Schneesportlehrer-Ausbildung:

Ski alpin
Theorieabend II
9.12.2021

© Copyright Sport Kiefer 2021

Agenda

- Kurze Wiederholung Theorieabend 1
- Grundvoraussetzungen für guten Skiunterricht
- 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)
- Tipps zu Analyse und Feed Back
- Fragen und Antworten
- Ausblick/Organisatorisches

sport kiefer. erlebe mehr

Grundvoraussetzungen für guten Skiunterricht (Wdh.):

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

sport kiefer. erlebe mehr

Gruppeneinteilung nach Alters- und Könnenstufen:

	Gruppe/Einstufung	Freie Plätze
○	**(0.1) Ski-Kindergarten 4-5 Jahre (10.00-13.00 Uhr)** **Voraussetzung:**	5
○	**(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
○	**(2.1) 6 bis 9 Jahre Starter** **Voraussetzung:**	7
○	**(3.1) 6 bis 9 Jahre Fortgeschritten** **Voraussetzung:** Selbstaendiges Liften und Abfahren in flachem bis mittelsteilem Gelaende, sicheres Bremsen.	0
○	**(4.1) 10 bis 13 Jahre Starter** **Voraussetzung:**	7
○	**(5.1) 10 bis 13 Jahre Fortgeschritten** **Voraussetzung:** Selbstaendiges Liften und Abfahren in flachem bis mittelsteilem Gelaende, sicheres Bremsen.	9
○	**(6.1) ab 14 Jahre / Erwachsene Starter** **Voraussetzung:**	10
○	**(7.1) ab 14 Jahre/ Erwachsene Fortgeschrittene** **Voraussetzung:** Selbstaendiges Liften und Abfahren in flachem bis mittelsteilem Gelaende, sicheres Bremsen.	10
○	**(E1.1) Expertengruppe bis 10 Jahre** **Voraussetzung:** Selbstaendiges Liften, sicheres Abfahren in mittelsteilem Gelaende mit paralleler Skifuehrung (ohne Pflugstellung) in zuegigem Tempo	10
○	**(E2.1) Expertengruppe ab 11 Jahre** **Voraussetzung:** Selbstaendiges Liften, sicheres Abfahren in mittelsteilem Gelaende mit paralleler Skifuehrung (ohne Pflugstellung) in zuegigem Tempo	9

sport kiefer.
erlebe mehr

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!

sport kiefer. erlebe mehr

Zielgruppen-spezifischer Unterricht: Kinder (4-5 Jahre)

- Lehrer=enge Bezugsperson
- Sehen und Nachmachen: Vormachen statt umständlich ansagen
- Spielerische Organisation und bildhafte Sprache
- Ganzkörper-Orientierung (keine Trennung Ober- Unterkörper!)
- Schnelle Ermüdung, schnelle Regeneration (Pausen!)
- Spielerische Aufgaben
- Geländeformen und Hilfsmittel einsetzen
- Erste Tage ohne Stöcke

sport kiefer. erlebe mehr

Zielgruppen-spezifischer Unterricht: Kinder (6-9 Jahre)

- Lehrer=Bezugsperson
- Hoher Spieltrieb
- Neugier/Ausprobieren -> Viel Abwechslung
- Sehen und Nachmachen: Vormachen statt umständlich ansagen
- Bewegungsdrang -> „Action“ statt Monologe
- Spielerische Aufgaben, aber auch erste schwierigere Aufgaben
- gemeinsames Lernen&Entdecken fördern (Partner-/Gruppenübungen)

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

- Lehrer = Coach, Gruppe=Team
- Erleben und Entdecken
- Fördern durch Fordern, Leistung einfordern
- Freiheit, „Cool-Sein“, Spaß, Wettbewerb
- Kreativität, Persönlichen Style zulassen
- Problemlösung/Kontrastaufagen:
  Statt „Richtig/Falsch“ besser: „funktioniert/f.nicht“
- Zusammenhang Fahrkönnen/Spaß/Risiko
- Verantwortung übertragen (Partner/Gruppen-Aufgaben)

Zielgruppen-spezifischer Unterricht: Erwachsene (>14 Jahre)

- Angst und Überforderung unbedingt vermeiden
- Erst Problemlösung, dann Spaß
- Logischer, nachvollziehbarer Unterrichtsaufbau
- Erklärungen: warum mache ich etwas...
- Fachbegriffe einführen und erläutern

Unterrichtsaufbau/“Roter Faden“

- Ziele und Teilziele sinnvoll planen, gemeinsam festlegen
- Ziele regelmäßig an die Gegebenheiten (Unterrichtsfortschritt/ Bedingungen usw) anpassen

Unterrichtsaufbau: 4 Lernebenen

- Grün: Einsteiger
  Ziel=sicheres Gleiten und Bremsen/Material
- Blau: Fortgeschrittene
  Ziel: sicheres Abfahren auf blauen Pisten/Liften
- Rot: Könner
  Ziel: sicheres paralleles und rythmisches Kurvenfahren
- Schwarz: Experten
  Ziel: sicheres, ausgereiftes Kurvenfahren in jedem Gelände/Schnee

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

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 Seitrutschen

Start: Fließendes Pflugkurvenfahren in unterschiedlichen Kurvenbahnen und Geschwindigkeiten.

Ziel: Schrägfahren und Seitrutschen 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

sport kiefer. erlebe mehr

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

sport kiefer. erlebe mehr

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

Tipps zu Analyse und Feed Back

- Beobachten
  - Von unten nach oben: Ski-Beine-Rumpf-Oberkörper
- Beurteilen (Analysieren)
  - Ursache und Wirkung unterscheiden
- Beraten (Feed back)
  - Positive Rückmeldung
  - Eigenwahrnehmung
  - Verbesserungspotentiale aufzeigen

sport kiefer.
erlebe mehr

Mit guter Planung und viel Variation vom Einsteiger zum Experten…

sport kiefer.
erlebe mehr

Ausblick:

- Praktische Einweisung Ski/Snowboard
  - So 12.12. am Schauinsland/Haldenköpfle!
  - Abfahrt 8.30 Uhr hier (Fahrzeuge?)
  - Ende 14-15 Uhr, danach LVS-Schulung (optional)
  - Ausrüstung und Kostenbeteiligung mitbringen (25,- bar)
- Stammdatenblätter -> Kurslehrer-Einteilung/PEP
- Vorbestellte Leporellos verteilen

Danke für Eure Aufmerksamkeit.
Bis Sonntag
im Pulverschnee…

sport kiefer.
erlebe mehr