SKI
ANWÄRTER

BEWEGUNGS
LEHRE

m. niederseer / m. klein

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Unterrichtslehre

Bewegungslehre

Die Österreichische Skischule

Unterrichtslehre

Anforderungen an einen Skilehrer

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Eigenkönnen

Psychologische
Fähigkeiten

Bewegungsverständnis

Eigenkönnen

Guter Skifahrer

Sauberes Vorfahren

Sportliches, kontrolliertes Skifahren im Gelände & bei schlechten Verhältnissen

Gefühl für Schnee, Gelände, Tempo, Spurwahl

Psychologische Fähigkeiten

Angst nehmen

verständlich, prägnant, ehrlich

motivieren & begeistern

positives Feedback

Führung, Verhalten/Stile

individuell kommunizieren

Bewegungsverständnis

Verstehen und Beherrschen der Bewegungslehre beim Skifahren

Bewegungsanalyse & Fehlerkorrektur

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

AUFGABEN EINES SKILEHRERS

Organisieren

Skischule
Einteilung
Hütten
Skirennen
Ausflug
...

Unterhalten

Mittagspause
schlechtes Wetter
Gebietsinfo
Rahmenprogramm
Moderation
Apres Ski (?)

Begeistern

Natur
Region
Kulinarik
Freude
Mehrwert SL
...

Verkaufen

Verlängerung
Material
Hütteneinkehr
Skiservice
Freizeittipps
...

Kursstart

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

- Begrüßung, Hand geben
- Vorstellungsrunde,
- Erwartungen an den Kurs
- Programm für die Woche
- Ziel des Tages

Grundsätze des Unterrichts

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

- vom Leichten zum Schwierigen
- von Bekanntem zu Neuem
- Neues unter erleichterten Bedingungen lehren
- beidseitiges Üben
- die schwächere Seite verstärkt üben
- einfaches Erklären

- deutliches Vorzeigen
- abwechslungsreiches Unterrichten
- Zaghafte ermutigen
- lehren/Lernen in kleinen Schritten
- Geduld, Nachsicht und Humor sind Trümpfe = “Übung macht den

Umgang mit dem Gast

- Durchwechseln der Schüler hinter dem Lehrer

- alle Schüler sind gleich

- anschaulicher Unterricht
  einfache Sprache
- wenig Fachausdrücke
- Bewegungsbilder verwenden

- Bewegungsaufgaben
  unbewusstes Hinführen
  Zeitersparnis

Hilfsmittel

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

- Ausrüstung (z.B.: Skistöcke)
- Gelände
- Aufstiegshilfen
- Rhythmus
- Seile
- Tore zur Rhythmusangabe (gleichmäßiger Wechsel)
  - weckt sportliche Gefühle
  - bringt Abwechslung
  - erhöht Einsatz

Vorteile Bewegungsaufgaben

die beste und einfachste Methode

unbewusstes Hinführen zum Ziel

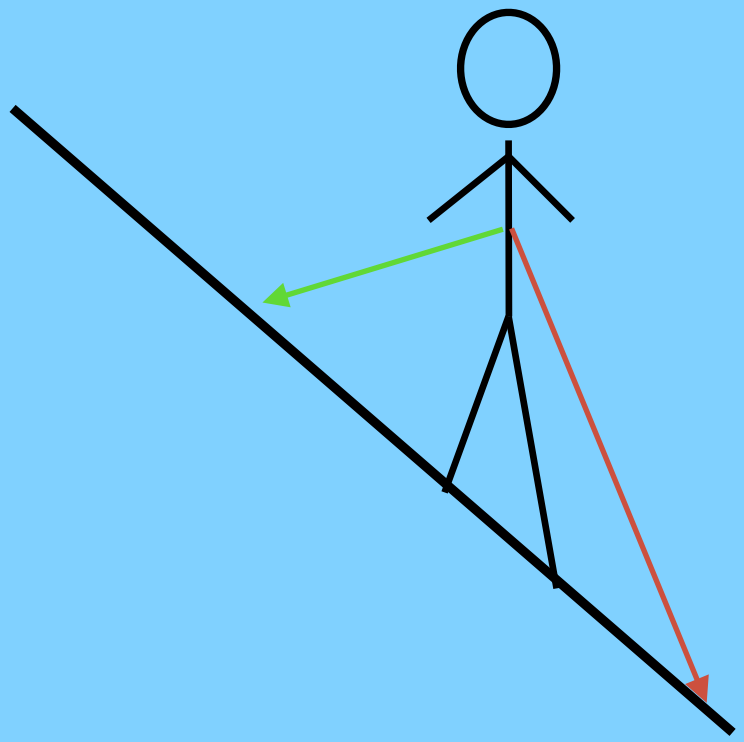
wirksam und nicht zeitaufwendig

Fehlerbilder

- Verkrampfung = einfacheres Gelände, langsameres Tempo
- Innen- und Rücklage = Bewegungsaufgabe
- Gestrecktes Außenbein (Verdrehung) = alp fvh
- Beckenkurbel = Beweg.aufg.: Beide h. Außenknie
- breite Winkelstellung = Bewegungsaufgaben,

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Beispiel: Rücklage



Welche Fehlerbilder sind zu erkennen?

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Fehleranalyse

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

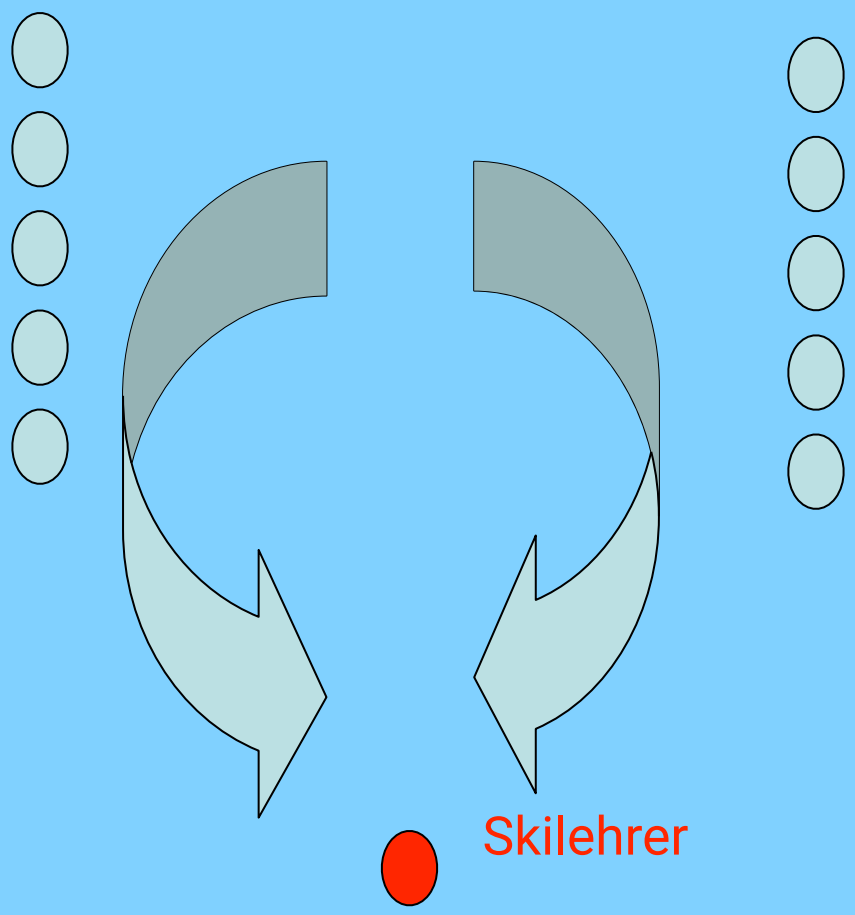
- Ursprung des Fehlers finden!
- Nur die wesentlichen Fehler korrigieren!
- Bewegungskorrektur v. unten nach oben!
- Korrektur in einfacher Sprache!

Der Gast/Schüler muss die **Korrektur als Mittel zur** Verbesserung des Eigenkönnens und nicht als Kritik empfinden!

Warum hat der Schüler Angst?

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

- zu hohes Tempo
- Falllinie
- Gelände (Eis, Tiefschnee, steil, ...)
- Wetter (schlechte Sicht, Nebel, Kälte)
- Kritik des Skilehrers, andere Teilnehmern
- Unsicherheit vor der neuen Herausforderung



Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Ordnungsrahmen

Vorteile:

- **Sicherer** Übungsbetrieb
- **Intensives** Üben
- **Überschaubarkeit**
- **Gute** Korrekturmöglichkeit

Hintereinander fahren

<u>Vorteile:</u>

optimale Spurwahl

bei Schlechtwetter **sichere** Führung

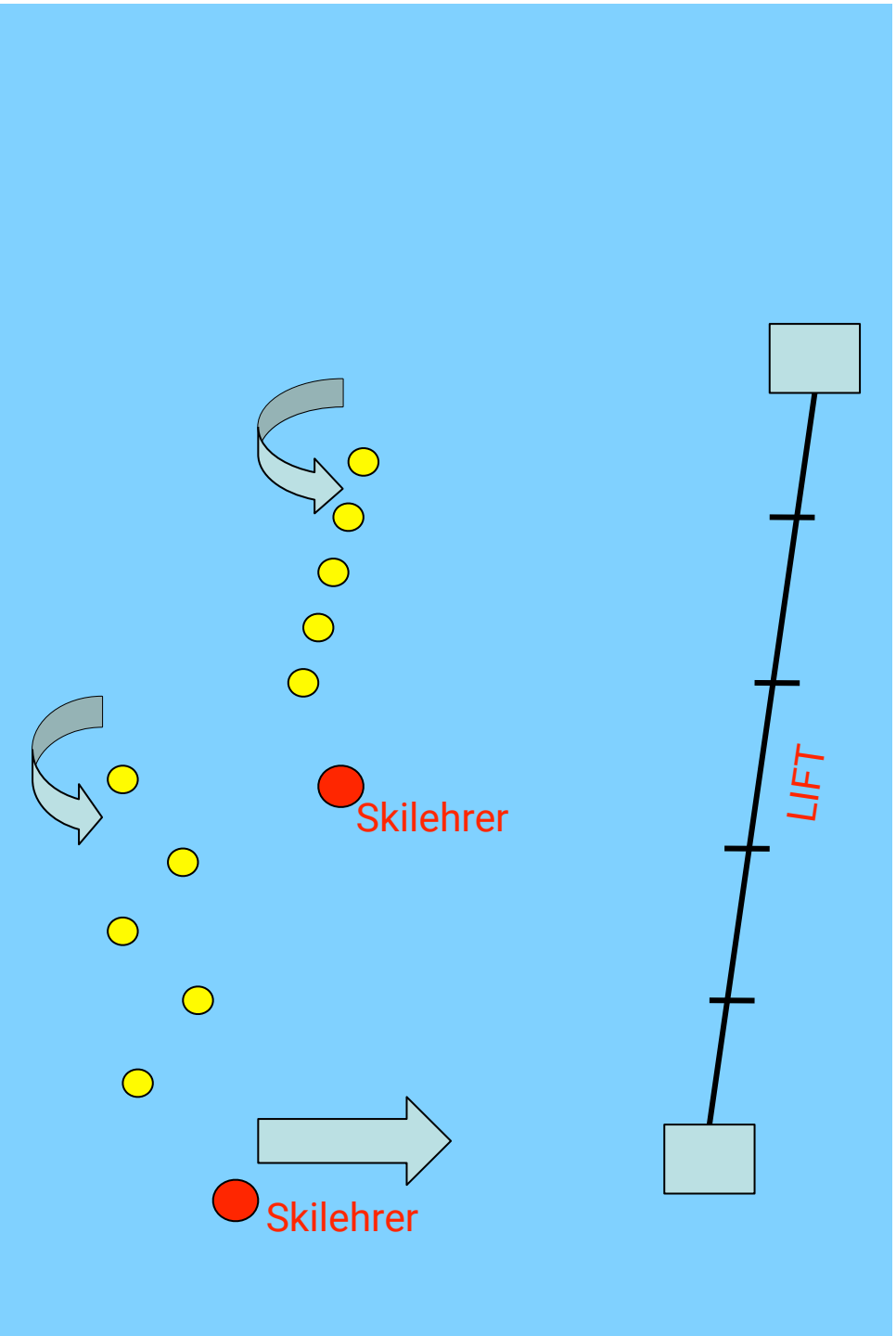
Wahl der **Streckenlänge** durch Skilehrer

<u>Nachteile:</u>

Erziehung von “Nachfahrern”

schlechte, tiefe Spur bei weicher Piste

WICHTIG: Nicht den kompletten Hang blockieren!



Kreisbetrieb

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Vorteile:

- Leute sind in **Bewegung**
- **Learning by doing**

Nachteile:

- Voraussetzung: ruhiger Lift
- Schüler müssen schon **selbstständig** fahren können!

Trennen einer Gruppe

Vorteile:

Erziehung zu **Selbstfahrern**

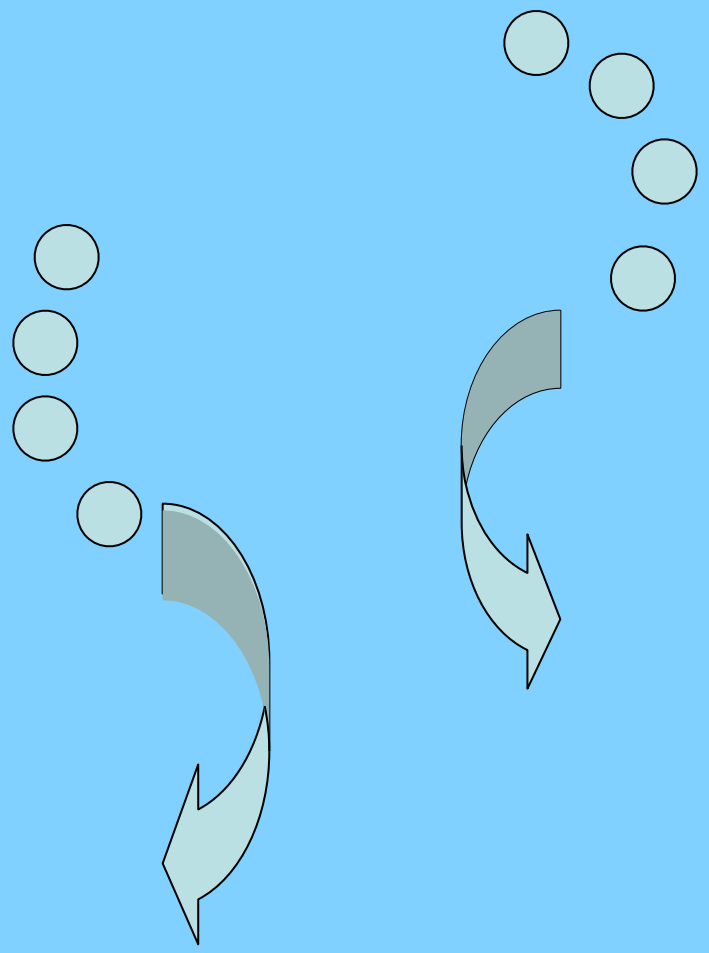
zeitsparend

Verantwortungsgefühl

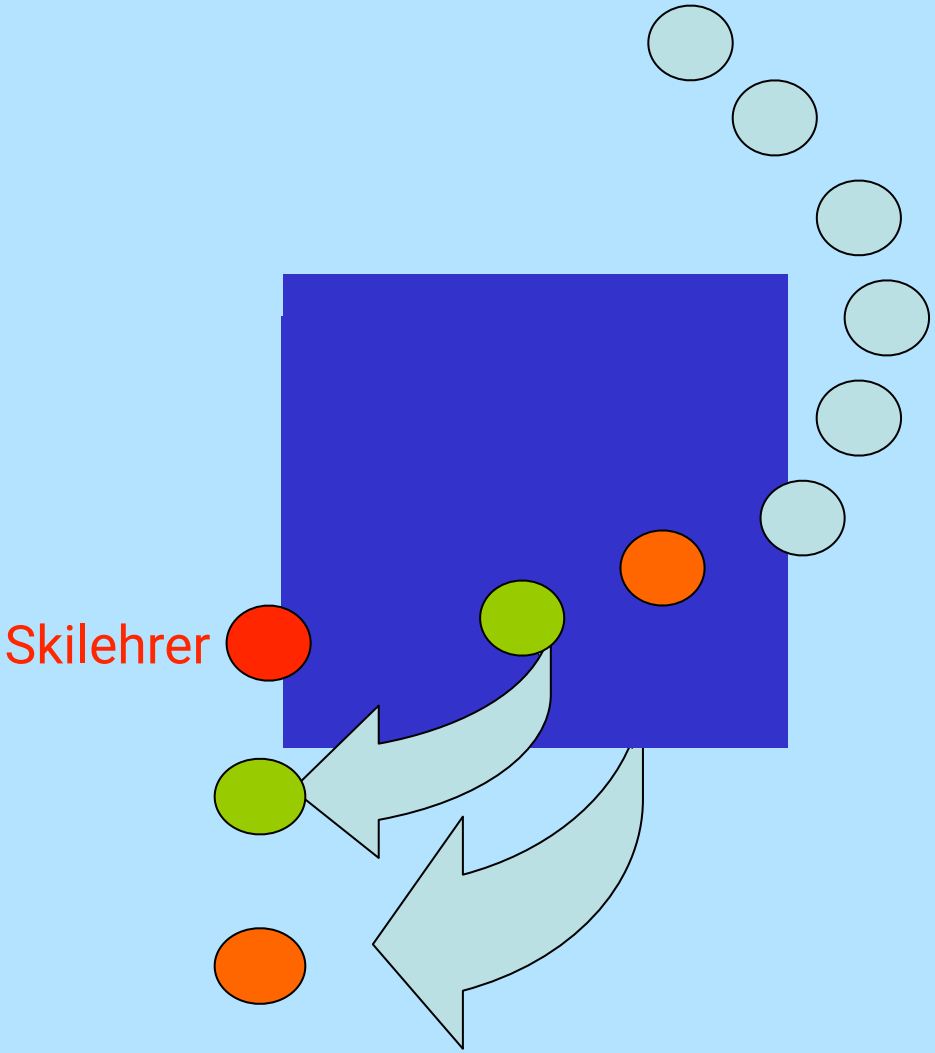
Teamspirit

Nachteile:

Kontrolle ist nicht immer gegeben!

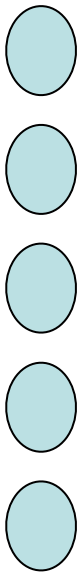


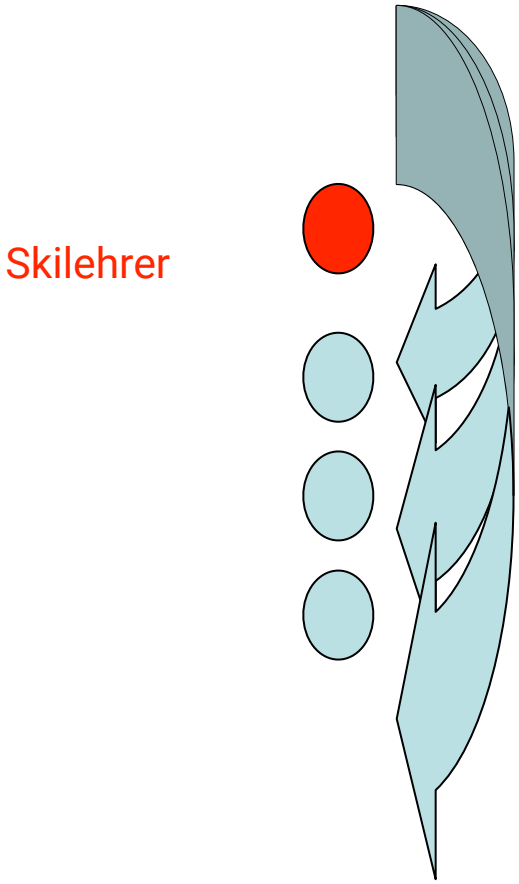
stehen bleiben
hintereinander fahren



stehen bleiben
Einzelübung

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband





Kursende

- Eine Sache **mehr** als am Plan steht machen!
- **Beenden** des Unterrichtes
- **Programm** für den nächsten Tag bekannt geben
- Fragen um **Feedback** zum Unterricht, **Anliegen**
- Persönliche **Gästebefragung**

Was kostet der Winterurlaub?

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Beispiel: Familie mit 2 Kindern

Samstag:

- 06:00 Abfahrt in Holland,
- Anreise 1000Km
- 3h Stau bei München
- Ankunft im Hotel um 22:00

Sonntag Morgen:

- 7:00 Wecker
- 9:00 Skiverleih mit der ganzen Familie
- 9:30 Skischultickets
- 10:00 Sammelplatz
- Begrüßung des Skilehrers
- Vorfahren
- …

durchschnittl. Kosten:

€ 350,- Skischule
€ 220,- Skiausrüstung
€ 360,- Lift für 1 Woche
€ 800,- Halbpension

€ 1730,- pro erw. Person

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Bewegungslehre

Teil 2

m. niederseer / m. klein

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Bewegung im Skilauf

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Zweckmäßige Bewegung

- ökonomisch
- kraftsparend
- zielgerichtet
- feinförmig

Unzweckmäßige Bewegung

- unkoordiniert
- eckig
- kraftaufwendig
- grobförmig

Zweckmäßige Bewegung

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Zweckmäßige Bewegung

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Gleichgewicht als Basis für den Skilauf

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

- Unterstützungsfläche
  - offene Skiführung
- Mittellage
  - voller Sohlenstand
  - gebeugte Skigelenke
  - Hände seitlich vor dem Körper
- tiefer Körperschwerpunkt

- gleichmäßiger Schneewiderstand
- ungegliedertes Gelände
- gute Sichtverhältnisse

Unterstützungsfläche

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Mittellage / Gleichgewicht

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Ist der Skifahrer immer in Mittellage?

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Die 3 Phasen einer Kurve

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Vorbereitungsphase

- Lösen

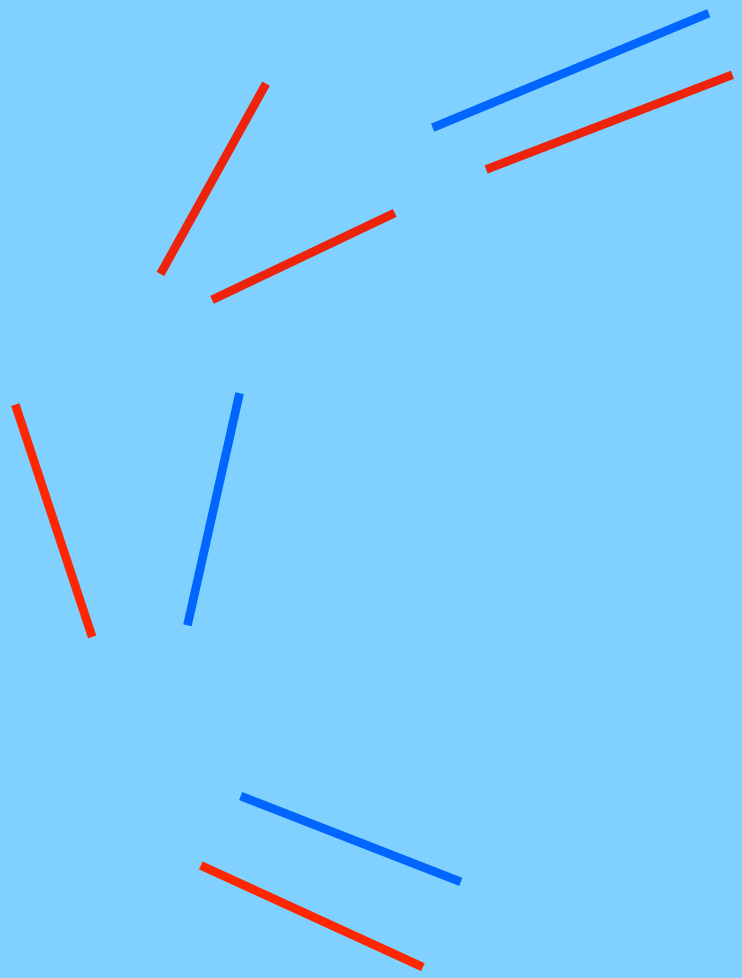
Hauptphase

- drehen
- belasten
- kanten

Steuerphase

- Aufbau AFV
- Steuern
- Richtung
- Tempo

Belastungswechsel



Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Pflugsteuern:

rot => stärker belastet

blau => weniger belastet

Vorbereitungsphase

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Hauptphase - Belasten der Ski

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Steuerphase

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Drehhilfen

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Innere Drehhilfen:

- Hochentlastung
- Verbreitern der Winkelstellung
- Belastungswechsel
- Stockeinsatz

Äußere Drehhilfen:

- Material
- Geschwindigkeit
- Schneeart
- Geländeformen

Stockeinsatz

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Alpines Fahrverhalten

- offene parallele Skiführung
- alle Skigelenke gebeugt
- Hände seitlich vor dem Körper
- Alles bergseitige nach vorne
  (je nach Hangneigung)
- Hüfte und Knie leicht hangeinwärts
- mehr Gewicht am Talski

➡ Hangausgleich

Achsenparallelität

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Die Achsen durch…

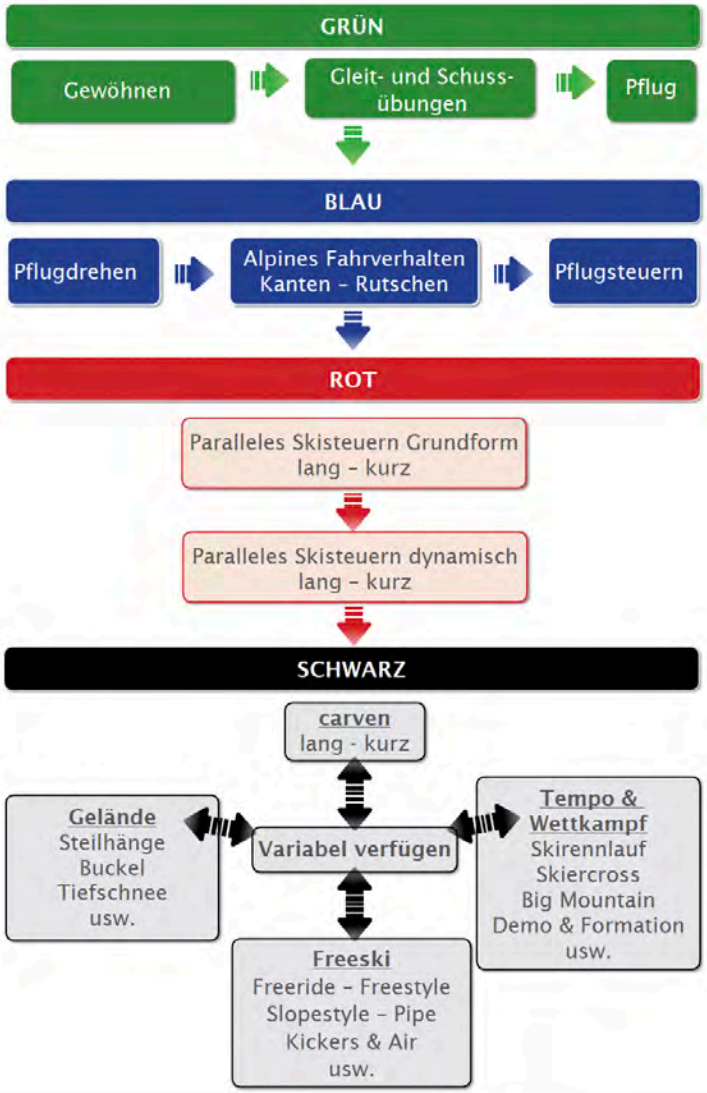
- Sprunggelenk
- Knie
- Hüfte
- Hände
- Schultern

…sind parallel zur Hangneigung

Der österreichische Skilehrweg

Vom Einstieg zur Perfektion in vier Stufen

Die vier Stufen werden dargestellt in den Farben
GRÜN • BLAU • ROT • SCHWARZ



Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

GEWÖHNEN

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Ziel:

- Gewöhnen an die Ausrüstung und den eingeschränkten Bewegungsraum mit der Skiausrüstung
- Gehen, Gleiten und Aufsteigen in sanft gegliedertem Gelände
- Beim Gehen in der Ebene werden die Ski nicht angehoben sondern gleitend nach vorne bewegt.
- Die Skistöcke unterstützen die Fortbewegung je nach Situation.
- Beim Auf- und Umsteigen wird das Kanten der Ski geübt
- Für das schnelle Erlernen sind Skier in passender Länge entscheidend!

Gelände:

- flaches Gelände
- sanft welliges Gelände

Übungen/Hinweise:

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

1. Ausrüstung überprüfen: z.B. Stock- und Skilänge, Skischuh zu oder offen?
2. Ski und Stöcke werden richtig getragen - vorzeigen!
3. An- und Ausziehen der Ski - vorzeigen!
4. Gleichgewichtsübungen am Stand
5. Umsteigen/-treten mit kleinen Schritten
6. Gehen in gerader Spur
7. Gehen mit leichten Richtungsänderungen
8. Gleitschritte in sanft gegliedertem Gelände
9. Doppelstockschübe
10. Absitzen/Aufstehen situationsbedingt üben
11. Aufstiegsarten üben: Treppen- und Grätenschritt

SCHUSS

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Ziel: Gleichgewicht halten im Gleiten

Erklärung:

- Die Ski werden in hüftbreiter und paralleler Spur geführt.
- Sprung, Knie- und Hüftgelenk werden leicht gebeugt und sind so bewegungsbereit
- Die Mittellage und die vorseitliche Armhaltung unterstützen das Erhalten des Gleichgewichts

Gelände:

- flacher Start in sanfter Hangneigung
- sicherer Auslauf
- Anhalten soll ohne Bremsen möglich sein

Übungen

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

1. Erklärung der richtigen Körperhaltung im Stand und auf der Ebene/im Flachen
2. Schuss fahren probieren
3. Gleichgewichtsschulungen für Hoch-/Tiefbewegungen und Vor-/Rückbewegungen:

   a. Kniewippen
   b. Hände mit/ohne Stöcke in Vorhalte
   c. mit beiden Händen zu den Knien und/oder Schuhrändern greifen (ohne Stöcke)
   d. in Richtung der Bindungsvorderbacken greifen (ohne Stöcke)
   e. beidbeinige Sprünge

4. Gleichgewichtsschulungen für Links-/Rechtsbewegungen:

   a. rechts/links abwechselnd zu den Knien/ Schuhränderngreifen
   b. rechts/links abwechselnd Skienden leicht anheben
   c. rechts/links abwechselnd aus der Spur steigen
   d. rechts/links abwechselnd Kurventreten im Auslauf mit kleinen Schritten

Schuss

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Pflug

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Ziel:

- Gleiten mit Ski in Pflugstellung
- kontrolliertes Bremsen und Anhalten

Erklärung:

- Aus der Schussfahrt werden die Ski durch gleichzeitiges und gleichmäßiges Drehen in die Pflugstellung gebracht
- Man rutscht auf beiden Innenkanten gleichmäßig
- Oberkörper und Arme gleichen aus
- Eine Hoch-Tief-Bewegung erleichtert das Öffnen der Ski zum Pflug

Zu meistern gilt:

- Zu vermeiden ist eine einseitige Pflugstellung der Ski!
- Das gleichzeitige und gleichmäßige Drehen der Ski in die Pflugstellung:
  - das gleichmäßige Führen der Ski auf den Innenkanten
  - das stärkere Aufkanten und der größere Pflug zum Bremsen und endgültigen Stoppen

Gelände: flacher Start - sanft geneigter Hang - sicherer Auslauf OHNE Hindernisse

Übungen

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

1. verschieden große Pflugstellungen am Stand üben durch Steigen, Springen, Drehen
2. Pflug im Auslauf, ev. Stöcke in Vorhalte
3. Pflug während der Abfahrt
4. kleiner Pflug - großer Pflug variiere während der Ab-fahrt, ev. mit Seilmarkierung
5. Bremspflug - Stopppflug, d.h. Anhalten bei einer bestimmten Markierung
6. Pflug fahren abweichend von der Falllinie, ev. mit Seilen markieren

Pflug

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Pflugdrehen

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

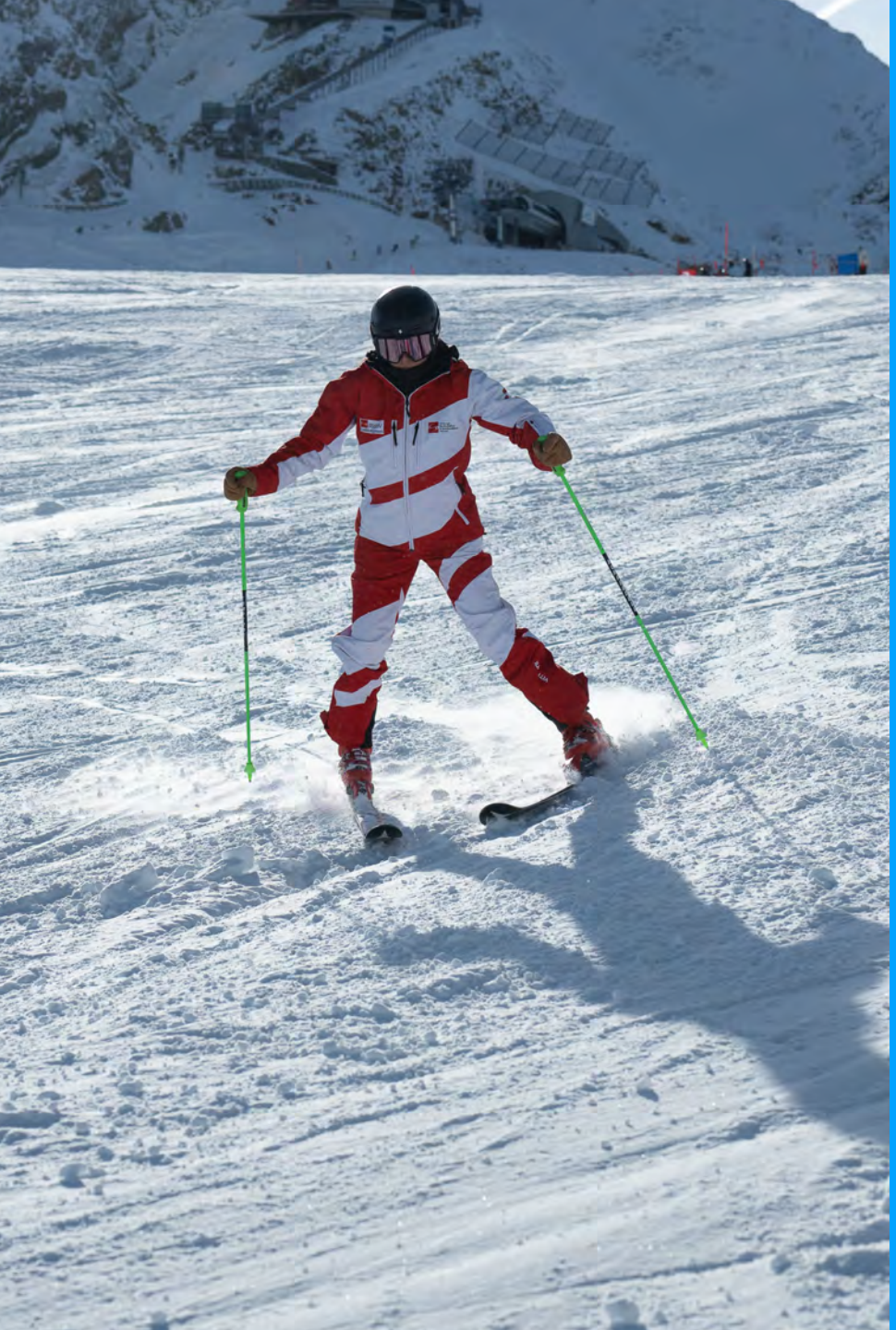
Ziel: Abfahrten mit Richtungsänderungen

Erklärung:

- aus der Pflugstellung Sprung- und Kniegelenk strecken
- Außenski durch beugen der Gelenke mehr belasten
- Eine Vor-/Hochbewegung leitet die neue Richtungsänderung und den Belastungswechsel ein

Gelände:

- für den Anfang flacher Start und sanft geneigter Hang
- später leichtes Übungsgelände mit Aufstiegshilfe



Übungen

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

1. anfahren im Pflug, Kurve im Auslauf mit geringer Richtungsänderung nach links und rechts
2. fächerförmiger Aufbau, mit Unterrichtshilfen wie Seilen und Stubbies die Richtung vorgeben
3. Kurven aneinanderreihen, Unterrichtshilfen verwenden (z.B. Stubbies, Torstangen, Skistöcke)
4. Kurven mit Rhythmuswechsel, Unterrichtshilfen verwenden (z.B. Stubbies, Torstangen, Skistöcke)
5. Anwenden während leichter Abfahrten

Pflugdrehen

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Kanten / Alpines Fahrverhalten

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Ziel: Fahren auf den bergseitigen Kanten „Alpines Fahrverhalten“

Erklärung:

- Die gedachten Achsen durch Sprung, Knie- und Schultergelenke sind annähernd zueinander parallel
- Hüfte und Beine sind kurveneinwärts geneigt - Mittellage
- Der Oberkörper befindet sich in Vorseitbeuge (Hangausgleich)
- Der Talski ist mehr belastet
- Die Arme werden leicht gebeugt, seitlich vor dem Körper gehalten

Gelände:

- bis zu mittelsteilem Gelände mit sicherem Auslauf

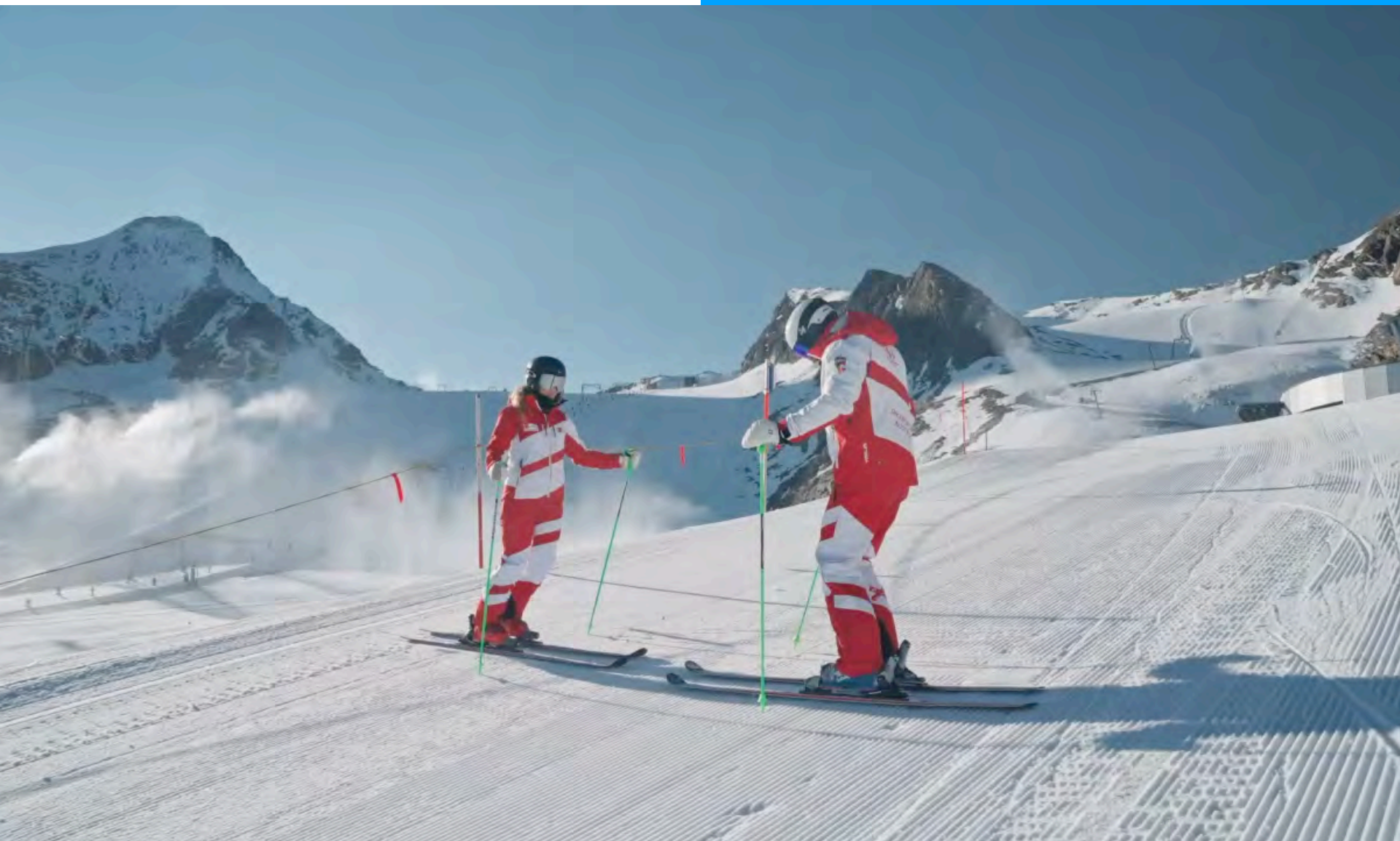
Übungen

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

1. vorzeigen und erklären des Alpinen Fahrverhaltens
2. Standübungen, z.B. Treppenschritt
3. Schrägfahren
4. Schrägfahren mit Übungen, z.B. „Fahnenträger", ohne Stöcke mit Bewegungsaufgaben, anheben des Bergskis, in eine höhere Spur steigen mit konzentriertem Abdruck vom Talski

Kanten / Alpines Fahrverhalten

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband



Rutschen

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Ziel: Kantengriff lösen - Parallel geführte Ski im Rutschen steuern

Erklärung:

- Aus dem Schrägpflug und erhöhter Mittellage den talseitigen Ski stärker belasten
- Bergseitige Ski und Kanten beidrehen - rutschen
  auslösen
- Durch ein angepasstes Fahrverhalten die Ski steuern
- Beenden des Schrägrutschens durch steuern der Ski zum Hang

Gelände:

- Mittelsteiler Hang mit gesicherten Auslauf
- Konvexe Geländeform

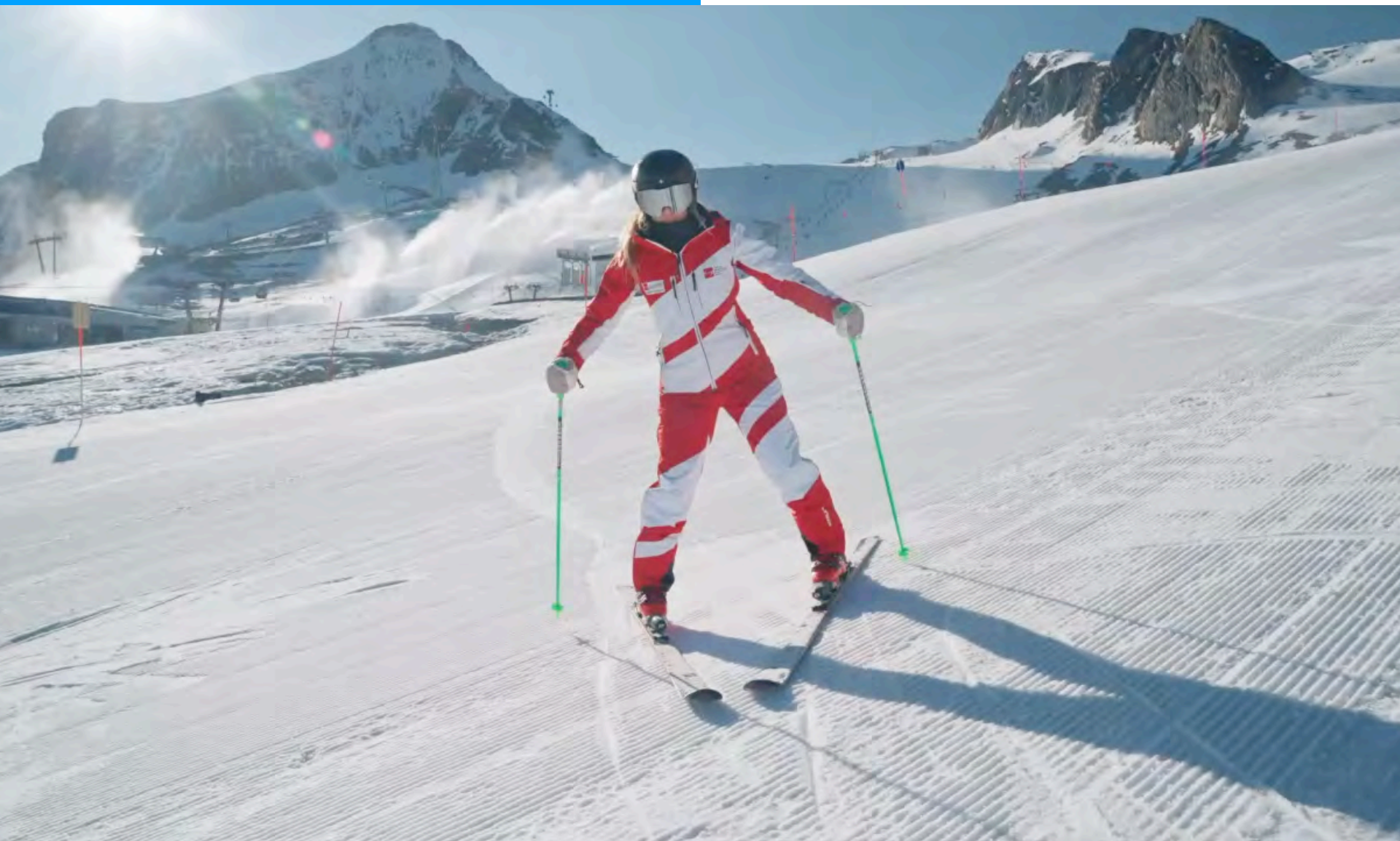
Übungen

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

1. Im Stand: aus der Pflugstellung den talseitigen Ski belasten, bergseitigen Ski beidrehen
2. Fahren in Pflugstellung schräg über den Hang, den bergseitigen Ski zum gebogenen Rutschen beidrehen
3. Anwenden während leichter Abfahrten (Zielrutschen, Rutschen in der Falllinie, Tempokontrolle)

Rutschen

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband



Pflugsteuern

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Ziel: Kurven und Steuern auf den bergseitigen Kanten

Erklärung:

- Anfahren in der Schrägfahrt Vor-/ Hochbewegung und gleichzeitig bergseitig auswinkeln
- Einfahren in die Falllinie - Belastungswechsel auf den Außenski und gleichzeitig Innenski umkanten und beidrehen
- Aufbau des Alpinen Fahrverhaltens und gesteuertes Ausfahren der Kurve
- Das Beidrehen des kurveninneren Skis erfolgt situationsabhängig und wird vom Gelände, Tempo und Radius bestimmt

Gelände:

- bis zu mittelsteilem Gelände

Übungen

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

1. Anfahren in der Pflugstellung, fächerförmiger Aufbau bis in die Falllinie
2. Standübungen: AFV-Vor-/ Hochbewegung und gleichzeitiges bergseitiges Auswinkeln - tiefgehen und beidrehen (Umkanten)
3. Einzelkurve: Schrägfahren, bergseitiges Auswinkeln, einfahren in die Falllinie, kurvenäußeren Ski belasten, beidrehen und steuern
4. Eineinhalbkurve
5. Aneinanderreihen
6. Gelände, Spur, Radius, Rhythmus und Tempo variieren

Pflugsteuern

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

PRÜFUNGSFAHRTEN

Pflugsteuern

Paralleles Skisteuern lang

Kurze Radien

PRÜFUNGSFAHRTEN

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

SKI
ANWÄRTER

Salzburger
Berufsschilehrer
& Snowboardlehrer
Verband

ENDE

präsentation: m. niederseer / m. klein