Schneesportlehrer-Ausbildung:

Ski alpin
Theorieabend I
24.11.2021

© Copyright Sport Kiefer 2021

Agenda

- Überblick: Was macht guten Ski-Unterricht aus?
- Erwartungen der Teilnehmer/Motive für Skifahren
- Sicherheit
- Übungsauswahl
- Grundaktionen
- Abwechslung durch Variation
- Systematischer Unterrichtsaufbau
- Lernebenen, Ziele und Teilziele
- Fragen und Antworten
- Ausblick/Organisatorisches

Was macht guten Skiunterricht aus?

- „Wohlfühlatmosphäre“ schaffen
  Ski-Begeisterung weitergeben, Lerninhalte mit Spaß vermitteln auf Augenhöhe: Coach statt General
- **Erwartungen der Teilnehmer kennen, erfüllen, übertreffen**
  Was macht Skifahren so faszinierend?

Erwartungen/Motive der Teilnehmer

Was macht Skifahren so faszinierend?

- Bewegung, Gleiten, Geschwindigkeit
- Erlebnis
- Selbstentfaltung/Überwindung
- Gemeinschaft
- Naturerlebnis / frische Luft
- Erholung
- Spiel&Spaß

Was macht guten Skiunterricht aus?

- „Wohlfühlatmosphäre“ schaffen
  Ski-Begeisterung weitergeben, Lerninhalte mit Spaß vermitteln auf Augenhöhe: Coach statt General
- Erwartungen der Teilnehmer kennen, erfüllen, übertreffen
  Was macht Skifahren so faszinierend?
- **Sicherheit gewährleisten:**
  FIS-Regeln und weitere Sorgfaltspflichten

sport kiefer.
erlebe mehr

… Sicherheit (1/2):

FIS-Regeln/Verhalten auf der Piste

1. Rücksicht auf andere: Gefährdung vermeiden
2. Geschwindigkeit und Fahrweise an Sicht, Fahrkönnen… anpassen
3. **Wahl der Fahrspur: Vordermann darf Fahrspur frei wählen**
4. Überholen von rechts/links/oben/unten, immer mit ausreichend Abstand
5. **Einfahren und Anfahren: von oben kommende haben Vorfahrt**
6. **Anhalten: nur an übersichtlichen Stellen, nicht hinter Geländekanten**
7. Aufstieg und Abstieg: nur am Rand der Abfahrt
8. Beachten der Zeichen: Markierung und Signalisation
9. Verpflichtung zur Hilfeleistung
10. Ausweispflicht bei Unfällen

-> selbst einhalten/Vorbild sein+ansprechen/einfordern

Sicherheit gewährleisten (2/2):

Allgemeines/Organisation

- Lückenlose Aufsichtspflicht:
  von der Haltestelle morgens bis zur Haltestelle abends, auch während der Mittagspause
- Schüleranzahl regelmäßig kontrollieren, ggf. sofort reagieren
- Materialcheck (eigenes und das der Teilnehmer)
- Angemessene Geländeauswahl
- **Umsetzbare Übungen: nicht überfordern**
- Liften: vorher trainieren!
  Paarweise: gleich groß oder Experte mit Anfänger, stehen/nicht hinsetzen, Ausstieg zur Seite, weg vom Bügel

Was macht guten Skiunterricht aus?

- „Wohlfühlatmosphäre“ schaffen
  Ski-Begeisterung weitergeben, Lerninhalte mit Spaß vermitteln auf Augenhöhe: Coach statt General
- Erwartungen der Teilnehmer kennen, erfüllen, übertreffen
  Was macht Skifahren so faszinierend?
- Sicherheit gewährleisten:
  FIS-Regeln und weitere Sorgfaltspflichten
- **Übungsauswahl:** Mehr Lernerfolg und Spaß durch Abwechslung
  Selbst kreativ sein statt copy&paste. Besser weniger Übungen, mehr Variation.

sport kiefer.
erlebe mehr

Übungsauswahl (1/3)

- dem Könnensstand entsprechend
- Umsetzbarkeit / Erfolgserlebnisse vermitteln
- Auf keinen Fall Angst erzeugen
- je nach Alter/Zielgruppe Verstand und/oder Gefühl ansprechen
- dem Schüler seinen persönlichen Freiraum lassen

Übungsauswahl (2/3):

Alle Grundaktionen trainieren und kombinieren

- **Kantbewegungen**
  Kniekippen, Ganzkörper-Kippen ,...
- **KSP-Verlagerung**
  Vor-/Rücklage, Vertikalbewegung
- **Drehbewegungen**
  Voraus-/Gegendrehen, Ganzkörper/nur Beine

Übungsauswahl (2/2):

Abwechslung durch Variation von…

- Organisationsformen: Einzel, Partner, Gasse, Umlauf
- Aufgabentypen:
  Technikorientiert, Experimentieren, Spielen, Sensibilisieren, Kontrast, Imitieren
- Geländeformen: Ebene, Gegenhang, steil/flach, Kuppen, Kanten, Wellen, Buckel
- Aufstellungsformen: frontal, Haufen,...
- Übungsansagen: Verlaufsbeschreibung, Gefühlsbeschreibung...
- Ausrüstung (mit/ohne Stöcke, 1 Ski, Kurzski ...)
- Spuranlage (bergwärts/talwärts/Fächer/Girlande)
- Spurbild (driftend, schneidend, eng/breit)
- Sonstiges: Tempo, Dynamik, Timing, Radius,Winkel, Rhythmus (mit/ohne), Frequenz
- Korrektur/Feed-Back: Fachgespräch, Einzel, Partner, Gruppen...

sport kiefer.
erlebe mehr

Goldene Regeln zur Übungsauswahl:

- Abwechslung/Variation bringt mehr Spaß und schnelleren Lernerfolg!
- Besser 3 verschiedene Übungen als 3 Mal die gleiche bis es klappt!
- Vom Bekannten zum Unbekannten (Neues Probieren, abschauen…)

Was macht guten Skiunterricht aus?

- „Wohlfühlatmosphäre“ schaffen
  Ski-Begeisterung weitergeben, Lerninhalte mit Spaß vermitteln auf Augenhöhe: Coach statt General
- Erwartungen der Teilnehmer kennen, erfüllen, übertreffen
  Was macht Skifahren so faszinierend?
- Sicherheit gewährleisten:
  FIS-Regeln und weitere Sorgfaltspflichten
- Übungsauswahl: Mehr Lernerfolg und Spaß durch Abwechslung
  Selbst kreativ sein statt copy&paste. Besser weniger Übungen, mehr Variation.
- **Systematischer Unterrichtsaufbau durch gute Vorbereitung**
  Roter Faden durch Tagesziele/Milestones/kritisch durchgehen (Backup falls schlechter/inhomogen)/Spickzettel
- In der Mittagspause und nach dem Kurs: Feed-Back und Reflexion
  Was hat gut funktioniert? Was könnte ich besser machen?

sport kiefer.
erlebe mehr

Systematischer Unterrichtsaufbau:

4 Lernebenen (DSLV)

- Grün: Einsteiger
  Ziel=sicheres Gleiten und Bremsen/Material
- Blau: Fortgeschrittene
  Ziel: sicheres Abfahren auf blauen Pisten/Liften
- Rot: Könner (bei uns: „Experten“)
  Ziel: sicheres paralleles und rhythmisches Kurvenfahren
- Schwarz: Experten
  Ziel: sicheres, ausgereiftes Kurvenfahren in jedem Gelände/Schnee

sport kiefer.
erlebe mehr

Lern-Ebenen, Ziele, Teilziele (=Lern-Inhalte)…

EINSTEIGER

Ziel: Sicheres Gleiten und Bremsen

Praxiswissen: Basiskenntnisse zu Material, Gelände und Sicherheit

Lerninhalte:

- Ausrüstung kennen lernen, Bewegen 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

FORTGESCHRITTENER

Ziel: Sicheres Abfahren auf blauen Pisten

Praxiswissen: Sichere Nutzung von Liftanlagen

Lerninhalte:

- Kurvenfahren in paralleler Skistellung im steileren Gelände
- Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks
- Stockeinsatz
- Rhythmisches Aneinanderreihen von Paralleschwünge mit größeren Radien
- Umsteigen auf die nächste Skilänge

KÖNNER

Ziel: Sicheres, paralleles und rhythmisches Kurvenfahren

Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf den Pisten (FIS-Regeln)

Lerninhalte:

- 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

EXPERTE

Ziel: Sicheres, ausgereiftes Kurvenfahren bei unterschiedlich hohen Anforderungen

Praxiswissen: Gelände- und Risikomanagement

Lerninhalte:

- 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

Unterrichtsaufbau

- Ziele und Teilziele sinnvoll planen, gemeinsam festlegen
- Ziele regelmäßig an die Gegebenheiten (Unterrichtsfortschritt/ Bedingungen usw) anpassen
- Was tun bei inhomogenen Gruppen?

  Einzelaufgaben, sonst Gruppentausch

Lern-Geschwindigkeit (exemplarisch)

EINSTEIGER

Ziel: Sicheres Gleiten und Bremsen

Praxiswissen: Basiskenntnisse zu Material, Gelände und Sicherheit

Lerninhalte:

- Ausrüstung kennen lernen, Bewegen 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

FORTGESCHRITTENER

Ziel: Sicheres Abfahren auf blauen Pisten

Praxiswissen: Sichere Nutzung von Liftanlagen

Lerninhalte:

- Kurvenfahren in paralleler Skistellung im steileren Gelände
- Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks
- Stockeinsatz
- Rhythmisches Aneinanderreihen von Paralleschwünge mit größeren Radien
- Umsteigen auf die nächste Skilänge

KÖNNER

Ziel: Sicheres, paralleles und rhythmisches Kurvenfahren

Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf den Pisten (FIS-Regeln)

Lerninhalte:

- 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

EXPERTE

Ziel: Sicheres, ausgereiftes Kurvenfahren bei unterschiedlich hohen Anforderungen

Praxiswissen: Gelände- und Risikomanagement

Lerninhalte:

- 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

Einsteiger: 1. (2.) Tag | (2.) 3./4.Tag

Fortgeschr: 1.(2.) Tag | (2.) 3./4.Tag

Experten: 1. (2.) Tag | (2.) 3./4.Tag

Systematischer Unterrichtsaufbau:

Planung von Tages-/Teilzielen

Beispiel: Einsteiger-Gruppe (Lernebene grün)

1. Tag: Kennenlernen, Vertrauen schaffen, Bewegung in der Ebene, erstes Gleiten, evt. erstes Liften am Kinderlift
2. Tag: Rythmische Pflugbögen im flachen Gelände, Abbau der Pflugstellung
3. Tag: Erste Schwünge mit paralleler Skistellung, Trainieren Schlepplift, Geschwindigkeit erhöhen
4. Tag: Schlepplift, etwas steileres Gelände, Festigen, evt. Abschlussrennen

Tagesplanung:
Beispiel: Ablauf Ferienkurs

7.30/8.00 Uhr Treffpunkt Freiburg
Ausgabe Jacken, Gruppenlisten…, Briefing

Ca. 8.30 Uhr Treffpunkt Talstation:

Ausgabe Liftkarten, Aufbau Kinderland, Materialausgabe

9.20 Uhr Begrüßen und Verteilen der Privatfahrer (mind. 1 Kurslehrer)

9.25 Uhr Ankunft Skischulbus:
Material und Kinder zum Sammelplatz

09.30 Uhr Blaue Fahne
Begrüßung, Aufwärmen (nicht zusammen)
Gruppeneinteilung über Nummern-Schilder

09.45 Start Gruppen-Unterricht: Kennenlernen, Material-/Liftkarten-Übergabe
(möglichst bald weg vom Sammelplatz!)

Mittagspause (30-60min)

Danach bis 13.55 Uhr Gruppenunterricht

14 t Skibus (pünktlich!)

ende am Sammelplatz:
Material deponieren,
Verabschiedung, Privatfahrer an Eltern/ Busfahrer an Bus übergeben

Systematischer Unterrichtsaufbau:

Planung von Tages-/Teilzielen usw

Lernebene Grün: Teilziele

- Ausrüstung kennenlernen, Bewegen in der Ebene
- Aufsteigen im Treppen- und Grätenschritt
- Geradeausfahren in paralleler Skistellung und Stabiler Position
- Gleiten und Bremsen im Pflug
- Erste Pflugkurve

Systematischer Unterrichtsaufbau:

Planung von Tages-/Teilzielen usw

Teilziele Lernebene Blau (Fortgeschrittene):

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

Systematischer Unterrichtsaufbau:

Planung von Tages-/Teilzielen usw

Teilziele Lernebene Rot:

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

Systematischer Unterrichtsaufbau: Planung von Tages-/Teilzielen usw

Teilziele Lernebene Schwarz:

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

Mit guter Planung und viel Variation

vom Einsteiger zum Profi

sport kiefer.
erlebe mehr

Danke für Eure Aufmerksamkeit und bis bald im Schnee :-)

14 Tage | 14 day hourly | 6-14 day hourly

Schauinsland 47.91°N / 7.90°E (1284m ü.NN.) meteoblue

	Mi 24.11	Do 25.11	Fr 26.11	Sa 27.11	So 28.11	Mo 29.11	Di 30.11	Mi 01.12	Do 02.12	Fr 03.12	Sa 04.12	So 05.12	Mo 06.12	Di 07.12
	2°	4°	-2°	-1°	-2°	-3°	-2°	1°	1°	0°	1°	2°	2°	1°
	-4°	-3°	-3°	-4°	-4°	-6°	-6°	-2°	-2°	-2°	-1°	0°	-1°	-1°
Treffsicherheit														
	80%	75%	50%	50%	40%	35%	25%	20%	40%	25%	15%	5%	5%	10%

Temperatur (°C)