

Kinderskikurs für Landesskilehrer Teil 1



4+1 WEGE VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...

1. Über Tempo und Gelände

- > Die Piste wird steiler und das Tempo wird ein wenig erhöht
- > Wettkämpfe
- > Verfolgungsrennen
- > Stangengasse, Zeitläufe
- > Bobbahn, Steilkurven, leichte Buckelpiste, Tiefschnee, Waldwege ...

4+1 WEGE VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...

2. Über´s Laufen

- > Bogenlaufen (Piste bzw. Station)
- > Schlittschuhschritte
- > Verfolgungsrennen
- > Rollerfahren (talseitig abstoßen)
- > Während der Fahrt hinauf steigen
- > Ganze Kurve laufen, steigen ...

4+1 WEGE VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...

3. Über´s Springen

- > Sprünge am Stand (mit und ohne Hilfe)
- > Sprünge über Wellen, Buckel, und/oder kleine Schanzen
- > Leichtes Zick-Zack-Springen
- > Kurven springen (Cowboyturns)
- > Während der Fahrt leichte Sprünge ...

4+1 WEGE VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...

4. Über den Hockeystopp

- > Hockeystopp aus der Schrägfahrt
- > Hockeystopp aus der Falllinie
- > Hockeystopp auf Zuruf
- > Hockeystopp auf optische oder akustische Signale
- > Sprayturns (Schnee in der Kurve wegspritzen)
- > Spiel: Ochs am Berg

4+1 WEGE VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...

5. Über Bewegungsaufgaben

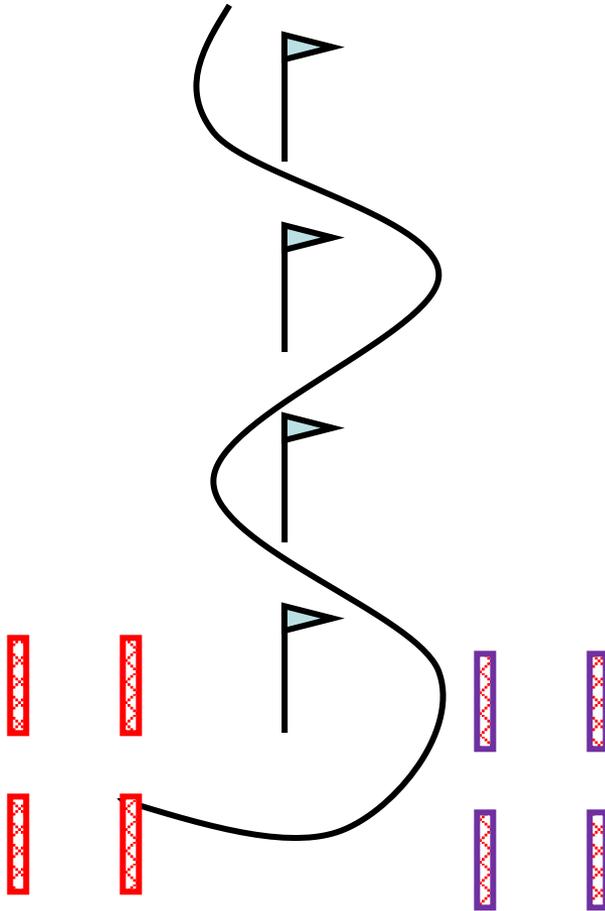
- > Positionskorrektur
- > Innenski heben
- > Bananenposition
- > Verwenden von Stabbies, Seile, Teller und Hütchen ...
- > Formationsfahren ...

Immer richtig vorzeigen, Kinder machen die Position nach...!

STATIONEN - VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...

- > Gelände Absperren
- > Flaches Gelände
- > Material (Stabbies, Seile, Hütchen ...)
- > Sichtbarer Erfolg - Kinder / Eltern

STATIONEN - VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...



Übungsaufbau - „4er Vertikale mit Garage“

- > Kindgerechte Torabstände
- > Bauweise des Hühnerstalls

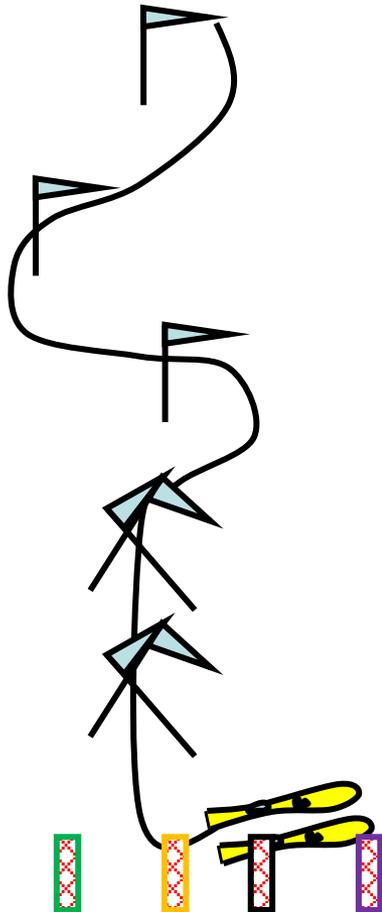
Anfahren im Pflug, danach in die Garage einfahren.

Dabei werden die Ski parallel gestellt.

Spiele:

- Fuchs jagt die Hennen in den Stall
- Polizei regelt den Verkehr ...

STATIONEN - VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...



Übungsaufbau - „Boxenstopp“

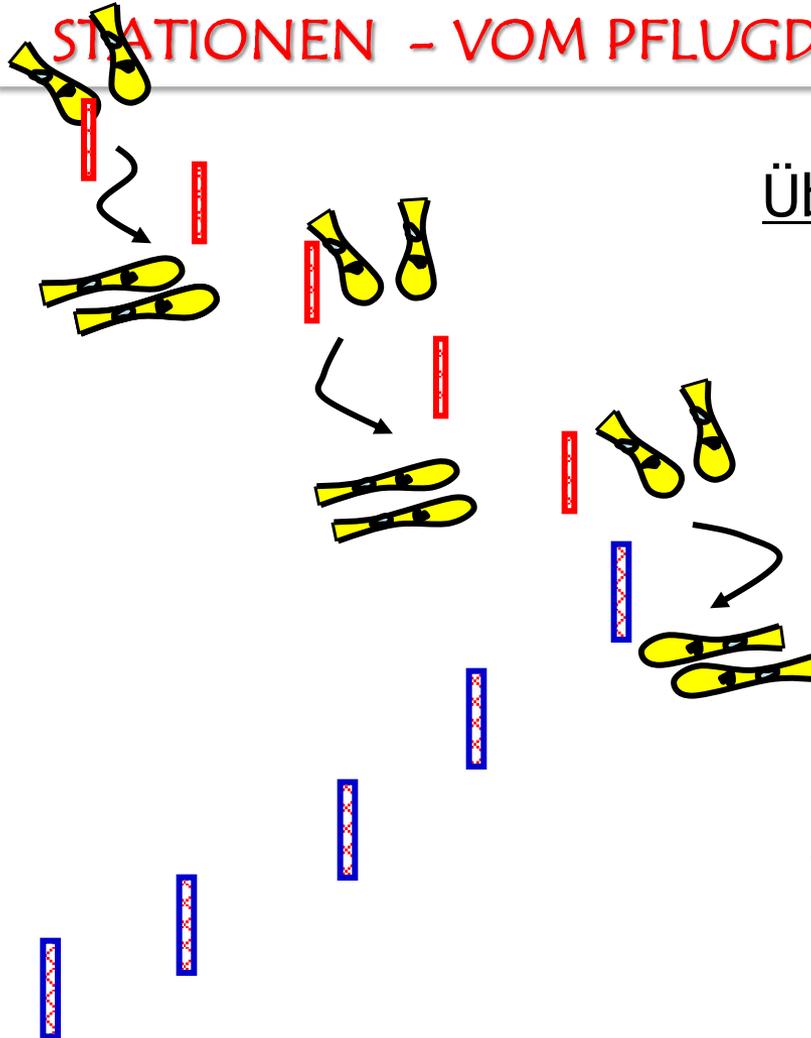
- > Torabstände...!
- > Abstand zwischen dem letzten Indianerzelt und dem Stopp...!

Versetzte Vertikale im Pflug gefahren.
Durch den Tunnel mit kleinem Pflug,
Stopp vor dem brennenden Haus - Ski parallel.

Spiele:

- Boxenstopp - Tanken
- Feuerwehr löscht das brennende Haus ...

STATIONEN - VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...



Übungsaufbau - „Schräghangvertikale“

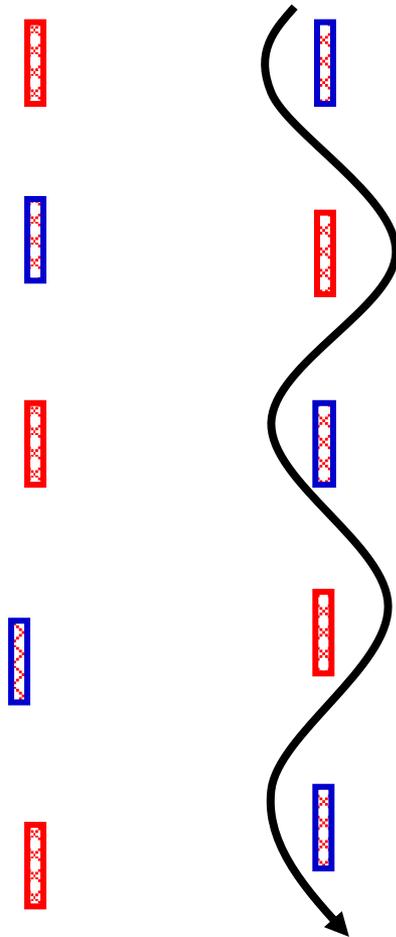
- > Auf die Bauweise achten...!
- > Torabstände...!
- > Viel Platz erforderlich...!

Parallel anfahren, auswinkeln,
einfahren in die Falllinie und
Ski wieder parallel stellen.

Spiele:

- Türe auf und zu machen
- es ist heiß, es ist kalt
- Basketball ...

STATIONEN - VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...



Übungsaufbau - „Stangengasse“

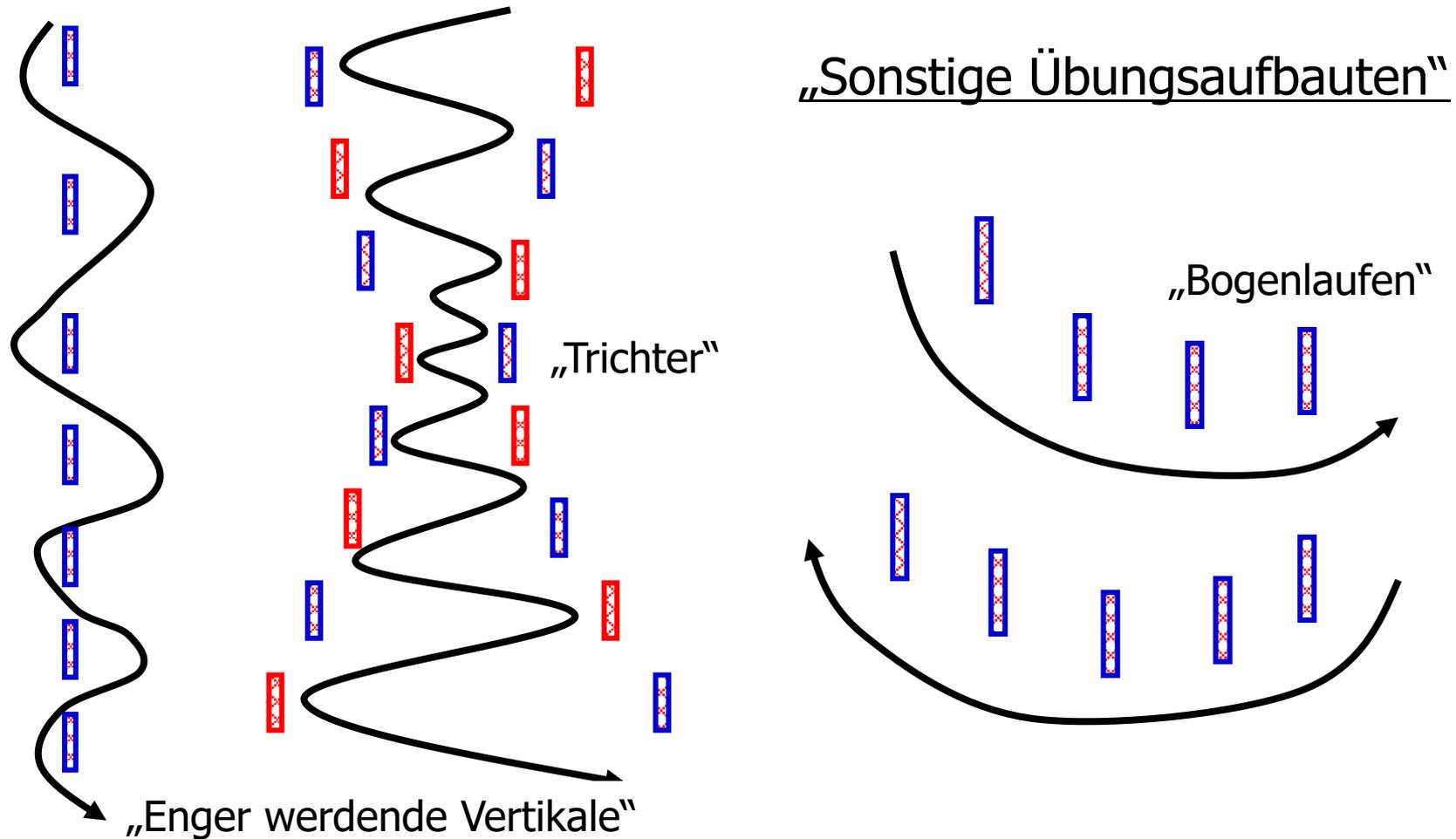
Zum Aufbau einer guten Stangengasse benötigt man genügend Platz.

Mindestens 12 Tore pro Linie, mit einem Abstand von ca. 2,5 bis 3 Meter - für Spezialübungen auch 1 Meter.

Spiele:

- Durchfahren
- Hände in versch. Positionen
- Flugzeug, Basketball, Blinken ...
- Farbenspiele - nur rot, nur blau ...
- Rhythmuswechsel - auf Zechen / akust. Signal
- Wettkämpfe - Zeit stoppen, Parallelsalom ...

STATIONEN - VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...



STATIONEN – VOM PFLUGDREHEN ZUM PFLUGSTEUERN...

Allgemeines zu den Stationen

- > Geländewahl
- > Sicherheit / Absperrung
- > Material
- > Tor- / Seitenabstände

Ziel:

Winkelstellung abbauen und gleichzeitiges Umkanten der Ski.

Wichtig:

Training und weiterführende Übungen auf der Piste sind unbedingt notwendig, um Erfolg zu haben...!

AUSGANGSLAGE

- In den Skischulen ist der Kinderanteil gegenüber den Jugendlichen um vieles höher...!
- Jugendliche wollen Gemeinschaft...!
- Der Kinderskikurs entspricht nicht den Vorstellungen der Jugendlichen...!

Teens (10 - 15 Jahre) sollen der Skischule als Gäste erhalten bleiben.



ANFORDERUNGEN SBSSV

- Analyse, Angebot und Umfeld...!
- Neue Inputs von Außenstehenden...!
- **Leitfaden für Ausbildung...!**
- Einbau LSL I bzw. FO-Kurse...!

Ziel:

Gemeinsame Umsetzung

in den Skischulen, dadurch mehr junge Gäste.

LEITFADEN

Kontaktaufnahme

- Jugendliche ist /sind Ansprechpartner.
- Wertschätzung entgegenbringen.
- Interessen herausfinden.
- Flexibilität:
 - Schnuppern
 - Gruppenwechsel
 - Ausstieg



LEITFADEN

Einteilung

- Treffpunkt.
- In die Gruppe, in die ich will.
- Klassisches „Vorfahren“ vermeiden.
- Einteilung nach Kondition und Interesse.
- Gute, lockere Atmosphäre -
kein Leistungsdruck!



LEITFADEN

Kontakt Gast und Skilehrer

- Handshake, Körpersprache.
- Namen, Namen, Namen.
- Kennenlernen (Spiele).
- Beziehungsaufbau in der ersten halbe Stunde.
- Kursablauf und Programm.



LEITFADEN

Gruppenführung und Teambuilding

- Wie werden Entscheidungen getroffen.
- Grenzen vorgeben und einhalten.
- Mitsprache.



LEITFADEN

Spielesammlung

- Kurze Spiele zur Auflockerung.
- Gemeinsamkeit statt Wettbewerb.
- Keine Sieger und Verlierer.
- Kennenlernen,
Aufwärmen,
Gruppe.



LEITFADEN

Programm

- Skifahren in der Meisterstufe.
- Freestyle / New School.
- Freeride.
- Buckelpiste.
- Fun-Programm.



Sicherheitsregeln beachten...!!!

**Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit
und viel
Spaß...!**

