

Schneesportlehrer- Ausbildung:

Ski alpin
Theorieabend II
5.12.2018

© Copyright Sport Kiefer 2018



Agenda

- Kurze Wiederholung Theorieabend 1
- Zielgruppen-spezifische Ansprache: Kinder-Jugendliche-Erwachsene
- Lernebene grün (Einsteiger): Ziele, Teilziele (Übungen)
- Lernebene blau (Fortgeschrittene): Ziele, Teilziele (Übungen)
- Lernebene rot und schwarz (Experten): Ziele, Teilziele (Übungen)
- Fragen und Antworten
- Ausblick/Organisatorisches

Grundvoraussetzungen für guten Skiunterricht:

- Homogene Gruppen, angemessener Betreuungsschlüssel
- Wohlfühlatmosphäre schaffen/Begeisterung weitergeben
- Sicherheit gewährleisten: Sorgfaltspflichten und FIS-Regeln
- Erwartungen der Teilnehmer erfüllen, übertreffen
- **Systematischer Unterrichtsaufbau**
„Roter Faden“ durch Planung/Kombination von Teilzielen in jeder Lernebene
- **Vielseitige Übungen**
Mehr Lernerfolg und Spaß durch Variation

Gruppeneinteilung nach Alters- und Könnenstufen:

	Gruppe/Einstufung	Freie Plätze
<input type="radio"/>	(0.1) Ski-Kindergarten 4-5 Jahre (10.00-13.00 Uhr) Voraussetzung:	5
<input type="radio"/>	(1.1) 4 bis 5 Jahre Starter mit Skierfahrung (10.00-13.00 Uhr) Voraussetzung: Selbstaendiges Fortbewegen/Aufsteigen im Graeten-/Treppenschritt, sicheres Abfahren im leicht abfallenden Gelaende (z.B. in Pflugstellung)	3
<input type="radio"/>	(2.1) 6 bis 9 Jahre Starter Voraussetzung:	7
<input type="radio"/>	(3.1) 6 bis 9 Jahre Fortgeschritten Voraussetzung: Selbstaendiges Liften und Abfahren in flachem bis mittelsteilem Gelaende, sicheres Bremsen.	0
<input type="radio"/>	(4.1) 10 bis 13 Jahre Starter Voraussetzung:	7
<input type="radio"/>	(5.1) 10 bis 13 Jahre Fortgeschritten Voraussetzung: Selbstaendiges Liften und Abfahren in flachem bis mittelsteilem Gelaende, sicheres Bremsen.	9
<input type="radio"/>	(6.1) ab 14 Jahre / Erwachsene Starter Voraussetzung:	10
<input type="radio"/>	(7.1) ab 14 Jahre/ Erwachsene Fortgeschrittene Voraussetzung: Selbstaendiges Liften und Abfahren in flachem bis mittelsteilem Gelaende, sicheres Bremsen.	10
<input type="radio"/>	(E1.1) Expertengruppe bis 10 Jahre Voraussetzung: Selbstaendiges Liften, sicheres Abfahren in mittelsteilem Gelaende mit paralleler Skifuehrung (ohne Pflugstellung) in zuegigem Tempo	10
<input type="radio"/>	(E2.1) Expertengruppe ab 11 Jahre Voraussetzung: Selbstaendiges Liften, sicheres Abfahren in mittelsteilem Gelaende mit paralleler Skifuehrung (ohne Pflugstellung) in zuegigem Tempo	9

Variation: Mehr Spaß und Lernerfolg durch Abwechslung!

- Alle 3 Grundaktionen schulen
 - Aufstellungsformen: frontal, Haufen...
 - Organisationsformen: Einzel, Partner, Gasse, Umlauf
 - Übungsansagen
 - Aufgabentypen
 - Geländeformen
 - Korrektur/Feed-Back
 - Sonstiges:
Ausrüstung, Spuranlage, Spurbild, Tempo, Bewegungsdynamik, Frequenz, Skistellung...
- > Besser 3 verschiedene Übungen als 3 Mal die gleiche bis es klappt!

Zielgruppen-spezifischer Unterricht: Kinder (4-5, 6-9 Jahre)

- Lehrer=Bezugsperson
- Sehen und Nachmachen: Vormachen statt umständlich ansagen
- Bildhafte Sprache
- Bewegungsdrang -> „Action“ statt Monologe
- Neugier/Ausprobieren -> Viel Abwechslung
- Spielerische Aufgaben
- Nicht überfordern, Pausen einbauen
- Geländeformen und Hilfsmittel einsetzen





Zielgruppen-spezifischer Unterricht: Jugendliche (10-13 Jahre)

- Lehrer = Coach
- Freiheit, „Cool-Sein“, Spaß, Wettbewerb
- Kreativität, Persönlichen Style zulassen
- Fachbegriffe und Erklärungen
- Verantwortung übertragen
- Problem-Lösung: Statt „Richtig/Falsch“ besser: „funktioniert/f.nicht“
- Zusammenhang Fahrkönnen/Spaß/Risiko
- Leistung einfordern

Zielgruppen-spezifischer Unterricht: Erwachsene (>14 Jahre)

- Erst Problemlösung, dann Spaß
- Logischer, nachvollziehbarer Unterrichtsaufbau
- Erklärungen: warum mache ich etwas...
- Fachbegriffe erläutern

Systematischer Unterrichtsaufbau: 4 Lernebenen

 EINSTEIGER	 FORTGESCHRITTENER	 KÖNNER	 EXPERTE
<p>Ziel: Sicheres Gleiten und Bremsen</p> <p>Praxiswissen: Basiskenntnisse zu Material, Gelände und Sicherheit</p> <p>Lerninhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ausrüstung kennen lernen, Bewegungen in der Ebene• Aufsteigen im Treppen- und Grätenschritt• Geradeausfahren in paralleler Skistellung und stabiler Position• Gleiten und Bremsschwung• Erste Parallelschwünge nach der Falllinie mit Lernski	<p>Ziel: Sicheres Abfahren auf blauen Pisten</p> <p>Praxiswissen: Sichere Nutzung von Liftanlagen</p> <p>Lerninhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kurvenfahren in paralleler Skistellung im steileren Gelände• Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks• Stockeinsatz• Rhythmisches Aneinanderreihen von Parallelschwünge mit größeren Radien• Umsteigen auf die nächste Skilänge	<p>Ziel: Sicheres, paralleles und rhythmisches Kurvenfahren</p> <p>Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf den Pisten (FIS-Regeln)</p> <p>Lerninhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, easy fun park• Kurvensteuern verbessern - Grundmerkmale• Kurvenwechsel verbessern - Grundmerkmale inkl. Stockeinsatz• Position stabilisieren und sichern• Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage	<p>Ziel: Sicheres, ausgereiftes Kurvenfahren bei unterschiedlich hohen Anforderungen</p> <p>Praxiswissen: Gelände- und Risikomanagement</p> <p>Lerninhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Souverän im freien Gelände fahren• Souverän in Parks fahren und springen• Souverän schnell und sportlich fahren• Souverän harte Pisten beherrschen und Steilhang fahren• Souverän Tiefschneefahren und Buckel bewältigen

Exemplarischer Zeitbedarf/Lerngeschwindigkeit 4-Tages-Kurs:

Starter

Fortgeschrittene 10-13 Jahre

Experten > 10 Jahre

Lernebene Grün (Einsteiger/Starter)

Lernziele:

1. Ausrüstung kennenlernen, Bewegen in der Ebene
2. Aufsteigen im Treppen- und Grätenschritt
3. Geradeausfahren in paralleler Skistellung und stabiler Position
4. Gleiten und Bremsen im Pflug
5. Erste Pflugkurve

Lernziel 1:

Ausrüstung kennenlernen, Bewegen in der Ebene

Start: Erster Kontakt mit der Skiausrüstung und Materie
Schnee

Ziel: Sicherer Umgang mit der Skiausrüstung und
Alltagsmotorik auf Ski ausüben: gehen, laufen, gleiten,
hüpfen, springen – angstfrei, sturzfrei und sicher.

Lernziel 2:

Aufsteigen im Treppen und Grätenschritt

Voraussetzung: stabiles Gleichgewichtsvermögen, das Beherrschen des Belastungswechsels

Ziel: Bergauflaufen in beiden Aufstiegsarten. Kindern gelingt meistens der Grätenschritt leichter, wobei Erwachsene in der Regel anfangs sicherer und entspannter im Treppenschritt bergauf steigen

Lernziel 3:

Geradeausfahren in paralleler Skistellung und Stabiler Position

Start: Alltagsnahe Bewegungen in ebenem Gelände, wie Gehen, Laufen, Beugen und Strecken, Springen.

Ziel: Skifahren in seiner einfachsten und ursprünglichsten Form! Bergab gleiten – in einer stabilen und sicheren Position.

Lernziel 4:

Gleiten und bremsen um Pflug

Start: Stabile Position im Geradeausfahren, Aufsteigen, Belastungswechsel und Kurvenfahren werden beherrscht. Die Schneeauflage sollte plan und nicht zu hart sein, um ein rasches Lernen zu ermöglichen.

Ziel: Sicheres und rasches Bremsen mit der Pflugstellung, erste Tempokontrolle ausführen.

Lernziel 5:

Erste Pflugkurve

Start: Anhalten, Bremsen im Pflug und angstfrei
Schussfahren in einer stabilen Position

Ziel: erste Richtungsänderung in einfachem Gelände zuerst
nahe der Falllinie dann weiter aus der Falllinie.

Ergänzung: Liften am Seillift (nur Kids)

Lernebene Blau (Fortgeschrittene)

Lernziele:

1. Pflugkurven mit Belastungswechsel
2. Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven
3. Schrägfahren und Seitrutschen
4. Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks
5. Abbau der Pflugstellung und Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung
6. Ergänzung: Liften am Schlepplift

Lernziel 1:

Pflugkurven mit Belastungswechsel

Start: Tempokontrolle in flach geneigtem Gelände durch Pflugkurven nahe der Falllinie

Ziel: Mit deutlichem Belastungswechsel und stärkerem Aufkanten des Außenskis präziseres Kurvenfahren mit großer Abweichung aus der Falllinie und kleinen Radien.

Lernziel 2:

Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven

Start: Pflugkurve mit deutlicher Abweichung aus der Falllinie, Geschwindigkeit und Fahrspur kann angepasst werden.

Ziel: Flüssiges Kurvenfahren mit ökonomischen und schonenden Bewegungen.

Lernziel 3:

Schrägfahren und Seittrutschen

Start: Fließendes Pflugkurvenfahren in unterschiedlichen Kurvenbahnen und Geschwindigkeiten.

Ziel: Schrägfahren und Seittrutschen in mittelsteilem Gelände, dabei die Ski kontrolliert aufkanten und führen.

Lernziel 4:

Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks

- Springen und Pistentricks kann man in alle Lernziele einbauen
- Fördert Gleichgewicht, Koordination, Mut, Körperspannung

Ziel: Stabilität verbessern, Stürze minimieren



Lernziel 5:

Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung

Start: Schüler sind Fortgeschrittene und beherrschen sicheres Bewegen in der Ebene, sichere Pflugkurven und Bremsen in Pflugstellung.

Ziel: Abbau der Pflugstellung bis zum parallelen Kurvenfahren. Sicheres Meistern von blauen Pisten in paralleler Skistellung.

Lernebene Rot (Könner)

Lernziele:

1. Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage
2. Position stabilisieren und sichern
3. Kurvenwechsel verbessern – mit Stockeinsatz
4. Kurvensteuerung verbessern
5. Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, Easy-Fun-Park

Lerneben schwarz (Experten)

Lernziele:

1. Souverän schnell und sportlich fahren
2. Souverän harte Pisten beherrschen und Steilhang fahren
3. Souverän in Parks fahren und springen
4. Souverän im freien Gelände fahren
5. Souverän Tiefschnee fahren und Buckel bewältigen

Mit guter Planung und viel Variation vom Einsteiger zum Experten...



Ausblick:

- Download Theorie-Unterlagen: unter www.sport-kiefer.de
- Praktische Einweisung für Ski-/Snowboardlehrer:
 - So 16.12. am Schauinsland
 - Treffpunkt 8.30 Uhr Sport Kiefer
 - Ende 15.30 Uhr. Danach optional LVS-Kurzeinführung
 - Kosten incl. Liftkarte/Fahrkosten-Umlage: 29 bis 39,-
 - Bei Schneemangel: Engelberg/Andermatt/Melchsee
(Abfahrt 7 Uhr. Rückkehr 18.30 je nach Liftkartenkosten ca. 59-79,-)
- Stammdatenblätter
- Kurslehrer-Einteilung/PEP



Danke für Eure Aufmerksamkeit.
Bis nächste Woche
im Schnee...

