Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

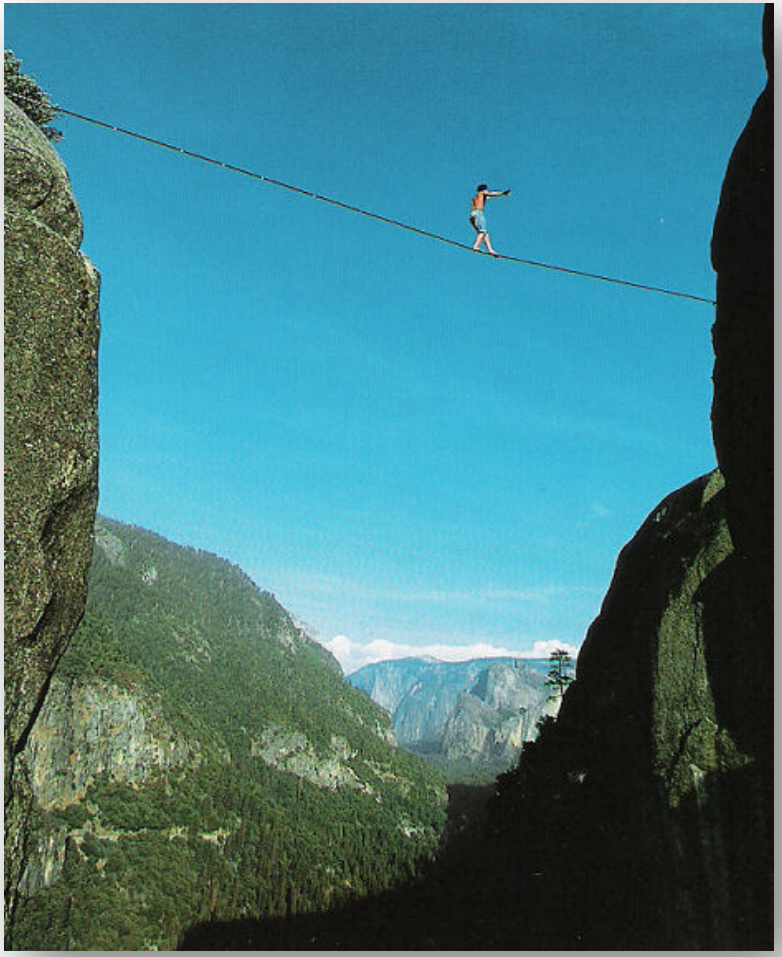
Bewegung- und Unterrichtslehre

Landeskilehrer Teil 1

Inhalt:

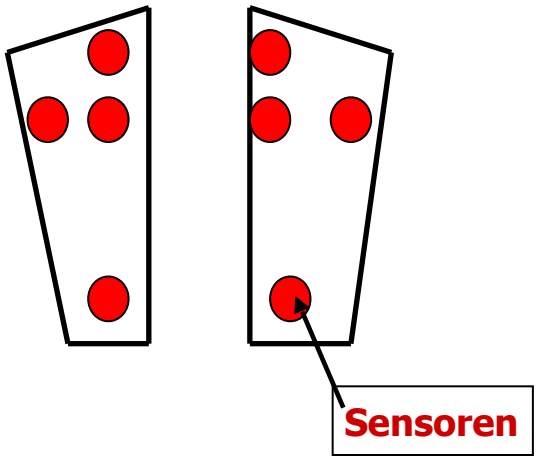
- Gleichgewicht
- Alpines Fahrverhalten
- 3. Phasen der Kurve
- Unterrichtslehre
- Bewegungslehre
- Der Österreichische Skilehrweg

Gleichgewicht



Voller Sohlenstand

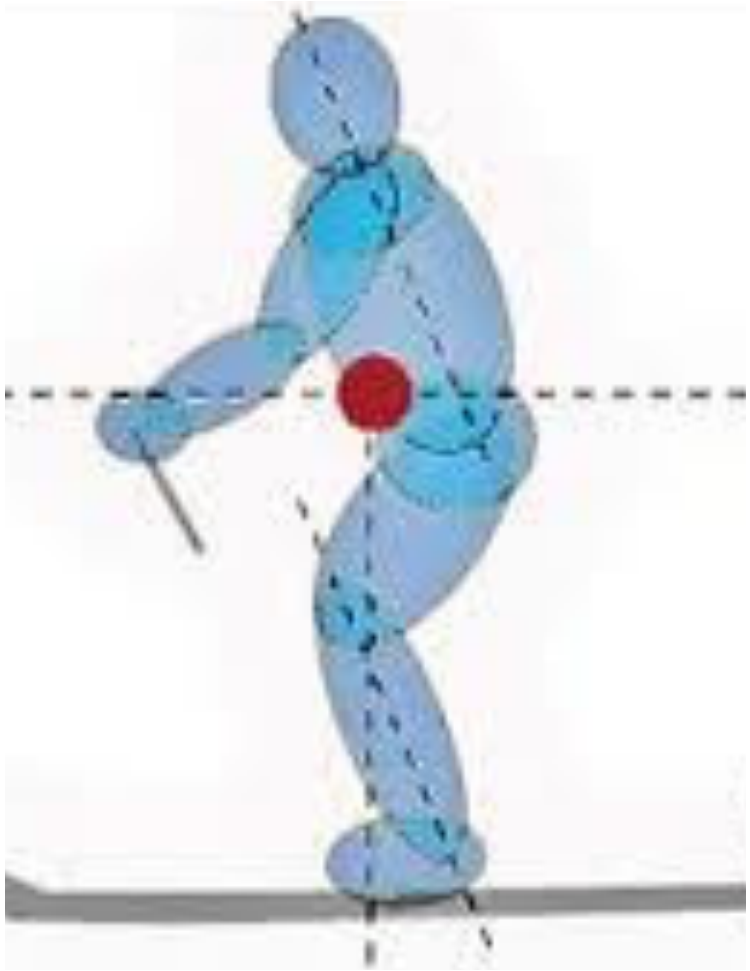
Voller Sohlenstand= Mittellage
=>Basis für optimales Balancieren - Gleichgewicht



Fußsohle – direkte Verbindung zu Schuh & Ski
meldet Gleichgewichtsstörung

Skischuh???

Mittellage



Ski-Länge/ -Führung

Winkelstellung

Offen

Geschlossen

Positive Faktoren

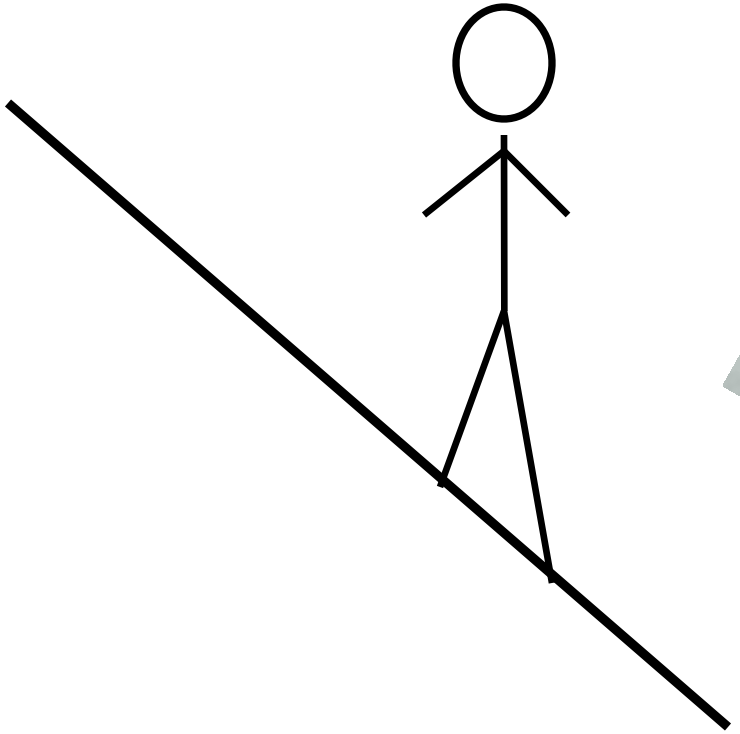
- tiefer Körperschwerpunkt
- große Unterstützungsfläche
- Mittellage
- gleichmäßiger Schneewiderstand
- ungegliedertes Gelände
- Rutschen bei niedrigem Tempo
- Schneiden bei hohem Tempo
- Skistock

Schlechtes Gleichgewicht

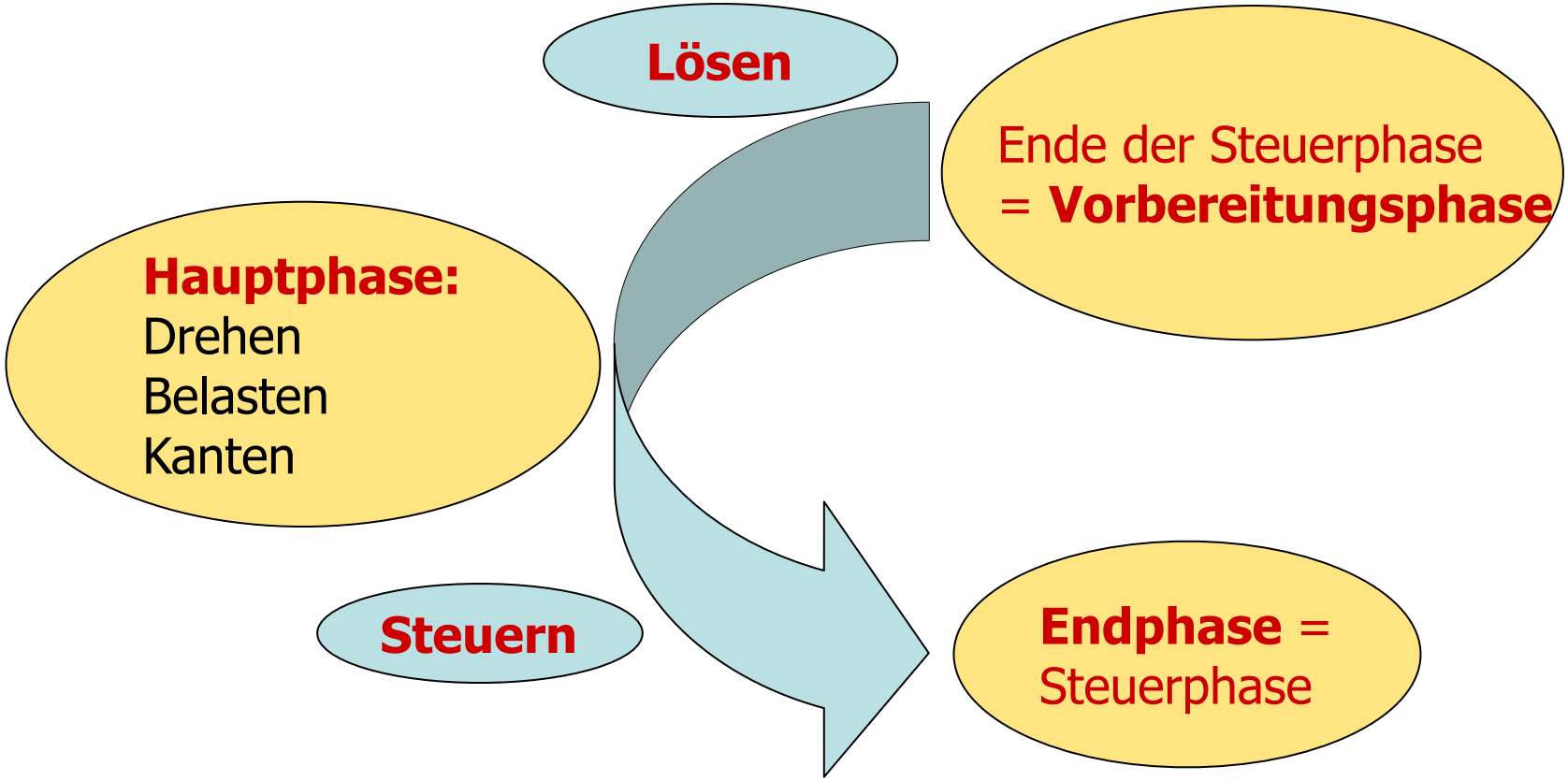
- bei extremer Rücklage
- verdrehter Körperhaltung
- Fahren am Innenski

Rücklage

Warum haben Skifahrer oft Rücklage?



3 Phasen einer Kurve



1. Phase

= Vorbereitungsphase

2. Phase

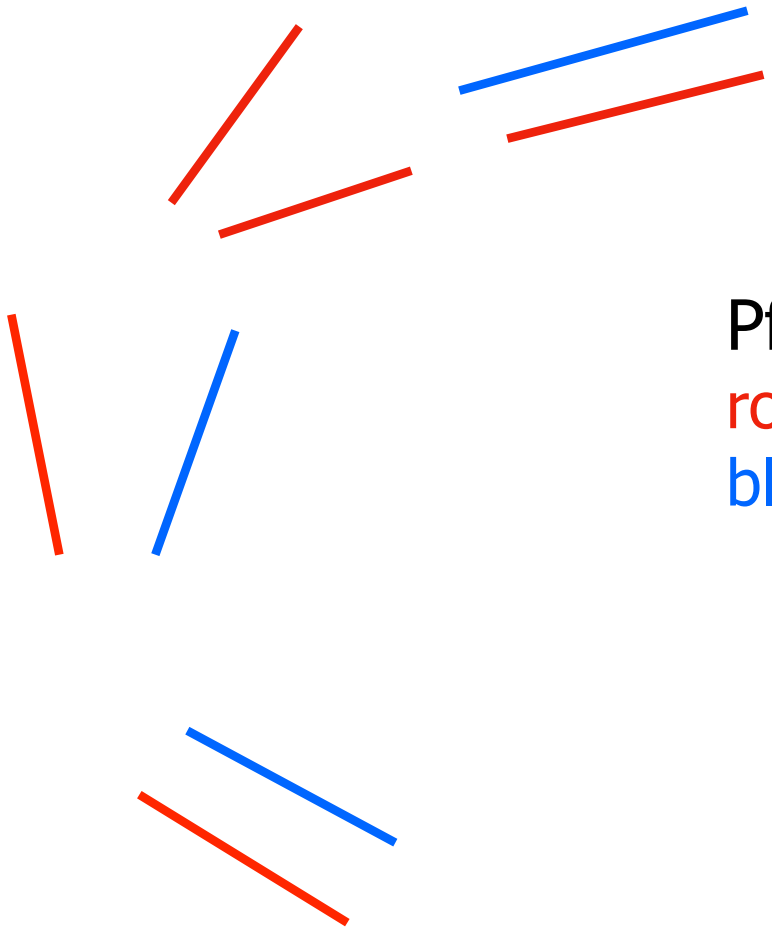
= Hauptphase - Belasten der Ski

3. Phase

= Steuerphase, Tempo- und Richtungskontrolle

Entlastungsformen

Belastungswechsel = Gewichtsverlagerung



Pflugsteuern:

rot => stärker belastet

blau => weniger belastet

Kanten

Möglichkeiten:

- Knie
- Hüfte
- Ganzer Körper

Kombination
Knie & Hüfte !

Rutschen

Der Skifahrer bewegt sich quer zur Skilängsachse!

Körperschwerpunkt

Körperschwerpunkt wird von einer Kurveninnenlage auf die andere verlagert!

Alpines Fahrverhalten

Alpines Fahrverhalten

Wozu?

Mittellage - Wie stark gebeugt?

Das innere Bein ist immer stärker gebeugt!

AFV Stand

- Achsenparallel
- abhängig von Hangneigung

Alpine Fahrverhalten Fahrt

- Achsen sind parallel
- abhängig von:
  - ✓ Hangneigung
  - ✓ Geschwindigkeit
  - ✓ Kurvenradius

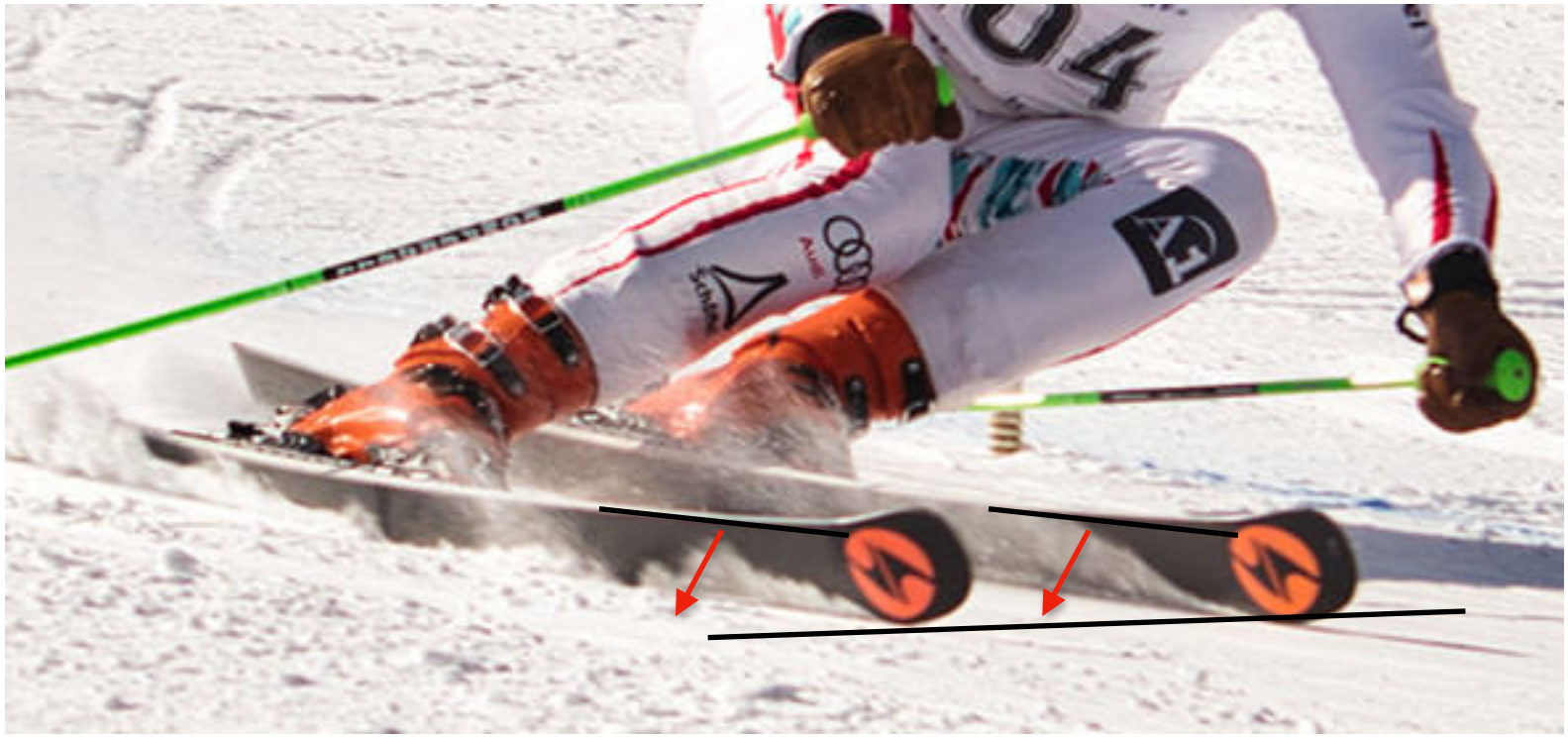
AFV seitlich

- Mittellage
- Schrittstellung dem Hang angepasst

AF Kurvenlage

Lösen

Lösen durch Strecken von Sprunggelenk, Kniegelenk und Hüftgelenk -> Auflösen des FV



Entlastungsformen

Hochentlasten

Tiefentlasten

Hochentlasten

= Entlastung der Ski beim Abbremsen der Hochbewegung

Tiefentlasten

= Entlastung der Ski durch rasches Beugen von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken

Tiefentlasten wird angewendet bei:

- Parallelen Skisteuern dynamisch kurz
- Carven
- Buckelpiste
- Tiefschnee

Tiefentlasten

Wie unterrichte ich?

- Start mit Begrüßung - Hand Shake und Augenkontakt!
- Was sind die Erwartungen des Kurses?
- Programm für die Woche vorstellen!
- Ziel des Tages kommunizieren!
- Eine Sache mehr machen als am Plan steht!
- Offizielles Beenden des Unterrichtes!
- Programm für den nächsten Tag/ die nächste Stunde bekannt geben!
- Fragen um Feedback zum Unterricht, Anliegen!
- Persönliche Gästebefragung...

Unterrichtsvorbereitung

- Programm für den heutigen Tag ausarbeiten/ Zettel
  - Hilfsmittel
- Wetterbericht
  - Mittagspause
- Nachmittagsprogramm
  - Videoanalyse

Ordnungsrahmen

- Hintereinander fahren
  - einzeln fahren
- Zwei und Zwei
  - die Gruppe teilen
- ein Gast führt die Gruppe an
  - keine Linie = Haufen bilden
- Stationsbetrieb
  - selbstständiges Üben
- Skilehrer steht in der Mitte, Gäste fahren bei ihm vorbei!

Motivation der Gäste

- Ziele vorgeben (Gelände-Pisten, Kurven, ...)
- Gut zureden, wenn es nicht klappt!
- Mehr Motivation, wenn das Wetter schlecht ist!
- Formationstraining
- Gruppenübungen
- Videos anschauen und analysieren!
- **Lob – Lob - Lob**

Feedback geben

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

Der Schüler muss die Korrektur als Mittel zum Verbessern, nicht als Kritik verspüren!

Bsp.: Pflugsteuern

Gast kann die Ski nur mit Hilfe starker Oberkörperrotation aus der Fall-Linie steuern...

Feedback geben

- **„Sepp, de Hend weida fiche!"**

- <u>Positive Korrektur:</u>

Zuerst loben, danach auf den Hauptfehler hinweisen und erklären, wie dieser sich auswirkt bzw. die Vorteile erklären, wenn man es besser macht.

- **zB.: „Sepp, das war eine sehr dynamische, sportliche Fahrt, wenn es dir auch noch gelingt deine Arme weiter vorne zu halten sieht deine Position schon sehr professionell aus!"**

Den Gast aufbauen und zu Bestleistungen motivieren!

Feedback geben

Feedback geben

Unser Ziel

Stufenweises Lernen

1. Stufe: Grobform

- Bewegungsbild ist eckig und hart, viel Kraftaufwand, kein harmonischer Ablauf, unsicher, ungenau
- Rhythmus stimmt nicht
- Sammeln von Bewegungserfahrungen

2. Stufe: Feinform

- Bewegungsbild, weich, rund, harmonisch elegant, mühelos, spielerisch, sicher, genau,
- rhythmischer Ablauf
- Festigung von Bewegungen

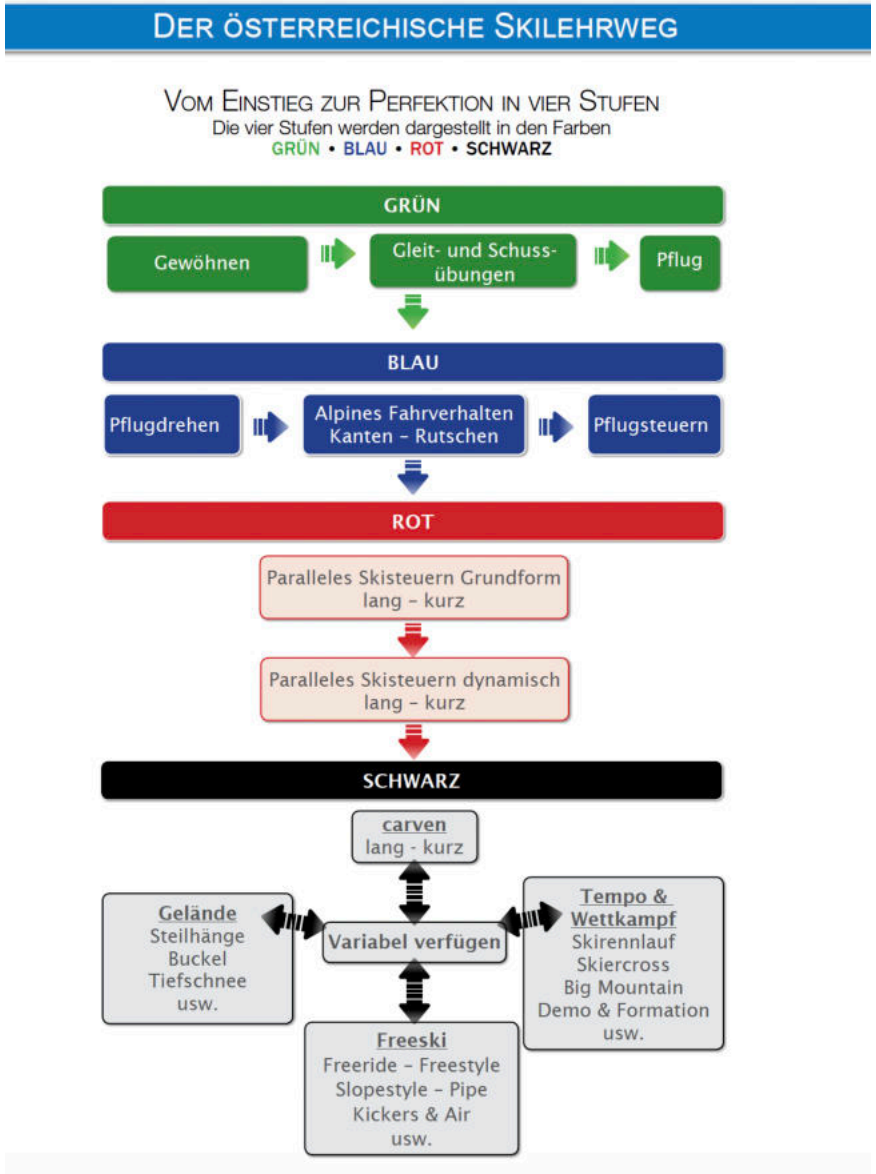
Stufenweises Lernen

3. Stufe: Feinstform

= Bewegungen sind automatisiert und schwer zu verändern

Abwechslung

Aufbau des Österreichischen Skilehrweges



Pflugsteuern

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

Pflugsteuern - Übungsreihen

Übungen:

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 - Video

paralleles Skisteuern Grundform lang

Ziel: Gleichzeitiges Umkanten, Drehen und Steuern der Skier sind die Basis für ein paralleles Skisteuern in lange Radien.

Erklärung:

- AFV - Kantengriff lösen über das werdende Außenbein durch Vor-, Hoch- und Einwärtsbewegung in Kurvenrichtung unterstützt das Einfahren in Richtung Falllinie - Umkanten - Aufbau des alpinen Fahrverhaltens - Richtungsänderung fertig steuern

Gelände:

- moderates mittelsteiles Gelände

Grundform lang - Übungsreihen

Übungen:

1. Wiederholung Pflugsteuern, verringern der Pflugstellung
2. Anfahren in paralleler Skiführung - fächerförmiger Aufbau bis zur Falllinie / erhöhte Mittellage
3. Aus dem Stand: AFV - Vor-/Hoch-/Einwärtsbewegung - Eindriften Richtung Falllinie - Tiefgehen - Steuern zum Hang
4. Girlande: Eindriften in Richtung Falllinie, Steuern zum Hang - (mehrmals ausführen)
5. Einzelkurve
6. Eineinhalbkurve
7. Paralleles Skisteuern aneinander reihen
8. Geländeradien und Tempo variieren
9. Der Stockeinsatz soll nach dem methodischen Aufbau je nach Talent und Situationen eingebaut werden

Grundform lang - Video

Stockeinsatz

Ziel: Stockeinsatz als Hilfe für Gleichgewicht, Entlasten, Drehen und Rhytmus!

Erklärung:

- Die Bewegung des Stockeinsatzes wird aus Handgelenk und Ellbogen gesteuert. In der Regel wird der Stock zwischen Bindung und Skispitze des Innenskis eingesetzt.

Übungen:

1. Standübung - Stockeinsatz erklären - platzieren
2. Schrägfahren - Stockeinsatz (Platzierungsübungen)
3. Schrägfahren - Stockeinsatz beim Hochgehen vorbereiten - Stock einsetzen - tief gehen - aneinanderreihen
4. Einbau des Stockeinsatzes zum parallelen Skisteuern

Stockeinsatz - Video

paralleles Skisteuern Grundform kurz

Ziel: Rhythmisches Aneinanderreihen von Richtungsänderungen in parallelen kurzen Radien

Erklärung:

- Gleichzeitiges Umkanten und rhythmisches Pendeln der Beine unter dem Oberkörper führt zu parallelem Skisteuern in kurzen Radien
- Fahren auf den bergseitigen Kanten, Auslösen der Richtungsänderung: Ausgeprägte Vertikalbewegung (Hoch/Tief), Umkanten, Drehen, Belasten und Steuern der Skier. Der Stockeinsatz

Gelände:

- Mittelsteiles Gelände

Grundform kurz - Übungsreihen

Übungen:

1. Paralleles Skisteuern, lange Radien wiederholen, Radien kürzen
2. Beine drehen mit vertikal Bewegung (flaches Gelände - leicht aus der Richtung drehen, steileres Gelände - mehr aus der Richtung drehen)
3. Schrägfahrt - Hockeystopp für die Kantschulung, zuerst ohne, dann mit Stockeinsatz
4. Kurze Radien aneinander reihen mit Vertikalbewegung, zuerst ohne dann mit Stockeinsatz
5. Anwenden in verschiedenen Situationen
6. Kurze Radien im Gleichtakt und in einfachen Formationen

Grundform kurz - Video

paralleles Skisteuern dynamisch lang

Ziel: Dynamischer Richtungswechsel aus dem Steuerdruck, situationsgerechte Skiführung, sportliches, vorausschauendes angepasstes Skifahren in mittellangen Radien

Erklärung:

- beide Ski gleiten auf den bergseitigen Kanten
- durch zunehmendes Aufkanten, Belasten und kontrolliertem Drehen der Skier entsteht Steuerdruck
- eine dynamische Vor-/Hochbewegung mit Umkanten, Stockeinsatz und Verlagerung des Körperschwerpunktes zur Kurveninnenseite leitet die neue Richtungsänderung ein
- im weiteren Kurvenverlauf wird ein situationsgerechtes Alpines Fahrverhalten aufgebaut
- in der Steuerphase übernimmt der Außenski die Führungsrolle, der Innenski wird situationsgerecht mitbelastet

Gelände:

- Mittelsteiles, coupiertes Gelände

dynamisch lang - Übungsreihen

Übungen:

1. Wiederholung paralleles Skisteuern Grundform lange Radien, Tempo steigern
2. Anfahren in paralleler Skiführung - fächerförmiger Aufbau bis zur Falllinie / Kantengriff verbessern
3. Eineinhalbkurve
4. Paralleles Skisteuern aneinander reihen, fertig steuern zur Tempokontrolle
5. Gelände, Radien und Tempo variieren

dynamisch lang - Video

paralleles Skisteuern dynamisch kurz

Ziel: Dynamisches, paralleles Skisteuern in kurzen Radien in situationsgerechter Skiführung

Erklärung:

- rhythmisches Umkanten führt zum dynamischen parallelen Skisteuern in kurzen Radien
- die Beine pendeln unter dem Oberkörper hin und her (Aufkanten, Beinspiel)
- der kurze aber starke Steuerdruck erfordert rasches Reagieren für eine zentrale Position des Körperschwerpunkts über den Ski und unterstützt das Einleiten in die Kurve
- der Stockeinsatz hilft beim Gleichgewicht halten und gibt Rhythmus

Gelände:

- Mittelsteiles Gelände

dynamisch kurz - Übungsreihen

Übungen:

1. Paralleles Skisteuern dynamisch lange Radien - Radien verkürzen
2. Eineinhalbkurve
3. Kurze Radien aneinander reihen, Rhythmus über Stockeinsatz finden
4. Variation von Radien, Tempo, Gelände
5. Weiterer Rhythmisierung über Formation: Paarweise fahren (Nebeneinander fahren, Spur fahren, Schatten fahren) in Gruppen im Gleichtakt fahren

dynamisch kurz - Video

Prüfungsfahrten Video

Noch Fragen?