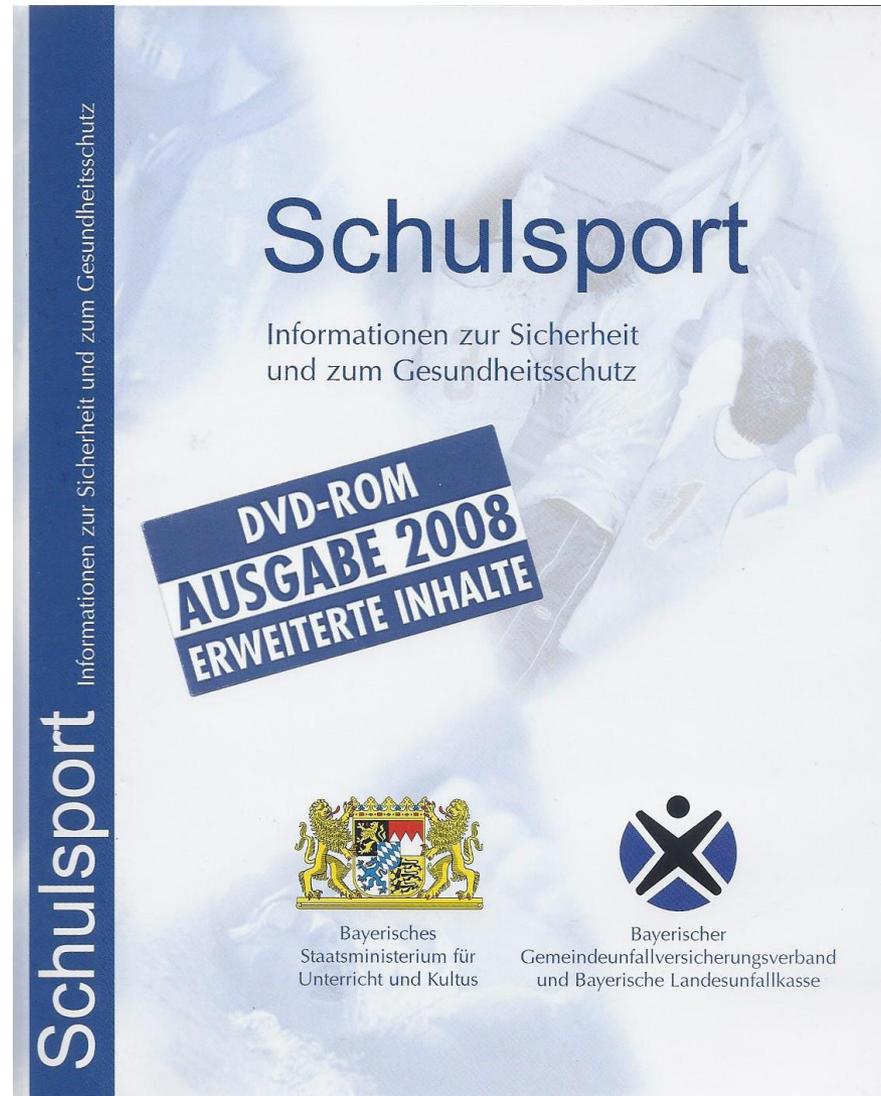
DVD Schulsport In: DVD Schulsport

Hrsg.:

Bayerisches Staatsministerium
für Unterricht und Kultus

Bayerischer Gemeindeunfall-
versicherungsverband und
Bayerische Landesunfallkasse

München April 2008



DVD Schulsport Allg.-Übersicht

◆ Hilfen	◆ Allgemeine Informationen	◆ Schularten	◆ Sportarten	◆ Spezielle Informationen	◆ Bewegungsförderung	◆ Links
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Benutzerhinweise ◆ Stichwort-Suche <p>Erste Hilfe</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Erste Hilfe in der Schule ◆ Erste Hilfe Management im Sportunterricht ◆ Spezialtraining Erste Hilfe für Lehrkräfte ◆ Verbandbuch ◆ Unfallanzeige 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Allgemeine Grundsätze ◆ Gesetzlicher UV-Schutz ◆ KM-Bekanntmachungen ◆ UVV Schulen ◆ UVV Grundsätze der Prävention ◆ Zeitschrift: „der weißblaue Pluspunkt“ ◆ Sportunfälle in Bayern ◆ Broschüre Schulhöfe ◆ Lehrpläne ◆ Medienverzeichnis für Schulen 	<p>Grundschulen</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Sporterziehung 1./2. Jahrgang ◆ Sporterziehung 3./4. Jahrgang ◆ Sportunterricht effektiv gestalten ◆ Gerätturnen ◆ Leichtathletik ◆ Ballspiele ◆ Schwimmen <p>Weiterführende Schulen</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Fit für den Sportunterricht in der Hauptschule ◆ Turnen an Geräten ◆ Leichtathletik ◆ Die großen Sportspiele ◆ Schwimmen 	<p>Wintersport/ Gleitsportarten</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Skiboard/Ski/Snowboard ◆ Skilanglauf ◆ Eislaufen ◆ Rodeln ◆ Wintersporttag <p>Reihe „Sport aktuell“</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Volleyball ◆ Basketball ◆ Handball ◆ Faszination Fußball 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Alternat. Nutzung von Sportgeräten ◆ Checklisten ◆ Inline-Skating ◆ Klettern ◆ Matten ◆ Minitrampolin ◆ Handball ◆ Turnen ◆ Sport und Verkehrserziehung ◆ Sportstätten und Sportgeräte ◆ Faltblatt „Schulsport“ ◆ Wandertage und Schullandheim ◆ Sonnenschutz beim Sport 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Bewegte Schule ◆ Wahrnehmen und Bewegen ◆ Sport-Elternabend ◆ Projekt: Mentor Sport nach 1 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Bayerischer GUVV Bayerische LUK ◆ Bayerisches Kultusministerium ◆ Bayerische Landesstelle für den Schulsport ◆ Bayerischer Landessportverband ◆ Bundesverband der Unfallkassen BUK ◆ Länder GUVV's ◆ Länder KM's



Vorwort



Vorwort



Beenden



letzte Datei

Alpine - Gleitsportarten

DVD Schulsport Übersicht

◆ Einführung	◆ Vorbereitung im Sportunterricht	◆ Basisschulung Skiboard	◆ Grundausbildg. Ski	◆ Grundausbildg. Snowboard	◆ Anwendung und Aufbauschulung	◆ Gleitsport Theorie
Video	Video	Video	Video	Video	Video	Begleitmaterial
◆ Grundlagen der Ausbildung	◆ Allgemeine Gleichgewichtsschulung ◆ Spezielle Gleichgewichtsschulung auf Rollen ◆ Tipps und Tricks	◆ Vorbereitung ◆ In der Ebene ◆ Liftfahren ◆ Am Hang ◆ Tipps und Tricks	◆ Aufwärmphase ◆ In der Ebene ◆ Liftfahren ◆ Am Hang ◆ Tipps und Tricks	◆ Aufwärmphase ◆ In der Ebene ◆ Liftfahren ◆ Am Hang ◆ Tipps und Tricks	◆ Gemischte Gruppen ◆ Planes Gelände/ Carven ◆ Buckliges Gelände ◆ Umwelt ◆ Tipps und Tricks	◆ Amtliche Bestimmungen ◆ Sicherheit durch Information ◆ Sicherheit durch Methodik ◆ Sicherheit durch Organisation ◆ FIS Regeln ◆ Lawinenkunde ◆ Argumente für den Schulsikurs

Durchführungshinweise zu Schülerfahrten Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus vom 9. Juli 2010 Az.: II.1-5 S 4432-6.61 208

Hinweise zu Schülerfahrten u..a. Auswahl

DVD Schulsport

- 4.4 Bei der Durchführung von Schulsikikursen ist zusätzlich Folgendes zu beachten:
- 4.4.1 Die Leitung des Schulsikikurses erfolgt durch eine laufbahnmäßig ausgebildete Lehrkraft der Schule, die für Vorbereitung und Durchführung des Schulsikikurses verantwortlich ist. Die Leiterin oder der Leiter muss über eine der folgenden Qualifikationen verfügen:
- Prüfung im alpinen Skilauf im Rahmen eines Studien- bzw. Ausbildungsganges Sport,
 - erfolgreiche Teilnahme an einem im Rahmen der staatlichen Lehrerfortbildung durchgeführten Lehrgang für Schulsikikursleiterinnen/-leiter,
 - außerschulische Qualifikationen: staatlich geprüfte/r Skilehrer/in, staatlich geprüfte/r Snowboardlehrer/in, Verbandsskilehrer/in, Verbandssnowboardlehrer/in, DSV-Skilehrer/in alpin, DSV-Snowboardlehrer/in, gegebenenfalls staatlich geprüfte/r Skilanglauflehrer/in, Verbandsskilanglauflehrer/in, DSV-Skilehrer/in Langlauf.
- 4.4.2 Für die sportliche Unterweisung der Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Schulsikikurses gilt Folgendes:

Die Bekanntmachung zur Durchführung von Schulsikikursen ist nicht
Mehr gültig!

Durchführungshinweise zu Schülerfahrten Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus vom 9. Juli 2010 Az.: II.1-5 S 4432-6.61 208

Hinweise zu Schülerfahrten u..a. Auswahl

DVD Schulsport

4.4.2.1 Die sportliche Unterweisung erfolgt grundsätzlich durch Ski- und Snowboardlehrkräfte der Schule mit der Lehrbefähigung in Sport. Ski- und Snowboardlehrkräfte der Schule müssen für die sportliche Unterweisung im alpinen Skilauf, Snowboardfahren bzw. Skilanglauf über eine der folgenden Qualifikationen verfügen:

- Prüfung im alpinen Skilauf, Snowboardfahren bzw. Skilanglauf im Rahmen eines Studien- bzw. Ausbildungsganges Sport,
- erfolgreiche Teilnahme an einem im Rahmen der staatlichen Lehrerfortbildung durchgeführten Weiterbildungslehrgang im alpinen Skilauf, Snowboardfahren bzw. Skilanglauf,
- entsprechende fachsportspezifische außerschulische Qualifikation aus dem Bereich des Deutschen Skilehrerverbandes (DSLTV) oder des Deutschen Skiverbandes (DSV) oder entsprechend gleichwertiger Qualifikationsnachweis.

4.4.2.2 Sind an einer Schule Ski- und Snowboardlehrkräfte (im Sinne von Nr. 4.4.2.1) nicht in ausreichender Zahl verfügbar, so können – gegebenenfalls unter Beachtung der für das Ausland geltenden Bestimmungen – von der Schulleiterin bzw. vom Schulleiter auch andere Personen, die eine unter Nr. 4.4.2.1 aufgeführte Qualifikation nachweisen, für die sportliche Unterweisung in den Skisportarten oder im Snowboardfahren eingesetzt werden. Insbesondere können Lehramtsstudierende mit dem Unterrichtsfach Sport mit erfolgreich abgelegter Skiprüfung (gegebenenfalls mit ergänzender Prüfung im Snowboardfahren) eingesetzt werden.

Durchführungshinweise zu Schülerfahrten Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus vom 9. Juli 2010 Az.: II.1-5 S 4432-6.61 208

Hinweise zu Schülerfahrten u..a. Auswahl

DVD Schulsport

- 4.4.2.3 In begründeten Ausnahmefällen können von der Schulleiterin bzw. vom Schulleiter andere geeignete und bereits in der sportlichen Unterweisung in den Skisportarten und im Snowboardfahren erfahrene Lehrkräfte der Schule eingesetzt werden.
- 4.5 Soweit sportliche Inhalte auf der Grundlage des jeweiligen Lehrplans, die nicht unter Nr. 4.4 fallen, im Rahmen einer mehrtägigen Schülerfahrt vermittelt werden sollen, muss die unterweisende Lehrkraft zusätzlich eine der folgenden Qualifikationen für die jeweilige Sportart besitzen:
- Ausbildung und Prüfung im Rahmen eines Studien- bzw. Ausbildungsganges Sport,
 - erfolgreiche Teilnahme an einem im Rahmen der staatlichen Lehrerfortbildung durchgeführten Weiterbildungslehrgang,
 - gültige Trainer-C-Lizenz,
 - entsprechend gleichwertiger Qualifikationsnachweis.
- 4.6 Alle unterweisenden Personen nach Nr. 4.4 und Nr. 4.5 müssen in Erster Hilfe ausgebildet und geprüft sein. Sie sind im Rahmen des Schulsikikurses an die Weisungen der Leiterin oder des Leiters gebunden.

Durchführungshinweise zu Schülerfahrten

Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

vom 9. Juli 2010 Az.: II.1-5 S 4432-6.61 208

Hinweise zu Schülerfahrten u..a. Auswahl

DVD Schulsport

- 5.5 Bei der Durchführung von Schulsportkursen ist zusätzlich Folgendes zu beachten:
- 5.5.1 Es gelten die jeweiligen FIS-Regeln und Sicherheitsvorschriften, mit denen die Schülerinnen und Schüler vertraut zu machen sind.
- 5.5.2 Es können Kurse in den Skisportarten und im Snowboardfahren eingerichtet werden. In der Regel werden Gruppen gebildet, deren Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den gleichen Geräten ausgestattet sind. Die Bildung von gemischten Gruppen mit unterschiedlichen Geräten ist grundsätzlich möglich, allerdings bei Anfängergruppen unzulässig.
- 5.5.3 Alle Begleitpersonen müssen darauf hinwirken, dass jede Schülerin bzw. jeder Schüler mit geeignetem Material ausgerüstet ist. Die Sicherheitshinweise der Hersteller bei den Skisportgeräten und Snowboards hinsichtlich der Benutzung müssen beachtet werden. Für die fachgerechte Einstellung der Sicherheitsbindung haben die Erziehungsberechtigten Sorge zu tragen. Eine Kontrolle über die Durchführung der Bindungseinstellung der Alpinski und den ordnungsgemäßen Zustand der Bindungen der anderen Skisportgeräte und Snowboards vor Kursbeginn durch die Schulsportkurseleiterin bzw. den Schulsportkurseleiter oder eine Kursgruppenleiterin bzw. einen Kursgruppenleiter wird angeraten. Das Tragen von Skihelmen wird empfohlen. Länderspezifische Regelungen sind zu beachten.

Durchführungshinweise zu Schülerfahrten Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus vom 9. Juli 2010 Az.: II.1-5 S 4432-6.61 208

Hinweise zu Schülerfahrten u..a. Auswahl

DVD Schulsport

- 5.5.4 Es ist nicht gestattet, Schülerinnen und Schüler unbeaufsichtigt üben zu lassen. Freies Fahren auf überschaubaren Streckenabschnitten unter Aufsicht der Ski- und Snowboardlehrkraft kann gestattet werden. Schulsikursgruppen haben sich grundsätzlich an ausgewiesene Abfahrten zu halten.
- 5.5.5 Die Schulsikursleiterin bzw. der Schulsikursleiter sowie die Ski- und Snowboardlehrkräfte informieren sich täglich vor Beginn des Übungsbetriebs über die Wetter- und Lawinensituation im vorgesehenen Übungsgebiet.
- 5.6 Sonstige spezielle Regelungen zu Sicherheitshinweisen sowie Empfehlungen zum Tragen spezieller Schutzausrüstungen bleiben unberührt.

DVD Schulsport

Alpine Gleitsportarten

NEU

- Vorbereitungsschulung im Sportunterricht
- Basisschulung Skiboard
- Grundausbildung Snowboard
- Grundausbildung Ski
- Anwendung und Aufbauschulung in gemischten Gruppen
- FIS-Regeln

Inline-Skating

NEU

- Die erste Unterrichtsstunde
- Schutzkleidung
- Sturztechnik und Aufstehen
- Stehen, Gehen, Gleiten
- Stoppen
- Kurven und Slalom fahren
- Gefälle und Gefahrenstellen beachten
- Bewegungsräume entdecken und beurteilen

Eislaufen

- Ausrüstung, Verhalten, Technik
- Eishockey
- Eisschnelllauf
- Eiskunstlauf und Eistanz

Rodeln

- Gelände
- Ausrüstung
- Technik und Organisation
- Naturrodelbahn
- Kunstrodelbahn

Alpine Gleitsportarten

- Bekanntmachung zur Durchführung von Schulsikikursen
- Sicherheit durch Information:
FIS-Regeln (mit Erläuterung) - Vermittlung im Schulsikikurs (PP), Didaktik (PP), Ausrüstung, Materialcheckliste, Was gehört in den Ruck-sack der Lehrkraft?, Sicheres Verhalten im Gelände, Schnee- und Lawinenkunde (PP), Wetter und Gelände (PP), Orientierung (PP), Entscheidungsstrategien (PP), Führungstaktik (PP), Verschüttetensuche (PP)
- Sicherheit durch Methodik:
Methodik im alpinen Skilauf (PP), Übungssammlung - Methodisches Gesamtkonzept im Schulsikikurs
- Sicherheit durch Organisation: Sicherheitserziehung und Gesundheitsschutz, Checkliste für den Schulsikikurs, Elternbrief (Muster)

Inline-Skating

- Zielsetzung und Einsatz des Medienmaterials
- Inline-Skating und Sicherheitserziehung im Schulsport:
Lehrplanbezug, Ziele der Sicherheitserziehung
- Unfallgeschehen im Schulsport: allgemein, Inline-Skating
- Sicherheitserziehung und Gesundheitsschutz beim Inline-Skating im Sportunterricht: Äußere Bedingungen, Grundsätze zur Planung und Durchführung im Sportunterricht, Unterrichtsbeispiel
- Methodische Hinweise zum Inline-Skating:
Die erste Unterrichtsstunde. Schutzkleidung, Sturztechnik und Aufstehen, Stehen, Gehen, Gleiten, Stoppen, Kurven und Slalom fahren, Gefälle und Gefahrenstellen beachten, Bewegungsräume entdecken und beurteilen
- Bewegungsräume außerhalb des Sportunterrichts: auf dem Pausenhof, im Straßenverkehr, auf dem Schulweg, Skate-Einrichtungen

DVD Schulsport: Inhalte

- **Alpine Schulsport:**
 - Amtliche Bestimmungen
 - Schnee- und Lawinenkunde-Alpine Gefahren
 - FIS-Regeln
 - Sicherheit durch Information
 - Sicherheit durch Methodik
 - Sicherheit durch Organisation
- Das methodische Konzept
- Argumente für den Schulsportkurs
- Auf- und Abwärmen...aber richtig!
- Basketball aktuell
- Benutzerhinweise
- Bewegte Grundschule Band 1
- Bewegte Grundschule Band 2
- Bewegte Schule Band 1
- Bewegte Schule Band 2
- Bewegte Grundschule und Bewegte Schule jeweils Band 1+2
- Alternative Benutzung von Sportgeräten

DVD Schulsport Inhalte

- Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht
- Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren
- Inlineskaten mit Sicherheit
- Sicher nach oben - Klettern in der Schule
- Matten im Sportunterricht
- Springen mit dem Minitrampolin
- Sportstätten und Sportgeräte
- Turnen
- Wahrnehmen und Bewegen
- Erste Hilfe in Schulen
- Erste Hilfe Management im Schulsport
- Erste Hilfe Training für Lehrkräfte – Formblatt
- Spezialtraining Erste Hilfe für Lehrkräfte
- Eislaufen
- Faltblatt Schulsport
- Faszination Fußball
- Fit für den Sportunterricht in der Hauptschule (jetzt Mittelschule)
- Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für Schülerinnen und Schüler

DVD Schulsport Inhalte

- Gerätturnen Begleitmaterial zu Videokassette Sport 3
- Leitathletik Begleitmaterial zu Videokassette Sport 4
- Ballspiele Begleitmaterial zu Videokassette Sport 5
- Schwimmen Begleitmaterial zu Videokassette Sport 6
- Handball aktuell
- Handball: attraktiv und sicher vermitteln
- Stichwortverzeichnis
- Inline mit Sicherheit Auswahl
- Inline-Skating in der Schule
- Bekanntmachungen zum Sportunterricht (Auswahl)
- Alpine Gleisportarten: Schnee- und Lawinenkunde – Alpine Gefahren
- **Lehrpläne Sport**
 - Fachoberschule
 - Grundschule
 - Gymnasium
 - Hauptschule (jetzt Mittelschule)
 - Realschule

Medienverzeichnis für Schulen

DVD Schulsport Inhalte

- Mentor Sport nach 1 Leitfaden für Schulleiter und Mentorenbetreuer
- Mentor Sport nach 1 Plakat
- Alpine Schulsport Übersicht
- Navigation Übersicht
- Plakate für Helfen und Sichern beim Turnen
- Rodeln Beleitmaterial zu Videokassette Sport 6
- Schulhöfe: planen, gestalten, nutzen
- Skilanglauf: Weitere Übungen für fortgeschrittene Skater
- Skilanglauf: Sicherheit und Unfallverhütung
- Sonnenschutz bei sportlichen Aktivitäten im Freien
- Sportelternabend
- Einführung in den Sportlehrplan für die Grundschule: Sporterziehung Jg. 1+2
- Sporterziehung Grundschule Jg. 3+4
- Sportunterricht effektiv gestalten
- Vor dem Start
- Unfallanzeige
- Das schulsportliche Unfallgeschehen in Bayern Die wichtigsten Ergebnisse des Schuljahres 2001/02

DVD Schulsport Inhalte

- GUV-Regel Grundsätze der Prävention
- Unfallverhütungsvorschrift Schulen vom Mai 2001 mit Durchführungsanweisungen vom Juni 2002
- Verbandbuch
- Volleyball Ein Konzept für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer
- Grußworte
- Hinweise und Tipps zu Wandertagen und Schulfahrten mit sportlichen Aktivitäten
- Der weiß-blaue Pluspunkt
- Hinweise und Tipps zur Durchführung von Wintersporttagen
- Allgemeine Grundsätze Begleitmaterial zur Videokassette „Sport 1“
- Die großen Sportspiele Begleitmaterial zur Videokassette „Sport 2“
- Turnen an Geräten Begleitmaterial zur Videokassette „Sport 3“
- Leichtathletik Begleitmaterial zur Videokassette Sport 4
- Schwimmen Begleitmaterial zur Videokassette Sport 7

DVD Schulsport Beispiel

Was gehört in den Rucksack der Lehrkraft?



1. Hilfe-Set

Ersatzhandschuhe

Ersatzmütze
Ersatzbrille

Werkzeug

Sonnenschutz für Haut und Lippen
Handy
Müsliriegel o.Ä.

DVD Schulsport

2 Leitfaden zum Einstieg über Skiboards

Die Gemeinsamkeiten von Ski- und Snowboardfahren betreffen nicht nur die koordinativen Fähigkeiten. Sie bedienen sich auch der gleichen physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Beide Sportarten brauchen die Grundfunktionen Kanten, Belasten und Drehen. Diese lassen sich sehr gut für beide Sportarten gemeinsam mit Hilfe von Skiboards (Kurzski unter 100 cm Länge) erarbeiten.

2.1 Allgemeine Hinweise

Der Lehrkraft kommt die Aufgabe zu, das Unterrichtsgeschehen so zu steuern, dass primär die **Grundfunktionen** Kanten Belasten und Drehen und von den koordinativen Eigenschaften die **Gleichgewichts-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit** geschult werden.

Lernziele –für den ersten Halbtage

- ✓ Gewöhnung an das Gleitgerät
- ✓ Sammeln erster Erfahrungen beim Gleiten, Belasten und leichten Kanten
- ✓ Erlernen verschiedenen Bremstechniken in der Grobform

Wie bei jedem sportpraktischen Einstieg ist auch beim Fahren mit Skiboards auf eine Aufwärmphase zu achten. Dazu eignen sich kleine Spiele ohne Skiboards mit anschließenden Dehnungsübungen.

DVD Schulsport

2.2 Sicherheitshinweis

Skiboards sind allgemein mit einer leicht verstellbaren Bügelbindung ausgerüstet. Dies ermöglicht es, die Geräte schnell und unkompliziert für den jeweiligen Schüler einzustellen. Da Bügelbindungen jedoch keine Sicherheitsbindung sind, muss unbedingt darauf geachtet werden, dass gemäß den Vorgaben des TÜV PRODUCT SERVICE für Personen unter 150 cm Körpergröße eine Auslösebindung verpflichtend ist. In Grenzfällen mit besonders leichten oder unter 160 cm großen Schülern ist es sicher empfehlenswert, falls keine Skiboards mit Sicherheitsbindung zur Verfügung stehen, diese mit besonders kurzen Skiboards mit ca. 70 cm Länge oder BIG FOOT (63cm) auszurüsten. Diese verringern aufgrund des geringeren Hebels die Verletzungsgefahr.

2.3 Inhalte für den ersten Halbttag

Rollerfahren

- Wie beim Tretroller mit einem Bein kräftig anschieben, auf dem anderen möglichst lange gleiten
- „Komm mit, lauf weg!“
Verfolgungsrennen mit einem Ski, Kreisauflistung, Skiwechsel



Universität Regensburg

Hansjörg Held
Sportzentrum

Tipps für Schulsportkurse

Methodisches Vorgehen (Empfehlung!)

Je nach Vorerfahrungen können Schritte ausgelassen oder übersprungen werden

1. Gehen ohne Ski und ohne Stöcke
 - in der Ebene
 - im steilen Hang mit Schuhspitzeneinsatz
 - seitwärts Treppensteigen
 - Drehungen

Wichtig: Alle Aufgaben auch mit Stöcken (Stockunterstützung kennen lernen)

2. Stürzen und Aufstehen ohne Ski (ohne und mit Stock)
3. Handling der Ski lernen (vgl. „Unabdingbare Voraussetzungen“)
4. Gehen mit einem Ski in der Ebene und bergauf (Vorsicht! Verletzungsgefahr)
5. Gehen mit zwei Ski in der Ebene und bergauf
6. Weiter wie im Lehrplan praxis (Kurvenfahren mit Vorausdrehen bei leichter Pflugstellung ist am leichtesten)

Wenn organisatorisch und leistungsmäßig möglich, den Pflug erst später Schulen. Er ist für das Sammeln von weiteren Bewegungserfahrungen wichtig



Das Skiboard als Lernhilfe

Skiboard Sammelbegriff für kurze Ski (ca. 65 – 90 cm)

Benutzung durch Personen unter 150 Körpergröße
nur mit Sicherheitsbindung zulässig

Vorteile:

- Bestes Lerngerät (Alltagsbewegungen, leichtes Handling, Angstfreiheit u.a.)
- Ideales Spielgerät
- Gerät zur Erweiterung des Bewegungsspektrums
- Sicheres Gerät

Wettkampfformen

- Formationsfahren (auch Anfänger)
- Nachtfahrten mit Fackeln (Fahrten auf Photo aufnehmen)
- Er- und Sie- Läufe
- Pfiffikus-Fahrten
- Umweltabfahrten
- Vielseitigkeitsparcour als Summenwettbewerb

Slalomwettbewerbe möglichst vermeiden!

Abendgestaltung

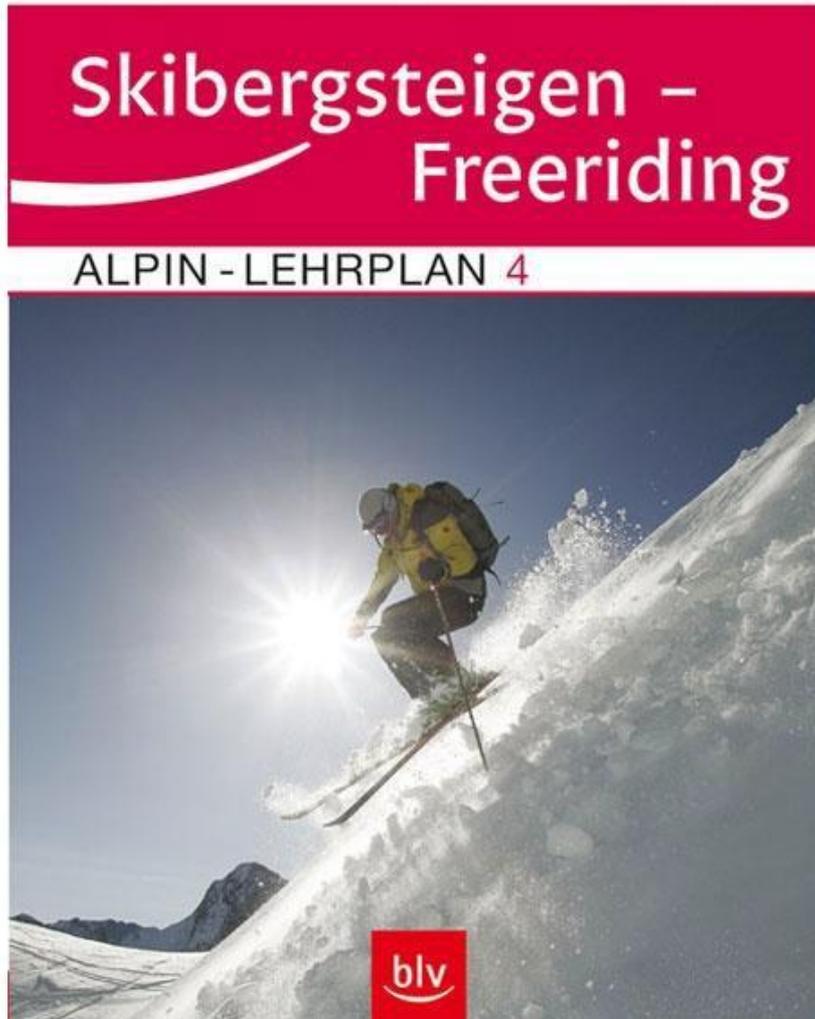
- Filmabend (Geschichte, Lawinen, Kultur der Region)
- Lawineninformation
- Sichere Ausrüstung (auch Geräte präparieren)
- Spielabend
- Abendwanderungen (mit Fackeln)
- „Musikabend“
- „Theaterspielen“
- u.a.

Lawinenkunde

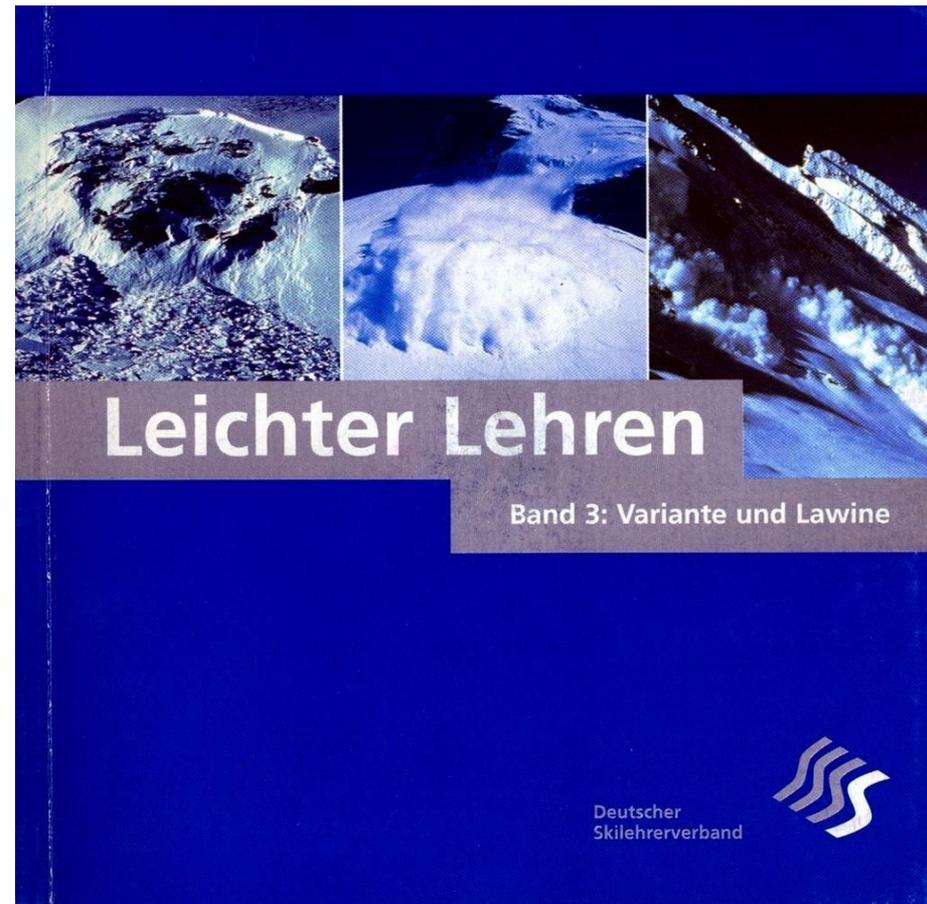
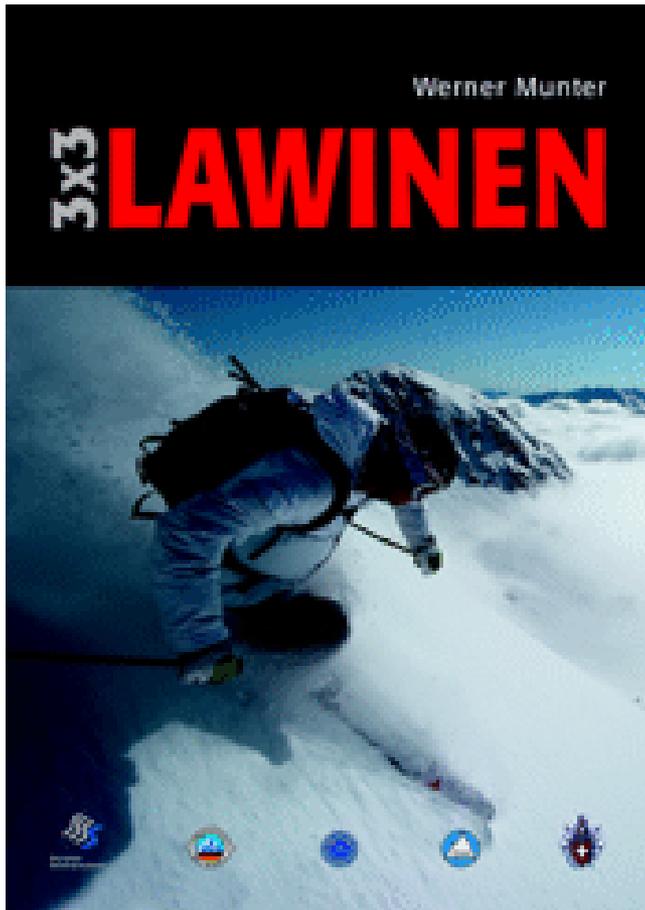


Bücher Lawinen

Peter Geyer/Wolfgang Pohl



Bücher Lawinen



Lawinenthemen für die Skiprüfung

- Faktoren für die Lawinenentstehung
- Beurteilung der Lawinensituation (3x3 Filtermethode, Reduktionsmethode)
- Kameradenhilfe
- Funktion des Verschüttetensuchgeräts (VS)

Generelle Standards

Standard-Notfallausrüstung pro Person

Skilehrer + jeder TN

- VS-Gerät
- Schaufel
- Sonde

Skilehrer

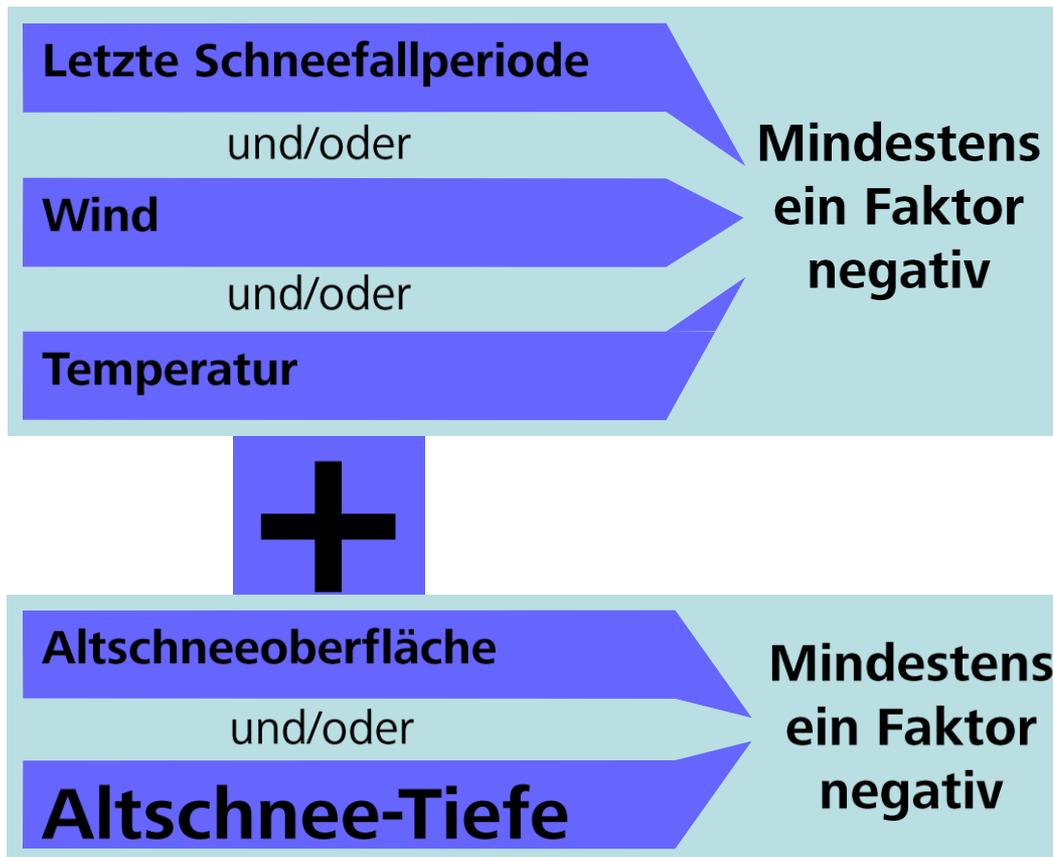
- Erste Hilfe Set
- Biwaksack
- Handy/Funk

Maßnahmen

- Einweisung der Teilnehmer über die Grundfunktionen des VS-Gerätes:
 - Senden, Empfangen, Orten.
- Grundsätzlich vor Beginn der 1. Tour / Abfahrt
- Tägliche Funktionskontrolle der VS-Geräte
- Ausrüstung auf Vollständigkeit kontrollieren

Faktorencheck

Die Alarmkombination



= Kombination „Labile Schicht + Gleitfläche“

Faktorencheck

= detaillierte qualitative Beurteilungsstrategie

Letzte Schneefallperiode

- Gesamt-Neuschneehöhe innerhalb einer Periode?
- Verfestigung, Setzung?
- Tragende Schicht?

Positiv? - Negativ?



Wind

- Windstärke?
- Verfrachtbarkeit /+ Neuschnee?
- Bewertung in Bezug zur seitdem vergangenen Zeit?
- Einzelhang: Lee oder Luv?

Positiv? - Negativ?



Temperatur

- Aktuelle Temperatur / Strahlung?
- Temperaturveränderung?
- Tendenz der letzten Tage?

Positiv? - Negativ?



Altschneeoberfläche

- Umwandlungsart und -grad der alten Oberfläche?
- Schichtverbindung: Temperatur + Zeit?

Positiv? - Negativ?



Nur wenn Altschneedecke positiv, sonst hier beenden

Altschnee-Tiefe

- Alte, labile Zwischenschichten?
- Schwimmschnee am Boden?
- Feucht auf Gras?

Positiv? - Negativ?

Faktorencheck

Faktoren - Merkblatt			
Start	1 Basis	2 Erweitert	3 Komplex
Neuschnee	<ul style="list-style-type: none"> Starker Schneefall? Schneeflockenwenger Wegläßt mit LLB 		<ul style="list-style-type: none"> Ausbreitungsrichtung Präferenz des Skifahrers Windrichtung Winger Zeit Spieg?
Wind	<ul style="list-style-type: none"> Starker Wind mit Schneeflocken? Starker Schneefall? 	<ul style="list-style-type: none"> Windrichtung? Lage Kurs? Einer über vorher eingewickelt werden? 	<ul style="list-style-type: none"> Präferenz des Skifahrers Winger Zeit Spieg?
Temperatur	<ul style="list-style-type: none"> Starke Erwärmung? Sonneneinstrahlung? 	<ul style="list-style-type: none"> Stärke Temperaturerhöhung? Wegläßt mit LLB 	<ul style="list-style-type: none"> Präferenz des Skifahrers Winger Zeit Spieg?
Altschneeoberfläche			<ul style="list-style-type: none"> Auf dem Schnee und wie Luft hat es eingewickelt? Winger Zeit Spieg?
Schneedecke	<ul style="list-style-type: none"> Milde Lagen? Stärke Lagen? Winger Zeit Spieg? 		<ul style="list-style-type: none"> Präferenz des Skifahrers Winger Zeit Spieg?
Gelände	<ul style="list-style-type: none"> Wegläßt mit LLB? Exposition, Höhe Winger Zeit Spieg? Einwegläßt mit LLB? 	<ul style="list-style-type: none"> Wegläßt mit LLB? Was ist über mir? Was ist unter mir? 	<ul style="list-style-type: none"> Präferenz des Skifahrers Winger Zeit Spieg?
Faktor Mensch	<ul style="list-style-type: none"> Dezentrale Verfahren und Motivation? Disziplin? Zeitplan? 	<ul style="list-style-type: none"> Psychologische Einfluss auf die Entscheidung? Motivation Gruppenprozesse? 	
<ul style="list-style-type: none"> Gesamtbild = Methodenwahl Entscheidung 	<ul style="list-style-type: none"> SnowCard Günstig / Ungünstig mit LLB 	<ul style="list-style-type: none"> SnowCard Anwendung nach LLB und Eigenbeobachtungen 	<ul style="list-style-type: none"> Faktorencheck Anwendung nach LLB und Eigenbeobachtung

Informationsstrategie - täglich

1. Lawinenlagebericht einholen - Mit Interpretationshilfe vergleichen (W. Munter)
2. Eigene Beurteilung vor Ort (z.B. 3 x 3 Filtermethode), Alarmzeichen
3. Vergleich mit Lawinenlagebericht - Wenn nötig > lokale Anpassung
4. Entscheidungsstrategie Reduktionsmethode oder SnowCard (Kontrollinstrument)

5. Limits (empfohlene Obergrenzen für Skilehrer)

Stufe 2 = mäßig

< 40° in allen

Expositionen

Stufe 3 = erheblich

< 35° in allen

Expositionen

Stufe 4 = groß

Keine Abfahrt abseits

gesicherter Pisten!

Lawinenlagebericht - Europäische Gefahrenskala

Gefahrenstufe Schneestabilität

Auslösewahrscheinlichkeit

<p>1 Gering Potential 4</p>	<p>Die Schneedecke ist allgemein gut verfestigt und stabil</p> <p style="text-align: center;">5% schwach</p>	<p>Auslösung ist allgemein nur bei großer Zusatzbelastung an sehr wenigen, extremen Steilhängen möglich. Spontan sind nur kleine Lawinen (so genannte Rutsche) zu erwarten</p>
<p>2 Mäßig Potential 4</p>	<p>Die Schneedecke ist an einigen Steilhängen nur mäßig verfestigt, ansonsten allgemein gut verfestigt</p> <p style="text-align: center;">10% schwach</p>	<p>Auslösung ist insbesondere bei großer Zusatzbelastung vor allem an den angegebenen Steilhängen möglich. Größere spontane Lawinen sind nicht zu erwarten</p>
<p>3 Erheblich Potential 4</p>	<p>Die Schneedecke ist an vielen Steilhängen mäßig bis schwach verfestigt</p> <p style="text-align: center;">20% schwach</p>	<p>Auslösung ist bei geringer Zusatzbelastung vor allem an den angegebenen Steilhängen möglich. Fallweise sind spontan einige mittlere, vereinzelt aber auch große Lawinen möglich</p>
<p>4 Groß Potential 16</p>	<p>Die Schneedecke ist an den meisten Steilhängen schwach verfestigt</p> <p style="text-align: center;">40% schwach</p>	<p>Auslösung ist bereits bei geringer Zusatzbelastung an den meisten Steilhängen wahrscheinlich. Fallweise sind spontan viele mittlere, mehrfach auch große Lawinen zu erwarten</p>
<p>5 Sehr groß Potential x</p>	<p>Die Schneedecke ist allgemein schwach verfestigt und weitgehend instabil</p> <p style="text-align: center;">äußerst schwach</p>	<p>Spontan sind zahlreiche große Lawinen, auch in mäßig steilem Gelände, zu erwarten</p>

Lawinenlagebericht

LAWINENLAGEBERICHT FÜR DEN BAYERISCHEN ALPENRAUM

Samstag, 15. Dezember 2001, 7:30 Uhr

Allgemeines:

Im bayerischen Alpenraum herrscht kaltes, sonniges Hochdruckwetter. Die Temperaturen in 2000m liegen um -6 Grad.

Schneedecke:

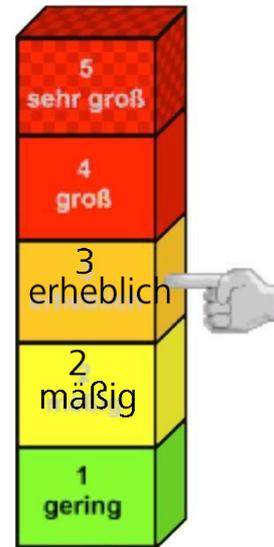
Der Neuschnee der vergangenen Tage hat sich leicht gesetzt. Gleichzeitig sind bei anhaltend kräftigem Wind um Südost weitere Tribschneeablagerungen entstanden. Diese sind sehr störanfällig, da sie auf einer lockeren, bindungsarmen Zwischenschicht liegen.

Beurteilung der Lawinengefahr:

Es besteht eine erhebliche Lawinengefahr. Gefahrenstellen liegen in Bereichen frischer Tribschneeablagerungen, insbesondere in kammnahen Steilhängen der Hangrichtungen Süd über West bis Nord sowie in eingewehten Rinnen und Mulden. Auch an Hangkanten und hinter Geländekuppen können sich gefährliche Tribschneeansammlungen gebildet haben. In den genannten Bereichen ist bereits bei geringer Zusatzbelastung eine Auslösung von Schneebrettlawinen möglich. An stark sonnenbeschienenen Hängen kann es vereinzelt zur Selbstausslösung oberflächlicher Lockerschnee- oder Schneebrettlawinen kommen.

Hinweise und Tendenz:

Skitouren und Tiefschneefahrten abseits gesicherter Pisten erfordern Vorsicht und lawinenkundliches Beurteilungsvermögen. Dabei darf man sich nicht von alten, nach Osten weisenden Wechtenbildungen täuschen lassen: Die derzeitigen Gefahrenstellen liegen vorwiegend in den Westflanken! Die momentane Schneeverfrachtungssituation stimmt nicht mit üblichen Erfahrungswerten überein.



Kontroll-/Planungsinstrumente

Quantitative Entscheidungshilfen

- Vermeidung von groben Planungsfehlern
- Verminderung des Restrisikos durch Verzicht und Verhalten

SnowCard

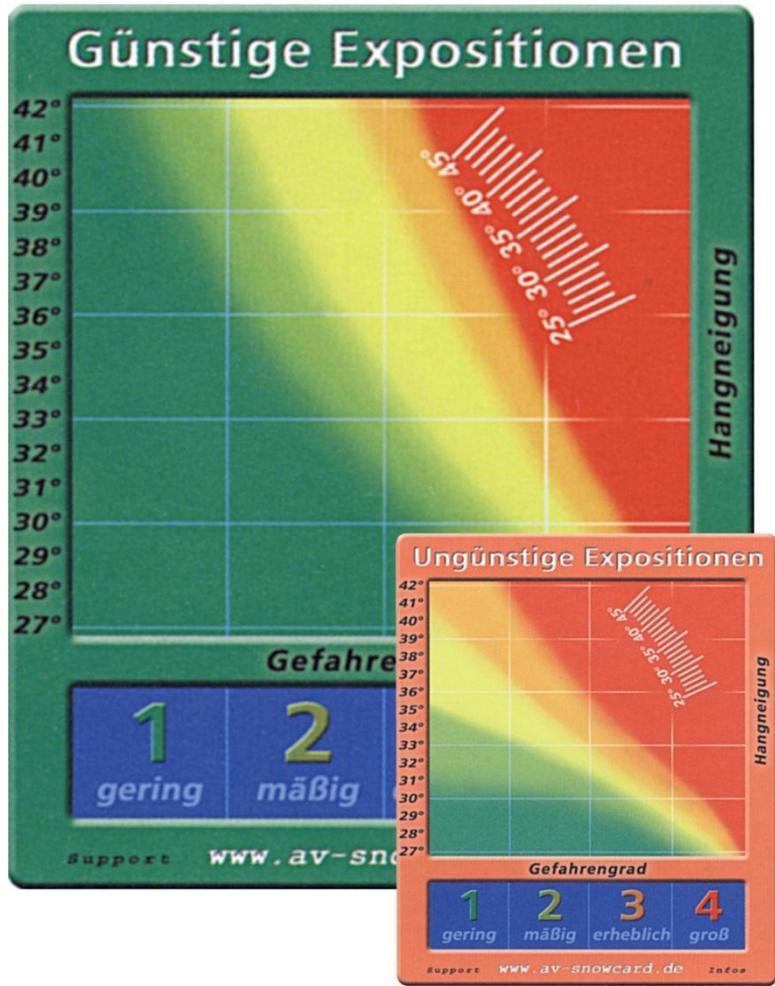
- Visuelle Darstellung des Risikos mittels der Faktoren Steilheit, Exposition, Gefahrengrad sowie Empfehlungen zum Verhalten

Reduktionsmethode

- Einfache Rechnung zur Ermittlung des Risikos mittels der Faktoren Steilheit, Exposition, Gefahrengrad, Verhalten

SnowCard

Diagrammkarte mit Prismenbild zur Darstellung des Risikos in günstigen oder ungünstigen Expositionen



Anwendung

1. Lawinenlagebericht
Gefahrengrad, Hangrichtung, Hangform, Höhenlage
2. Drei Fragen beantworten
 - Gefahrengrad?
 - Steilste Stelle (< 10 x 10m) im Einzugsbereich?
 - Hangrichtung/-form günstig/ungünstig? Triebschnee?
 (Im Zweifel immer steiler/ungünstig annehmen!)
3. Anwendung
 - Grün > relativ geringes Risiko
 - Gelb/Orange > Vorsicht
 - Rot > Verzicht

SnowCard



Reduktionsmethode

Baut auf der Tatsache auf, dass sich die Anzahl der schwachen Hang-bereiche (Gefahrenpotential) von Gefahrenstufe zu Gefahrenstufe verdoppelt



Anwendung der Reduktionsmethode

Gefahrenstufe des Lawinenlagebericht => Gefahrenpotential

Hangsteilheit / Hangexposition / Verhalten => Reduktionsfaktoren

$$\text{Restrisiko} = \frac{\text{Gefahrenpotential}}{\text{Red.-Faktor} \times \text{Red.-Faktor}} \leq 1$$

Es können bis zu vier Reduktionsfaktoren verwendet werden, die sich dann jeweils multiplizieren

Reduktionsmethode

Die Reduktionsfaktoren

Nr. 1 oder Nr. 2	steilste Hangpartie 35° - 39° steilste Hangpartie 30° - 34°	RF 2 RF 4	erstklassig
Nr. 3 oder Nr. 4 oder Nr. 5	Verzicht auf Sektor NORD: NW (inkl.) - N - NO (inkl.) Verzicht auf nördliche Hälfte WNW (inkl.) - N - ONO (inkl.) Verzicht auf die im Lawinenlagebericht genannten kritischen Hang- und Höhenlagen	RF 2 RF 3 RF 4	
Nr. 6 Nr. 7	ständig befahrene Hänge (gilt nicht bei nassem Schnee) große Gruppe mit Entlastungsabständen	RF 2 RF 2	dritt- klassig
Nr. 8 oder Nr. 9	kleine Gruppe (2 - 4 Personen) kleine Gruppe mit Entlastungsabständen	RF 2 RF 3	

- Bei "ERHEBLICH" muss ein erstklassiger Reduktionsfaktor gewählt werden
- Wenn es in allen Expositionen gefährlich ist, sind die Reduktionsfaktoren Nr. 3 - Nr. 5 natürlich ungültig (häufig der Fall, wenn kritische Neuschneemenge weit überschritten ist)
- Bei "GROSS" Beschränkung auf mäßig steiles Gelände (unter 30°)

3 x 3 Filtermethode ZOOMSYSTEM

= qualitative Beurteilungsstrategie

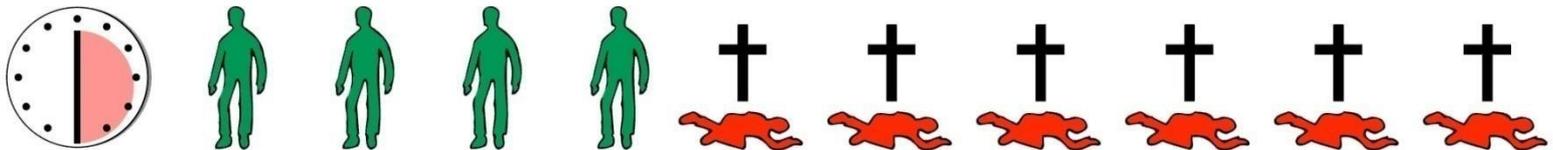
	Verhältnisse	Gelände	Mensch
Regional (Touren- planung)	<p>Lawinenlagebericht Wetterbericht persönliche Berichte Witterungsfolge</p>	<p>Landkarte Neigungsmesser Führer / Literatur persönliche Berichte</p>	<p>Gruppengröße Motivation Störfaktoren Verantwortlich etc.</p>
Lokal (Routen- wahl)	<p>Schneehöhe, Neuschnee Anzeichen von Wind- und Temperatureinwirkung Abgegangene Lawinen Wummgeräusche pers. Berichte</p>	<p>Stimmt meine Vorstellung Beurteilung auf Sicht Fernglas persönliche Berichte</p>	<p>Stimmung in der Gruppe Weitere Tourengänger unterwegs? Konkurrenz mit anderen? Erfolgsdruck? Motivation?</p>
Zonal (Einzel- hang)	<p>Sicht Überprüfung von Filter 1 und 2 Was ist anders als gedacht? Windzeichen: Lee oder Luv? Faktoren: Einzelhangcheck</p>	<p>Was ist über/unter mir Steilste Hangpartie Hangexposition Höhenlage, Kammnähe Hangform</p>	<p>Wie viele Leute im Hang? Finaldenken? Druck durch Verhalten anderer? Motivation? Führungstaktik</p>

Überlebenswahrscheinlichkeit

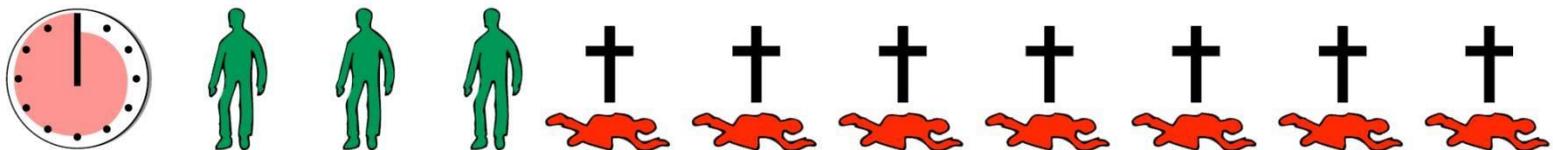
Innerhalb der ersten 15 Minuten:



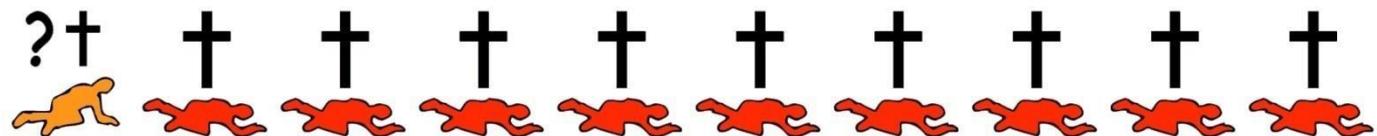
Nach 30 Minuten:



Nach 1 Stunde:



Nach 3 Stunden:



Lawinenerfassung vermeiden > Routenwahl und Verhalten!

Bei Unfall > schnelle Kameradenhilfe!

Kameradenhilfe

Situationsabhängig

Unfall beobachten

- Erfassungs- und Verschwindepunkt markieren
- primären Suchbereich markieren
- Primären Suchbereich nach Gegenständen absuchen

Anzahl der Helfer?

- 1-Helfer: LVS-Suche/Sonde/Schaufel
- x-Helfer: LVS-Sucher/Schaufelmannschaften

LVS-Geräte umschalten!

Bergrettung verständigen

- Funk/Handy/Melder

Bei Auffinden

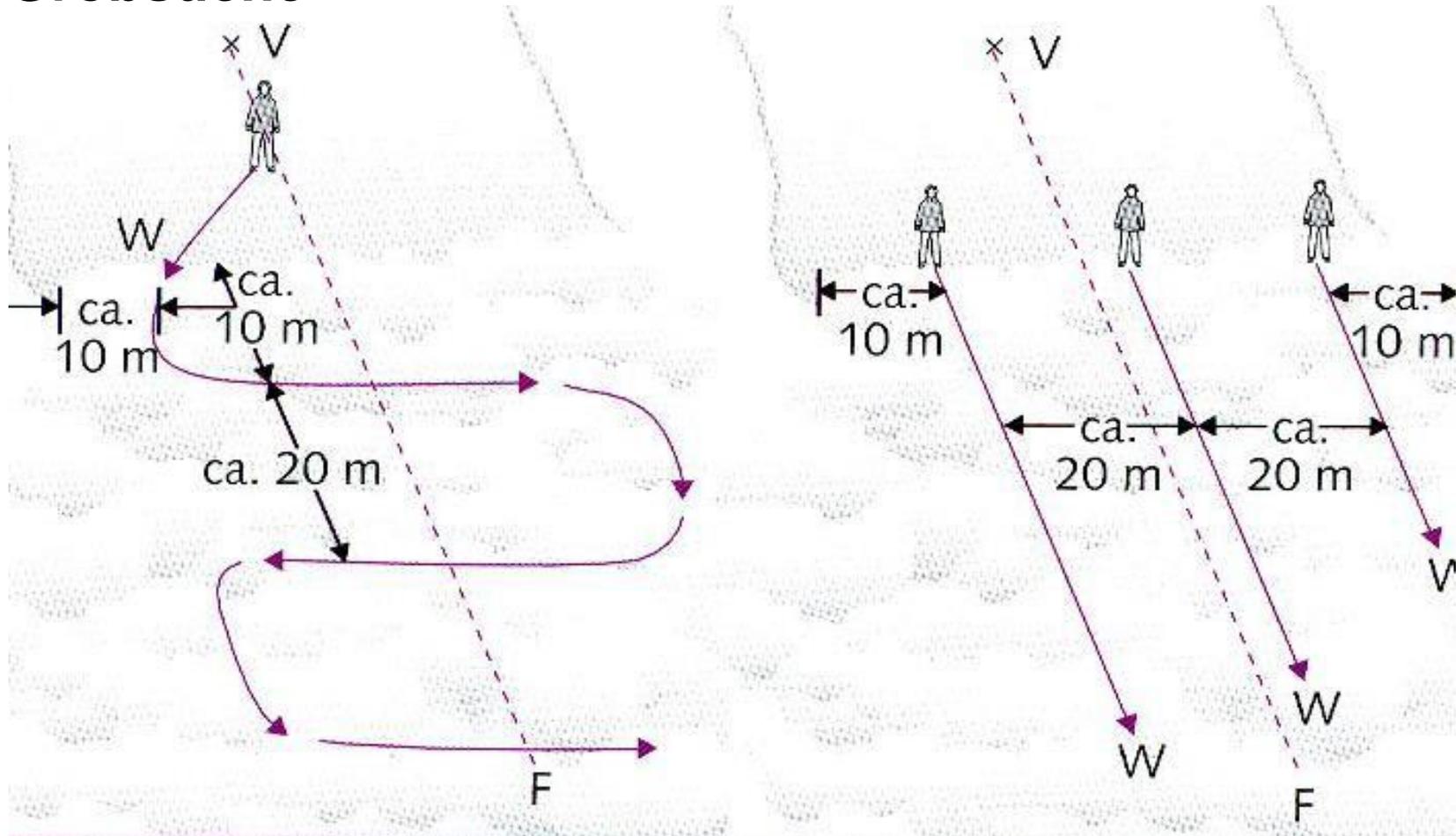
- Erstversorgung > ggf. Abtransport

Bei Nichtauffinden

- Im Lawinenfeld markieren: Staubereiche, Lawinenrand, aufgefundene Gegenstände
- LVS-Suche wiederholen, mit Sondieren beginnen

Lawinensuche mit VS - Gerät

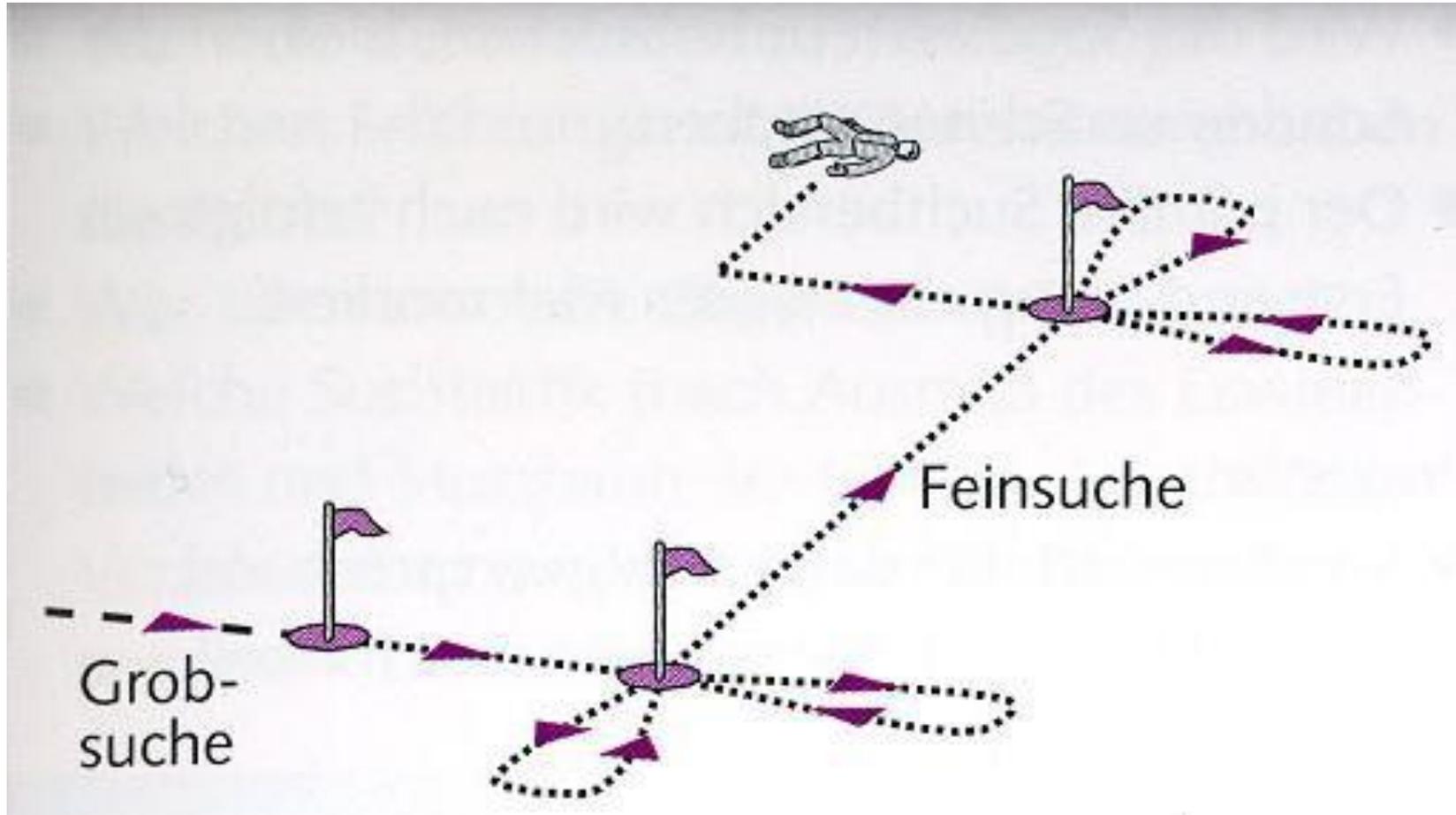
Grobsuche



Aus: Alpin Lehrplan Band 4, BLV München

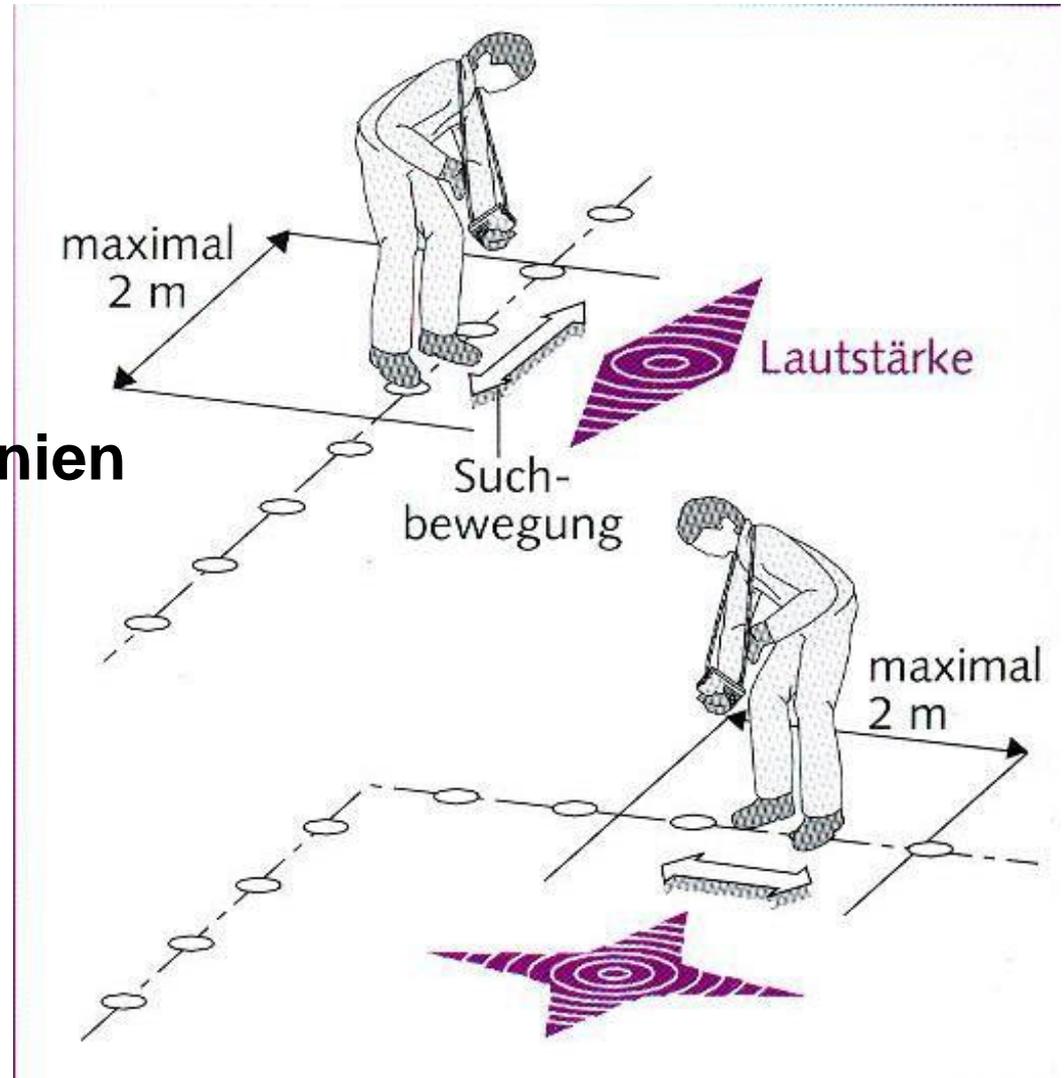
Lawinensuche mit VS - Gerät

Feinsuche



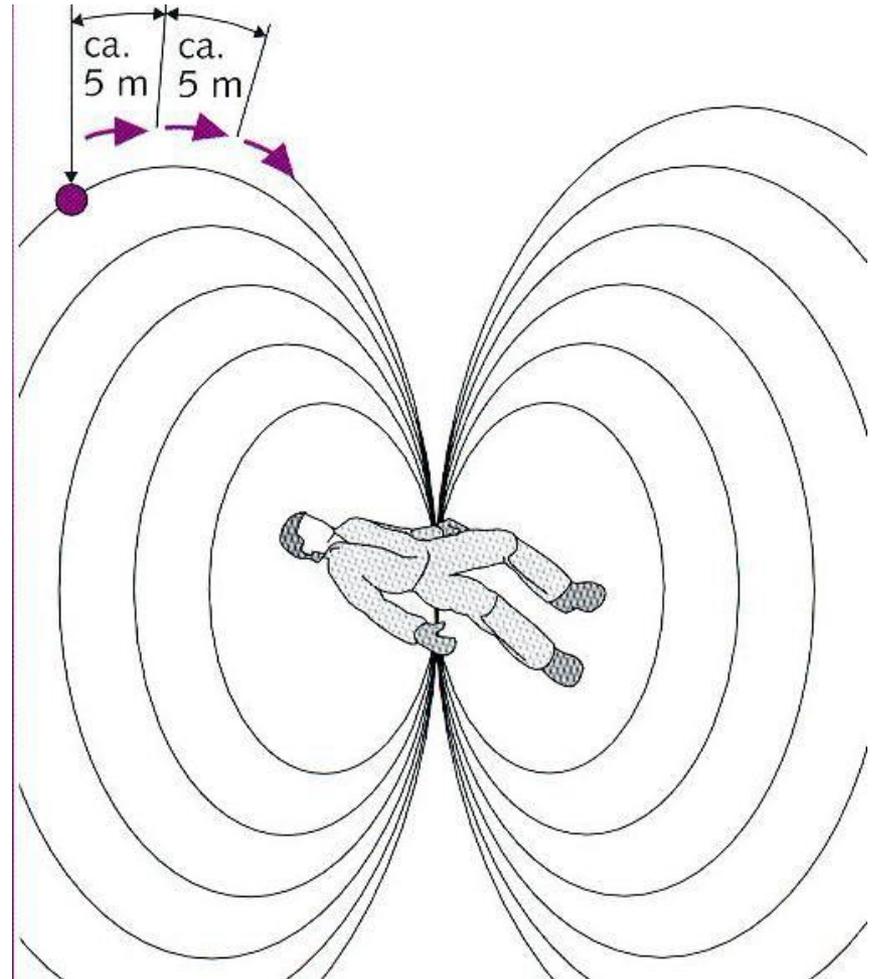
Lawinensuche mit VS - Gerät

Feinsuche Kreuzlinien



Lawinensuche mit VS - Gerät

Feldlinienverfahren



Ergänzungen

- S-M-L-Kurven (Deutscher Skilehrerverband)
- WintersportSCHULE
- Beweg dich schlau (Felix Neureuther)

DSLVL-Fahrphilosophie/Technik 2017/18

S-M-L-Kurven

In den vergangenen Jahrzehnten wurden kleine und mittlere Kurvengrößen als Standardvorgaben für das Kurvenfahren in Ausbildung und Prüfung verwendet. Diese Größendefinition orientierte sich an der Breite einer Pistenraupe (= Korridorbreite ca. 5 bis 6 m). Dabei entsprachen kleine Kurvengrößen einem Korridor von zirka einer Pistenwalze und mittlere Kurvengrößen einem Korridor von zwei bis drei Walzenbreiten (= Korridorbreite zirka 10 bis 18 m).

Skifahrer fahren Kurven

Fälschlicherweise wurden diese alten Kurvengrößen oft mit „Radius klein, kurz oder mittel“ bezeichnet bzw. benannt – Erklärung dazu:

„Skifahrer fahren Kurven, nicht Radien!“

Insbesondere bei den kleinen Kurven, aber auch bei den mittelgroßen Kurven, lässt diese alte Definition verschiedenste Interpretationen mit unterschiedlichsten Ausprägungen der Hauptbewegungen zu.

Exakter, präziser

Zur exakteren Unterscheidung einzelner Aufgaben und Fahrformen konkretisiert der DSLVL nun dieses Spektrum. In den Fortbildungen der Saison 2016/17 erfolgreich getestet, startet der DSLVL eine Reposition und Präzision der Kurvengrößen.

Diese Modifikation spiegelt die Vielfalt des Skifahrens und eine internationale Anpassung wieder.

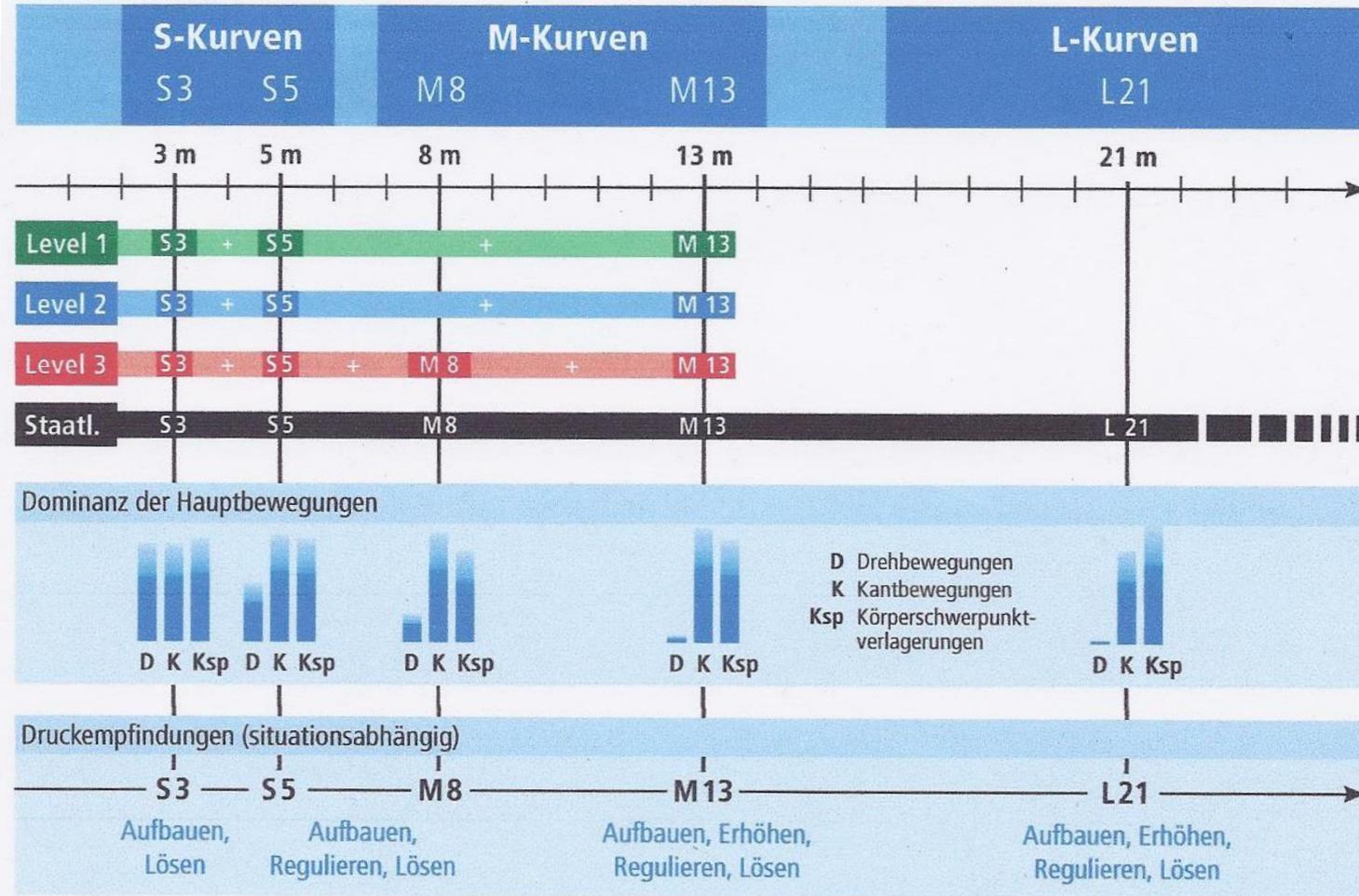
Ab Winter 2017/18 werden S-, M- und L-Kurven in allen Ausbildungs- und Prüfungslehrgängen eingeführt und verwendet.

Die neue Koridoreinteilung S, M, und L dient der Skilehrerausbildung und kann selbstverständlich für das Unterrichten in der Praxis situativ und schülerorientiert angepasst werden.

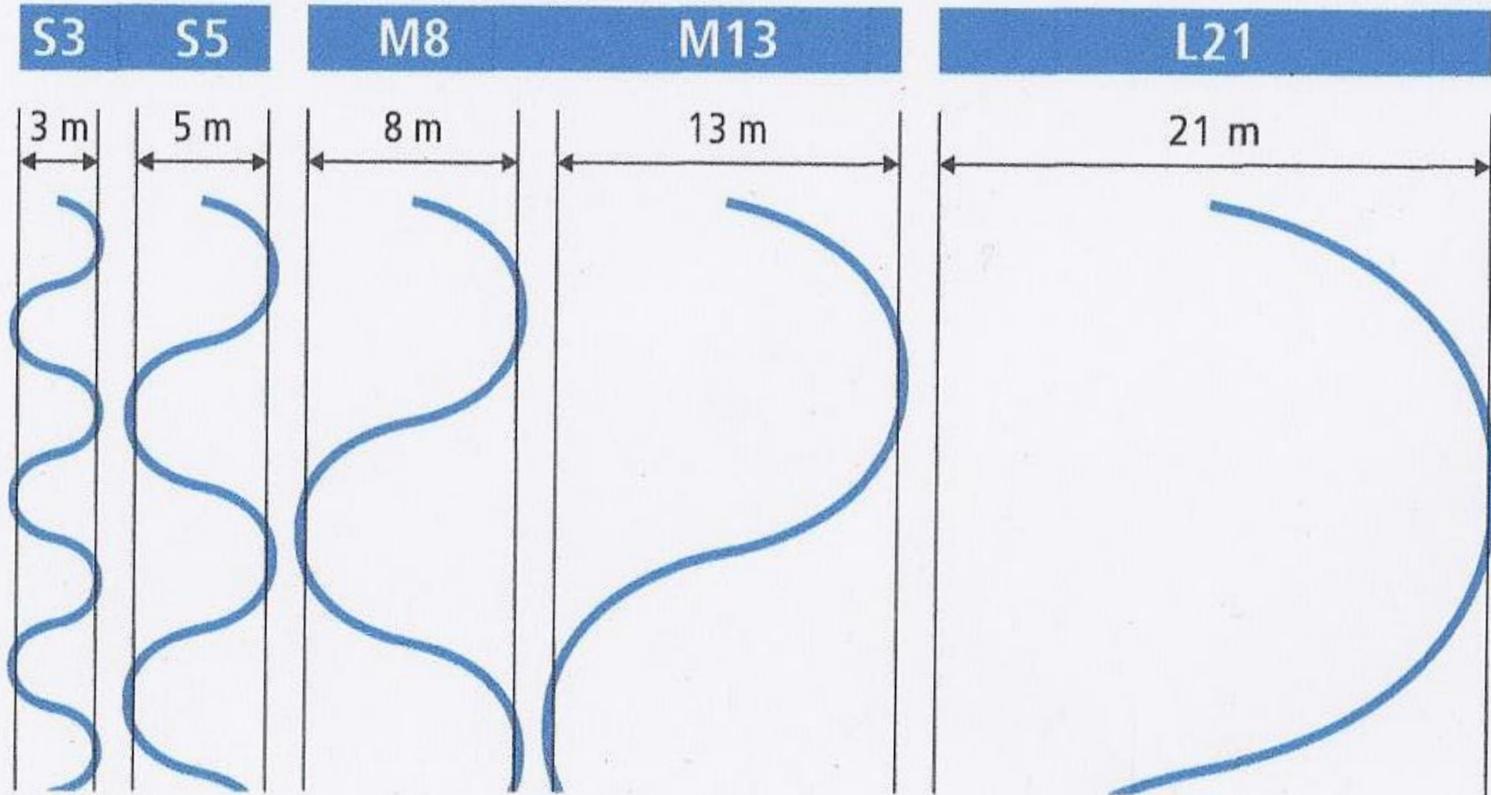
Konstante Vorgabe

Der Fahrkorridor ist eine konstante Vorgabe für Technikaufgaben. Kurvenradius, Kurvenwinkel und Steuerqualität müssen entsprechend der Aufgabenstellung angepasst werden und sind abhängig von Hangsteilheit (flach, mittelsteil, steil), Tempo (langsam, mittel, sportlich kontrolliert) und Schneebedingungen (weich, griffig, hart). Die Breite des jeweiligen Korridors ist eine Mindestangabe und sollte nicht unterschritten werden.

Die exakte Angabe in Meter ermöglicht Bewegungen genauer und objektiver zu analysieren, zu vergleichen und zu bewerten. Die Korridorbreiten obliegen natürlichen Toleranzen, die von der jeweiligen Situation abhängen.



Größenrelation von S-M-L-Kurven



Wintersportschule

Seit einem Jahr ist im Internet eine umfangreiche Onlineplattform zu Skikursen an Schulen zu finden. Diese setzt sich aus Impulsen, Anleitungen und Unterrichtsmaterialien zusammen. Über den Link:

www.wintersportschule.de

kommt man direkt zur Datei. (Rechte Maustaste, Hyperlink öffnen)

Inhalte Wintersportschule

Wintersport SCHULE:

Ziele und Inhalte des Projekts, Initiatoren und Projektträger, Projektteam und-partner, Statements der unterstützenden Wintersport-Experten.

Pro Wintersport:

Fakten und Argumente für Wintersport an Schulen, Inklusion, Hinweise zu Jugend trainiert für Olympia und Kooperationen von Schule und Verein.

Planung und Organisation:

Hilfestellung für die Planung und Organisation von Wintersporttagen und -fahrten, Lehrer- und Elterninformationen, Recht und Erlasse.

Unterricht:

Saisonal übergreifende Materialsammlung, Programme und Übungen für die Wintersport-Praxis sowie fächerverbindende Einheiten für den Lernort Schule.

Sicherheit und Umwelt:

Tipps und Hinweise zur Sicherheit im Schnee sowie zu umweltrelevanten Themen des Wintersports für den Schulunterricht.

Service:

Die wichtigsten Akteure und Ansprechpartner für den Wintersport an Schulen, Jobs im Schnee sowie bundesweite Fort- und Weiterbildungsangebote für Lehrkräfte.

Beweg dich schlau

Beweg dich schlau! von Felix Neureuther

DSLVLV Profi-Skischulen integrieren ein neues Bewegungskonzept in ihre Ausbildungskurse Einmaliges Trainingsangebot zur Förderung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit

Mit dem Start der Wintersaison 2017/18 ergänzen die Skischulen des Deutschen Skilehrerverbands (DSLVLV) ihr bewährtes Kinderkurs-Konzept um einen Ansatz, der auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht: Beweg dich schlau! von Felix Neureuther ist ein integrierter Ansatz, der die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit fördert, das Konzentrationsvermögen stärkt, Strategien zur Stressbewältigung vermittelt sowie einen gesunden Lebensstil nahebringt. Das Konzept wurde von der Technischen Universität München (Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin) in Zusammenarbeit mit Felix Neureuther entwickelt. Experten des DSLVLV entwickelten das Konzept weiter, um es für den Skiunterricht zugänglich zu machen.

Felix Neureuther: „Beweg dich schlau! soll keine Anleitung für ein besseres Leben sein, sondern eine Hilfestellung und Motivation für Kinder und Jugendliche, sich zu bewegen und gleichzeitig das Gehirn weiter zu entwickeln. Es soll Spaß machen und Freude an der Bewegung bringen. Denn: Ein Mensch lernt nie aus. Es gilt nur: Wer rastet, der rostet.“

Beweg dich schlau

Bewegung unterstützt Lernvorgänge

Durch die vielseitigen Bewegungsabläufe im Skisport werden mentale Vorgänge aktiviert. Diese sogenannten exekutiven Funktionen - Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität - werden durch die ständig neuen Umweltbedingungen angeregt. Wechselnde Geschwindigkeiten beim Skifahren, verschiedene Geländeformen oder unterschiedliche Schneeverhältnisse bieten ideale Lernbedingungen, ohne dafür ein künstliches Umfeld schaffen zu müssen. „Hier sehen wir eine besondere Stärke im Skisport: Die äußeren Bedingungen und Bewegungen wechseln mitunter sehr schnell, sodass keine künstliche Umgebung geschaffen werden muss, die vergleichbare Trainingseffekte bieten würde. Die Integration von Beweg dich schlau! von Felix Neureuther – fit und clever Skifahren in unsere Kinderskikurse ist somit ein logischer Schritt“.

Koordinative Fähigkeiten – Äquivalent des Zentralnervensystems

Neben den exekutiven Funktionen stehen die koordinativen Fähigkeiten der Kinder im Fokus des Lernkonzepts. Ein besonders nachhaltiger Lerneffekt stellt sich dann ein, wenn Bewegungen bewusst gesteuert werden müssen – das Gehirn lernt dann am schnellsten. Die Verknüpfung von Denken und Bewegen fördert Lernprozesse und kann in Skikursen in abwechslungsreichen Spielformen integriert werden. Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtssinn und Reaktionsfähigkeit sind nur einige Beispiele der geförderten Gedächtnisprozesse.

Beweg dich schlau

Kindgerechte Umsetzung mit viel Spaß am Schneesport

Die konkrete Umsetzung der Initiative Beweg dich schlau! von Felix Neureuther in den Kinderskikursen der DSLV Profi-Skischulen ist an strikte Richtlinien des DSLV geknüpft. Das Gütesiegel „kids on snow“ des DSLV gewährleistet schon seit einigen Jahren die Umsetzung des DSLV Kinderkurskonzeptes in den DSLV Profi-Skischulen. Mit der neuen Einbindung von Beweg dich schlau! von Felix Neureuther integrieren die Profi-Skilehrer zahlreiche neue Übungsformen, die kognitive Prozesse fördern. Eine beliebte Übungsform ist das Spiel „Fernbedienung“: Zwei Skifahrer fahren dabei hintereinander die Piste ab, wobei der hintere Fahrer die Bewegungen des Vordermanns per Kommando steuert. Je nach Lernebene werden dabei beispielsweise Kurvenfahrten angesagt, jedoch auch ungewöhnlichere Bewegungen wie „Hand zur Schulter“ oder „Körper klein machen“. Durch die spontanen Reaktionen auf die Ansagen des Hintermanns werden kognitive Prozesse trainiert.

Beweg dich schlau

Inhalt

Felix Neureuther möchte zusammen mit dem DSLV und den Skilehrern Kinder dazu anregen, wieder mehr Sport zu treiben und auch im Winter raus zugehen.

Beweg dich schlau! von Felix Neureuther fügt sich nahtlos in die bekannte DSLV-Unterrichtsphilosophie ein. Es ist kein eigenständiges Kurskonzept. BDS-Aufgaben sind PLUS-Aufgaben für einen abwechslungsreichen Skiunterricht.

Die Aufgaben in diesem Kartenset sind verschiedenen Kategorien zugeordnet, die dabei helfen die Aufgaben leichter in Erinnerung zu behalten. Sie dienen als Anregung, dass sich der Skilehrer selbst weitere Aufgaben ausdenken kann.

Die Aufgaben zu **fokussieren**, **zählen**, **verknüpfen** und **merken** fordern eher **bewusste kognitive Leistungen**. **Exekutive Funktionen**: Arbeitsgedächtnis, Inhibition, kognitive Flexibilität

Die Aufgaben zu **balancieren**, **koppeln**, **reagieren** und **jonglieren** trainieren das Köpfchen eher **unbewusst** durch ihren koordinativen Anspruch.

Koordinative Fähigkeiten: Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Orientierungs-, Reaktions-, Gleichgewichts-, Umstellungs-, und Differenzierungsfähigkeit

Neben der Hauptaufgabe findest du Variationsmöglichkeiten, eine kurze Erklärung was sich dabei im Gehirn abspielt und Tipps und Tricks für die Anwendung im Skikurs.

Beweg dich schlau

Methodikkarten – Beispiele



Aufwärmen



Deutscher
Skilehrerverband





„Drei gewinnt / Tic-Tac-Toe“

Als Staffelspiel: mit Seilen 3x3 Felder markieren; 2 Mannschaften bilden, die sich im Abstand von ca. 10 Metern zum Spielfeld aufstellen; pro Team werden drei gleichfarbige Säckchen/Hütchen als Spielsteine benötigt



Ablauf: pro Team ist immer ein Spieler auf der Strecke und platziert seinen Spielstein in einem der 9 Felder; liegen alle 3 Steine, darf der Spieler, der an der Reihe ist, einen Stein der eigenen Mannschaft umlegen

Ziel des Spiels: drei Säckchen in einer Reihe oder Diagonale zu platzieren und ebendas bei den Gegnern zu verhindern

Begründung:
Zusammenhänge erkennen und schnell aus Bewegung heraus agieren – kognitive Flexibilität

Tipps + Tricks:
- Aufwärmspiele im Skiunterricht nicht vergessen!

Beweg dich schlau

Methodikkarten – Beispiele



Aufwärmen



Deutscher
Skilehrerverband





„Kommando Hühnerstall“

Spielfeld abstecken, alle Teilnehmer bewegen sich ohne Ski darin; Skilehrer demonstriert, der Rest imitiert
Zahlen zuweisen: 1 = vorwärts, 2 = rückwärts, 3 = seitwärts, 4 = Hopslerlauf, 5 = einbeinig, 6 = beidbeinig

Variationen:

- * Zahlen verbinden: 14 = vorwärts Hopslerlauf, 25 = rückwärts einbeinig,...
- * Zahlen vertauschen / rechnen

Begründung:

Informationen kurzfristig speichern und diese manipulieren – Arbeitsgedächtnis wird trainiert

Tipps + Tricks:

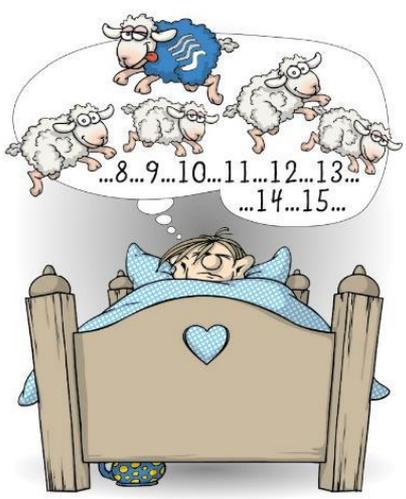
- Bei 3- bis 5-Jährigen Bilder statt Zahlen verwenden
- Ab 6 Jahren Ideen der Kinder einbringen

Beweg dich schlau



Z1

Zählen



...8...9...10...11...12...13...
...14...15...



Deutscher
Skilehrerverband



Z1

„Verwirrendes Zählen“

Schüler fahren zu zweit nebeneinander synchron Kurven, dabei zählen sie abwechselnd bis 3:
A: ,1' – B: ,2' – A: ,3' – B: ,1' – ...

Variationen:

- * Abwechselnd bis 4 zählen erleichtert die Aufgabenstellung
- * Eine Zahl z.B. ,2' wird durch Klatschen oder einen Begriff ersetzt

Begründung:

Sich mit einem Partner kognitiv und motorisch abstimmen – schult das räumliche Vorstellungsvermögen und die geistige Flexibilität

Tipps + Tricks:

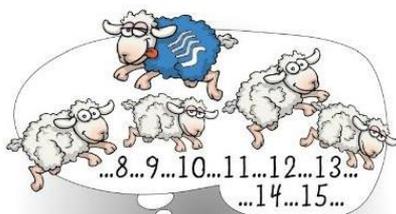
- Partneraufgaben für 3- bis 5-Jährige schwierig umzusetzen
- Möglich von LE blau (Pflug) bis LE schwarz (parallel)

Beweg dich schlau

Methodikkarten – Beispiele



Zählen



Deutscher
Skilehrerverband





„Doppelter Rhythmus“

Zwei Schüler fahren hintereinander, Hintermann fährt doppelt so viele Kurven wie Vordermann

Variation:

- * Haltepunkt festlegen, bis dorthin fährt ein Schüler rhythmische Kurven; der Partner beobachtet, zählt die Kurven und fährt anschließend bis zum Haltepunkt doppelt / halb so viele Kurven

Begründung:

Sich mit einem Partner kognitiv und motorisch abstimmen – schult das räumliche Vorstellungsvermögen und die geistige Flexibilität

Tipps + Tricks:

- Bei klar definierten Haltepunkten können Kinder sehr früh eine eigene Spur fahren
- Einfacher, wenn Kurven laut gezählt werden

Literatur Ski alpin

- Dt. Skilehrerverband (Hrsg): Skifahren einfach. München 2012 .
- Dt. Skilehrerverband (Hrsg): Freeriden einfach. München 2012 .
- Dt. Skilehrerverband (Hrsg): Leichter Lehren, Unterrichten. München 2003 .
- Dt. Skilehrerverband (Hrsg): Leichter Lehren, Fortbilden. München 2003
- Deutscher Skiverband: Lehrplan Ski alpin. Stuttgart 2012**
- Dt. Verband für das Skilehrwesen (Hrsg): Skilehrplan Praxis. München, BLV-Verlag, 2006.
- Dt. Verband für das Skilehrwesen (Hrsg): Skilehrplan perfect. München 2002.
- Dt. Verband für das Skilehrwesen (Hrsg): Skilehrplan Langlauf. München, BLV-Verlag, 2006.
- Dt. Verband für das Skilehrwesen (Hrsg): Snowboard-Lehrplan. München, BLV-Verlag, 1998.
- Dt. Verband für das Skilehrwesen (Hrsg): Skilehrplan Style. München, BLV-Verlag, 2006.
- Dt. Verband für das Skilehrwesen (Hrsg.): Schneesportunterricht mit Kindern und Jugendlichen. Stuttgart, Pietsch Verlag, 2010
- Dt. Verband für das Skilehrwesen (Hrsg.): Skilehrplan Basic, München, BLV Verlag 2003
- Dt. Verband für das Skilehrwesen (Hrsg.): Telemark. Stuttgart, Pietsch Verlag, 2010
- Geyer, P./ Pohl, W.: Skibergsteigen Freeriding. Alpin Lehrplan 4, München, BLV Verlag, 2010
- Henner/Holzmann: Besser Skifahren. München, BLV Verlag 2013
- Hebbel/Seeger: Snowboarding: Guide to Ride. Aachen 2006.
- Hebbel/Seeger: Snowboarden mit Kindern und Jugendlichen. Aachen 2006.
- Hofmann, M.: Lawinengefahr. München 2003.
- Munter: 3x3 Lawinen. München 2005.
- Schwirtz, A.: DSV Lehrplan Skilanglauf. Planegg 2006.
- Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus/Bayerischer
Gemeindeunfallversicherungsverband (Hrsg.): DVD: Schulsport München 2008
Darin: Gleitsportarten



Ski alpin

WS 2017-18



Universität Regensburg