

DIE ÖSTERREICHISCHE SKISCHULE

INTERSKI

2023 LEVI



INHALTSVERZEICHNIS

ÖSTERREICH UND INTERSKI	3
LEHRPLÄNE IM WANDEL	4
VOM „SKISPORT“ ZUM „SCHNEESPORT“	6
SKISCHULWESEN HEUTE	7
DER ÖSTERREICHISCHE SKISCHULVERBAND	8
DER ÖSTERREICHISCHE SKILEHRPLAN	9
WORKSHOPS	14
SKI ALPIN	15
SNOWBOARD	36
IMPRESSUM	51

Gefördert vom
Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport





ÖSTERREICH UND INTERSKI

Der erste INTERSKI-Kongress fand 1951 in Züri am Arlberg/ Österreich statt. Stefan Kruckenhauser präsentierte dort seinen Lehrfilm „Grundschule“. Auf einer eigens mit Geländeformen präparierten Piste demonstrierten österreichische Skilehrer und Rennläufer den Weg des österreichischen Skiunterrichts.

INTERSKI-Austria wurde 1957 als Dachorganisation für das Skilehrwesen gegründet. Der Dachverband vereinigt heute die drei großen Organisationen, die die methodische, didaktische und organisatorische Entwicklung des Schneesports zur Aufgabe haben: das Berufsskilehrwesen (ÖSSV), die InstruktorInnen in den Vereinen (ÖVSI), und Schneesport in den Schulen und Hochschulen (ÖAKS).

Beim internationalen Zusammentreffen 1955 in Val d'Isère regte der Kongressleiter Dr. Pierre Guillot die Gründung eines internationalen Verbandes für Skiunterricht an und wurde der erste Präsident, Christian Rubi und Stefan Kruckenhauser die Sekretäre.

Neben Stefan Kruckenhauser prägte wohl wie kaum ein anderer Franz Hoppichler die Entwicklung der INTERSKI-Kongresse. 1963 wurde er Generalsekretär von INTERSKI und übernahm 1987 die Präsidentschaft, die bis zum 15. INTERSKI-Kongress 1995 in Nozawa Onsen (Japan) dauerte. Durch seine Tätigkeit bei INTERSKI kam man einer weltweiten Vereinheitlichung des Skilehrwesens einen großen Schritt näher.

LEHRPLÄNE FÜR DIE SKILEHRERAUSBILDUNG - EINE STÄNDIGE WEITERENTWICKLUNG

Viele österreichische Skipioniere wie Mathias Zdarsky, Georg Bilgeri, Viktor Sohm oder Hannes Schneider prägten Ende des 19. Jahrhunderts die Entwicklung des alpinen Skilaufs. Hannes Schneider, der 1921/22 die erste Skischule Österreichs in St. Anton am Arlberg gründete, entwickelte einen eigenen Lehrweg, die sogenannte „Arlbergtechnik“, deren spezielle Kennzeichen Schussfahrten in der Arlberghocke, Stemmbogen, breites Fahren, Stemmkrüstiana und gerissene Krüstiana waren.

Die Vereinheitlichung des Skilehrwesens begann nach dem 1. Weltkrieg. 1923 wurde Ernst Janner mit der ersten gesamt-österreichischen Lehrerausbildung in St. Christoph am Arlberg betraut. 1926 erschien mit der „Arlbergschule“ sein erstes Lehrbuch. 1928 wurde die erste staatliche Skilehrerprüfung von einer vom Bundesministerium für Unterricht bestellten Kommission abgenommen.

Nach den dunklen Zeiten des 2. Weltkrieges arbeiteten bereits im Jahr 1945 die Skipioniere Rudi Matt, Toni Seelos und viele weitere mehr fieberhaft daran, das Skiwesen wieder auf die Beine zu stellen.

1946 übernahm Stefan Kruckenhauser die Leitung des Skiheimes in St. Christoph am Arlberg. Er entwickelte eine weitere revolutionäre Entwicklung des alpinen Skilaufs: Die von ihm konzipierte „Wedel“-Technik ging ab 1955 um die ganze Welt. 1956 erschien der „Österreichische Schilehrplan“, der 14 Jahre Gültigkeit hatte. Die Entwicklung der Technik ging aber weiter. 1971 erschien der neue „Österreichische Schilehrplan“, in den die sogenannte „Wellentechnik“ Eingang fand. Herausgeber dieses Lehrplans war der Österreichische Berufsschilehrerverband.

Am Lehrplan 1971 arbeitete bereits Franz Hoppichler mit, der 1972 dann die Leitung des Bundessportheims St. Christoph am Arlberg übernahm. 1974 erschien der von ihm überarbeitete Lehrplan „Österreichische Schischule“; 1980 sein zweiter Lehrplan „Österreichischer Schilehrplan – Schwingen“. 1987 erarbeiteten die drei im österreichischen Skilehrwesen tätigen Arbeitskreise (Berufsschilehrerverband, Verband der Skilehrwarte und Skilauf in der Schule) mit dem Bundesministerium für Unterricht und Kunst den insgesamt sechsten österreichischen Skilehrplan. Grundlage hierfür war das Lehrbuch „Ski mit uns“ von Franz Hoppichler. 1993 erschien mit „Die österreichische Skischule“ der letzte von Hoppichler für den Österreichischen Berufsschilehrerverband verfasste Lehrplan.

DER WANDEL VOM „SKISPORT“ ZUM „SCHNEESPORT“ – DIE AUSBILDUNG WIRD POLYSPORTIV

Nach den Lehrplänen von Kruckenhauser und Hoppichler ging der Österreichische Skischulverband (ehemals Berufsschullehrerverband) unter dem Präsidenten Richard Walter und einem großen Autorenteam (bestehend aus den AusbildungsleiterInnen für Ski alpin, Snowboard, Kinder, Langlaufen, Telemarken, Trendsportarten, Schneesport ohne Handicap) mit dem 2007 herausgegebenen Lehrplan „Snowsport Austria – Die Österreichische Skischule“ als weltweit erster Verband einen neuen Weg. Die Entwicklung des Wintersports hat in den letzten Jahren gezeigt, dass die Bedürfnisse der Skischulgäste immer stärker zu vielfältigen Angeboten tendieren. Es hat sich der Weg vom Ski- zum Schneesport vollzogen. Der österreichische Ausbildungsweg stellt sicher, dass polysportiv ausgebildete SchneesportlehrerInnen in den österreichischen Skischulen für eine marktgerechte Betreuung der Gäste in den verschiedensten Schneesportarten von Ski alpin über Snowboard, speziellem Kinder- und Jugendlichenskilauf, neuen Trendsportarten und Schneesport ohne Handicap bis hin zu Freeriden und Tourenskilauf zur Verfügung stehen.

Die zweite, neu überarbeitete Auflage wurde 2011 in St. Anton am Arlberg beim Interski-Kongress 2011 präsentiert.

Der neue Lehrplan „Snowsport Austria – Die Österreichische Skischule“ des Österreichischen Skischulverbandes erschien 2015 wiederum unter der Gesamtreaktion von Präsident Richard Walter. Zusammen mit ExpertInnen aus den einzelnen Schneesportarten setzte er den eingeschlagenen Weg der multifunktionalen SchneesportlehrerInnen-Ausbildung in seiner klar strukturierten Form fort.

2018 kam der Lehrplan „Snowsport Austria: Die Österreichische Skischule - Vom Einstieg zur Perfektion in vier Stufen“ heraus. Neben der polysportiven Gesamtausrichtung werden im Lehrplan verstärkt die wissenschaftlichen Erkenntnisse in den Bereichen der emotionalen und sozialen Kompetenz behandelt. Diese Faktoren werden in Zukunft wesentlich für den Erfolg des Schneesportlehrwesens und damit der Zufriedenheit der Skischulgäste sein.

SKISCHULWESEN HEUTE

Die österreichischen Skischulen tragen mit ihrem Komplettangebot im Schneesport, der hohen fachlichen Qualität und ihrem persönlichen Service ganz wesentlich zum Erfolg des österreichischen Wintertourismus bei. Wie kaum eine andere Gruppe prägen die österreichischen SchneesportlehrerInnen das Image des Winterurlaubs in den österreichischen Bergen.

Die mehr als 18.000 SchneesportlehrerInnen in ca. 700 Skischulen sind für die Gäste im österreichischen Wintertourismus die ersten AnsprechpartnerInnen in Sachen Ski-/ Schneesport und neuen Trends.



DER ÖSTERREICHISCHE SKISCHULVERBAND (ÖSSV)

Österreichische Skigeschichte ist österreichische Kulturgeschichte und österreichische Wirtschaftsgeschichte. SkilehrerInnen, die weißen BotschafterInnen Österreichs, waren und sind weltweit tätig und warben und werben dabei für die Kultur und Schönheit der österreichischen Bergwelt. Die österreichische Skigeschichte prägten vor allem Skipioniere wie u.a. Max Klein-oscheg, Franz Reisch, Mathias Zdarsky, Oberst Bilgeri, Hannes Schneider, Toni Seelos, Prof. Stefan Kruckenhauser und Franz Hoppichler.

Der ÖSSV ist der Dachverband der österreichischen Skilehrerverbände und vertritt die Interessen der österreichischen Ski-/SchneesportlehrerInnen und der österreichischen Skischulen in allen grundsätzlichen Angelegenheiten des Skilehrwesens im Inland auf Bundesebene und im Ausland - insbesondere im Hinblick auf die gegenseitige Anerkennung von beruflichen Qualifikationen in Europa. Gemeinsam mit Frankreich und Italien bildet der ÖSSV den Europäischen Berufsskilehrerverband (FEMPS).

Eine wesentliche Aufgabe des Österreichischen Skischulverbandes stellt die Weiterentwicklung des Österreichischen Skilehrplans dar.

Der Österreichische Skischulverband (ÖSSV) vertritt insgesamt mehr als 700 Skischulen und ca. 18 000 SchneesportlehrerInnen.



VOM EINSTIEG ZUR PERFEKTION IN VIER STUFEN

DER AKTUELLE ÖSTERREICHISCHE SKILEHRPLAN

SNOWSPORT AUSTRIA – DIE ÖSTERREICHISCHE SKISCHULE

Die vier Stufen werden in den Farben **Grün – Blau – Rot – Schwarz** dargestellt.

Die Ausbildung erfolgt in den vier Stufen für die Module „**Ski alpin**“, „**Snowboard**“, „**Kids, Juniors und Teens**“, „**Freestyle Ski**“, „**Freestyle Snowboard**“, „**Langlaufen**“, „**Telemarken**“ und „**Schneesport ohne Handicap**“.

Die einzelnen Ausbildungen werden nicht rein spartenbezogen durchgeführt, sondern erfolgen in Form einer **polysportiven** Ausbildung. Neben der „Haupt“-Sportart werden weitere Module in unterschiedlicher Ausprägung vermittelt, sodass die Skischulgäste auf unterschiedlichen Schneesportgeräten unterrichtet und betreut werden können.

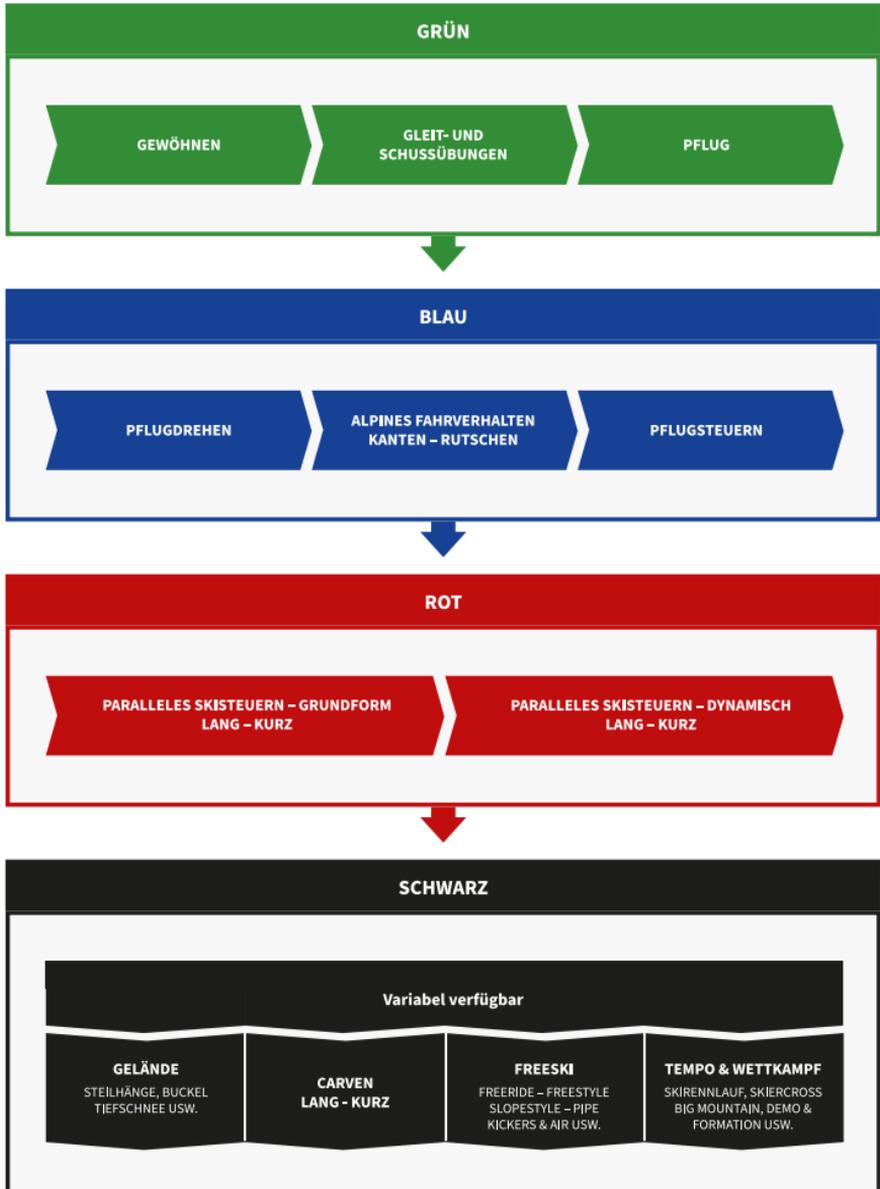
AbsolventInnen der DiplomskillehrerInnenausbildung („Staatlich geprüfte Skilehrer /Staatlich geprüfte Skilehrerin“) schließen beispielsweise in der höchsten Ausbildungsstufe „Ski alpin“ (Stufe schwarz) ab und erhalten darüber hinaus eine Ausbildung zum Snowboardlehrer/zur Snowboardlehrerin, eine mehrstufige Alpinausbildung, eine Einführung ins Langlaufen und aktuelle Trendsportarten, und schließen zusätzlich mit der D-TrainerInnenausbildung ab.

VOM EINSTIEG ZUR PERFEKTION IN 4 STUFEN

DER ÖSTERREICHISCHE SKILEHRWEG

Die vier Stufen werden dargestellt in den Farben

GRÜN - BLAU - ROT - SCHWARZ

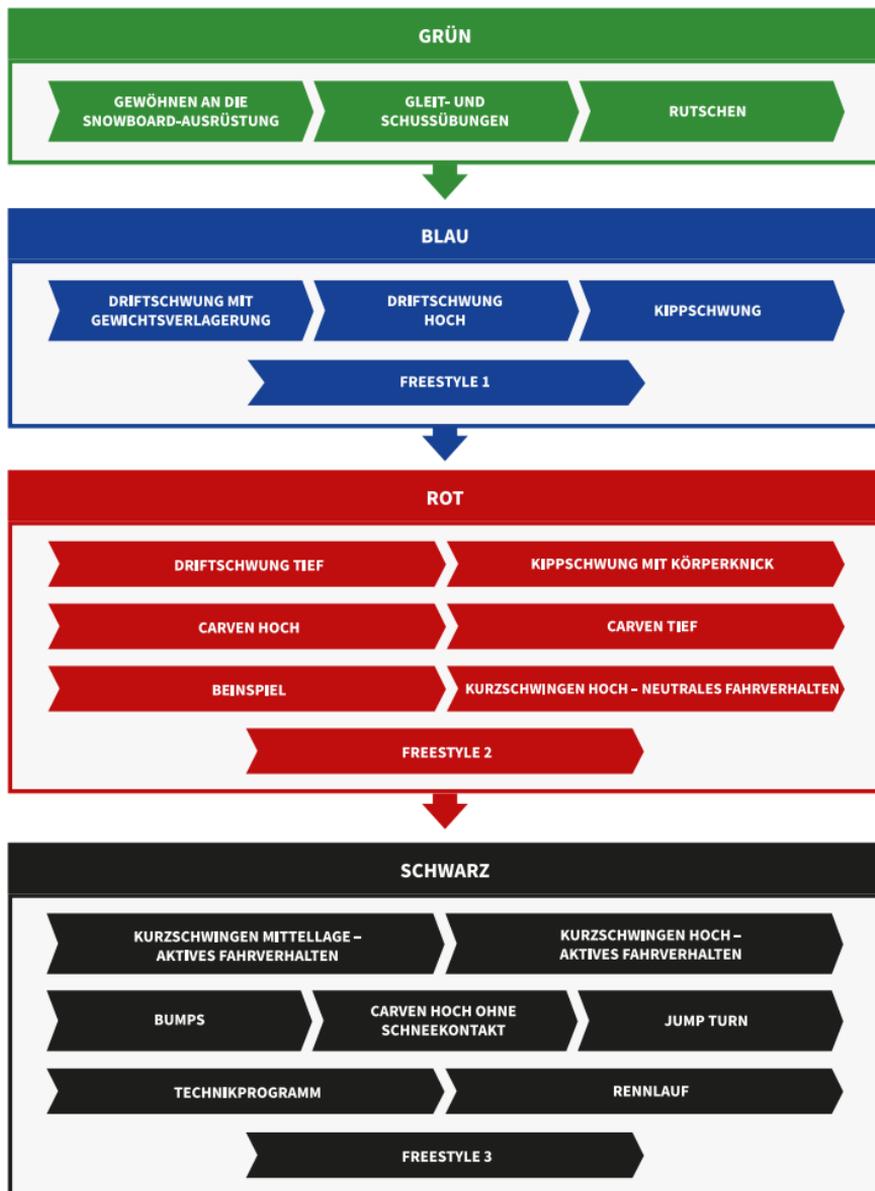


VOM EINSTIEG ZUR PERFEKTION IN 4 STUFEN

DER ÖSTERREICHISCHE SNOWBOARDLEHRWEG

Die vier Stufen werden dargestellt in den Farben

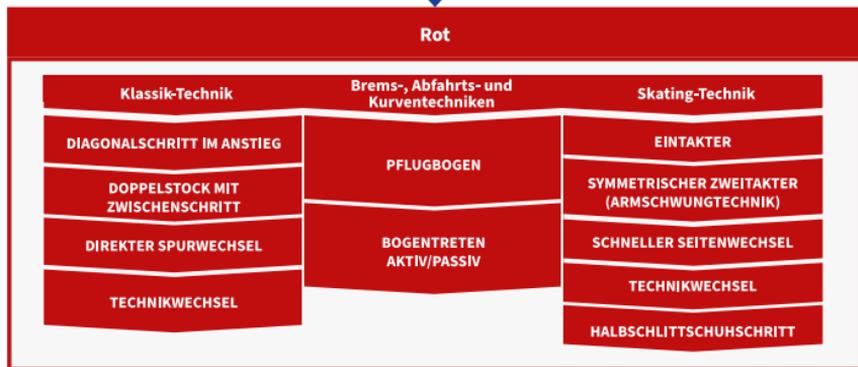
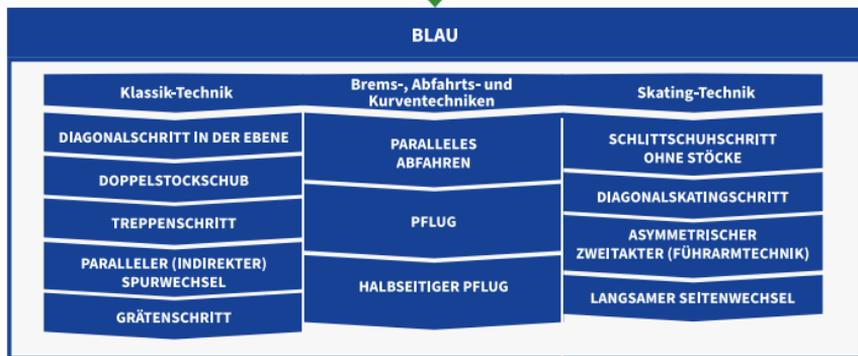
GRÜN - BLAU - ROT - SCHWARZ



DER ÖSTERREICHISCHE LANGLAUFLEHRWEG

Die vier Stufen werden dargestellt in den Farben

GRÜN - BLAU - ROT - SCHWARZ

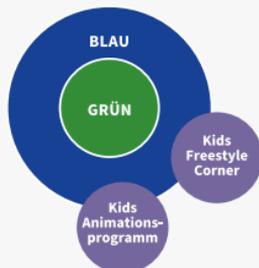


DER ÖSTERREICHISCHE SKILEHRWEG FÜR KIDS, JUNIORS UND TEENS

Die vier Stufen werden dargestellt in den Farben

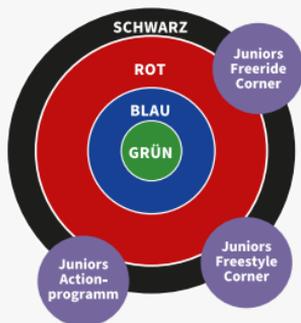
GRÜN - BLAU - ROT - SCHWARZ

KIDS IM SKIKURS (3 BIS 6 JAHRE)



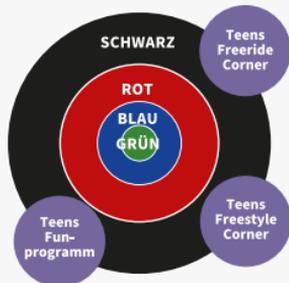
- Organisation, Kennenlernen und Gruppenbilden, Aufwärmen
- Flitzen (Schuss) – Schneebremse (Pflug)
- Kurvenfahren - Pflugdrehen
- Schienenfahrt (Schrägfahrt)
- Türe auf/Türe zu (Pflugsteuern)
- Stangenwald und Stangengasse
- Kids Freestyle Corner
- Kids Animationsprogramm

JUNIORS IM SKIKURS (7 BIS 12 JAHRE)



- Bereich GRÜN
- Bereich BLAU
- Shortcarver Programm I
- Paralleles Drehen, lange Radien
- Paralleles Drehen, kurze Radien
- Technikprogramm ROT
- Shortcarver Programm II
- Racecarven
- Buckelpiste
- Pulverschneefahren
- Steilere Hänge
- Show Skilauf
- Technikprogramm SCHWARZ
- Einführung in den Rennlauf
- Juniors Freeride Corner
- Juniors Freestyle Corner
- Juniors Actionprogramm

TEENS IM SKIKURS (AB 13 JAHRE)



- Bereich GRÜN
- Bereich BLAU
- Bereich ROT
- Bereich SCHWARZ
- Teens Freestyle Corner
- Teens Freeride Corner
- Teens Funprogramm



INTERSKI-KONGRESS 2023 LEVI

WORKSHOPS

Die Mitglieder des österreichischen Demoteams repräsentieren sowohl am Demohang als auch beim Workshop des ÖSSV den Österreichischen Schneesportlehrweg „Snowsport Austria: Die Österreichische Skischule – Vom Einstieg zur Perfektion in vier Stufen* zu den Themen Ski alpin und Snowboard in der Stufe Schwarz“.

Gesamtverantwortung ÖSSV:

Präs. Richard Walter

Demoteam- und Workshop-Leiter Ski alpin:

Dominik Gleirscher

Ausbildungsleiter der österr. DiplomschülerInnenbildung

Workshop-Leiter Snowboard:

Daniel Fiegl

Ausbildungsleiter Snowboard ÖSSV

Demoteammitglieder:

Ski alpin: Dieter Bischof, Markus Brunhofer, Bernhard Kaserer, Sandro Kleinhans, Manuel Kleon, Thomas Kreidenhuber, Julian Paul, Mathias Pekoll, Florian Perner, Patrik Walter

Snowboard und Freestyle:

Daniel Fiegl, Jürgen Kogler, Michael Lippitsch, Benjamin Tuschinski; Andreas Jenewein

WORKSHOP

SKI ALPIN





SCHWARZ

Variabel verfügbar

GELÄNDE

STEILHÄNGE, BUCKEL
TIEFSCHNEE USW.

CARVEN LANG - KURZ

FREESKI

FREERIDE – FREESTYLE
SLOPESTYLE – PIPE
KICKERS & AIR USW.

TEMPO & WETTKAMPF

SKIRENNLAUF, SKJERCROSS
BIG MOUNTAIN, DEMO &
FORMATION USW.

CARVEN UND RENNLAUF / CARVEN – LANGE RADIIEN

Ziel

Vorbereitung auf den Riesenslalom, sportlich sicheres Skifahren bei hohen Geschwindigkeiten auf harten Pisten, geschnittene Kurven in langen Radien.

GELÄNDE

Leicht geneigtes bis steiles Gelände

ERKLÄRUNG

Carven lange Radien. Ruhige, bewegungsbereite, stabile Körperposition über den Skiern. Fahren entlang der Taillierung auf den bergseitigen Kanten. Aus dem Steuerdruck (lösen). Vor-/Einwärtskippen mit Umkanten und Belasten der Skier leitet die neue Richtungsänderung ein. Situationsgerechtes Andrehen der Skier und der Stockeinsatz unterstützen das runde Drehen. Die Kurve im alpinen Fahrverhalten (Kurvenlage) fertig steuern. Der Außenski ist mehr belastet und übernimmt den Hauptteil der Steuerphase. Der Innenski wird situationsgerecht mitbelastet.

PRAXISTIPP:

» Kurve zum Hang, Festigen der Kurvensteuerung über den Radius der Skitaillierung, steilere Anfahrt und größere Aufkantwinkel bewirken engere Radien.



ÜBUNGEN

- ☑ Fächer bis zur Falllinie, exaktes Steuern entlang der Taillierung (Druckaufbau)
- ☑ Carvinggirlande entlang der Taillierung (mit Umkanten)
- ☑ Eineinhalbkurve
- ☑ Kontraste schaffen: Kurven mit Andriften, übergehen zum Schneiden
- ☑ Richtungsänderungen über die Skitaillierung nahe der Falllinie
- ☑ Richtungsänderungen über die Skitaillierung stärker aus der Falllinie Anwenden in verschiedenen Situationen

CARVEN – KURZE RADIIEN

ZIEL

Geschnittene Richtungsänderungen in kurzen Radien unter Verwendung des entsprechenden Materials.

GELÄNDE

Leicht geneigtes bis steiles Gelände

ERKLÄRUNG

Carven kurze Radien. Fahren auf den bergseitigen Kanten. Aus dem Steuerdruck (lösen) umkanten – Durchpendeln der gebeugten Beine unter dem ruhigen Oberkörper und Belasten der Skier. Aufbau des AFV und fertig steuern. Die Skistöcke werden situationsgerecht eingesetzt.

ÜBUNGEN

- ☑ Beine umlegen nahe der Falllinie – Mittellage
- ☑ Beine umlegen in Hockeposition
- ☑ Carven in kurzen Radien stärker aus der Falllinie
- ☑ Variation von Tempo, Radien und Gelände (hart präparierte Pisten!)

PRAXISTIPP:

» Übungen ausschließlich auf gut präparierten Pisten mit entsprechendem Material



CARVEN – GRUNDTECHNIK FÜR DEN RENNLAUF

Die Ausführungen zu den Themen Carven, Tempo und geschnittenes Kurvenfahren sehen jene SkiläuferInnen als Zielgruppe, welche sich zum Skirennfahrer/zur Skirennfahlerin weiterentwickeln möchten. Mit dieser hohen Zielsetzung treffen sich Skilehrwesen und TrainerInnenarbeit im Ort, Bezirk und auf der Ebene der Skiclubs und der Skischulen. Interessierte SchneesportlehrerInnen finden hier ein abwechslungsreiches Betätigungsfeld als Erweiterung ihrer Lehrtätigkeit und leisten so wertvolle Arbeit für den österreichischen Skinachwuchs.

Insbesondere die Entwicklung einer soliden Grundtechnik der angehenden SkirennläuferInnen in jungen Jahren ist das erklärte Ziel dieser Ausbildungsstufe. Mit den SchneesportlehrerInnen stehen den Clubs ausgebildete Fachkräfte mit solidem Basiswissen zur Seite. Die skitechnische Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen weiteren Weg ist das Beherrschen des Lehrziels Carven in allen Radien.

Auf bewegungsbereite Fahrweise in situationsgerechter Spurbreite und auf ein solides alpines Fahrverhalten muss besonderes Augenmerk gelegt werden. In weiterer Folge sollen die bisher erarbeiteten Elemente des Skilaufs vielseitig angewendet werden. Variationen von Geländeneigungen, Pistenbedingungen und Schneeverhältnissen sowie Ausführungen unter Zeitstress sollen gezielt in die skitechnische Ausbildung eingebaut werden. Eine vielseitige Rhythmisierung und Frequenzerhöhung durch Radiusverkürzung führen zum gefestigten Carven in kurzen Radien. So gelangt man auch zur Perfektion der Feinform im freien Verfügen und vielseitigen Anwenden geschnittenen Kurvenfahrens in allen Radien.

TECHNIKLEITBILD CARVEN

Die Ski gleiten während der gesamten Richtungsänderung unter Schneekontakt. Der vertikale Bewegungsumfang wird zunehmend geringer. Durch die Vor-/Einwärtsbewegung und die hohen Steuerkräfte entsteht ein Kippmoment, welches den Körperschwerpunkt kurveneinwärts verlagert. In steilerem Gelände oder bei engeren Radien müssen die Skier in einem Winkel angestellt werden, der ein Weitersteuern entlang der Skitailierung erlaubt.

Das Andrehen der Ski geht dann in das gleitende Schneiden der bergseitigen Kanten über. Durch das Andrehen der Skier wird auch bei größerer Hangneigung ein Fertig-Steuern möglich und damit die Tempokontrolle erreicht. Der Köhner/die Köhnerin beherrscht das gesamte Spektrum des Kurvensteuerns vom Rutschen bis zum Schneiden und ist imstande, diese Elemente situativ richtig anzuwenden.



SKIRENNLAUF

Als Basis für rennsportinteressierte SkiläuferInnen dient eine solide Grundtechnik, die in weiterer Folge im Rennlauf und bei Wettkämpfen zur Anwendung kommt. Die verschiedenen Disziplinen Abfahrt, Super-G, Riesentorlauf und Slalom werden spezifisch unter Verwendung verschiedener Trainingsformen aufgebaut. Diese verschiedenen Disziplinen werden auch weitestgehend durch die Vorgabe der Wettkampfordnung des internationalen Skiverbandes (FIS) bestimmt.

Speziell in der Disziplin Slalom und zur Erreichung des Lehrzieles „Carven kurze Radien mit Slalomcarver“ eignen sich der Fächer und der Einsatz der genannten Trainingsmittel. Trainingsmittel wie Stangengasse, Trichter, Sanduhr oder Rechen unterstützen den Lernerfolg in den o.g. Disziplinen. Die Kommission der Europäischen Gemeinschaft hat auch für zwischenstaatliche Anerkennungsverfahren unter ihren Mitgliedsstaaten den Riesenslalom als Grundlage zur Bewertung des Praxiskönnens für Schneesportlehrer gewählt (CTT-Technikprüfung). So kommt dieser Disziplin aus dem Skirennlauf besondere Bedeutung zu, und der schon bisher in Österreich beschrittene Weg mit dem Riesenslalom als Prüfungsgegenstand der SchneesportlehrerInnenausbildung wurde durch diese europaweiten Vorgaben bestätigt.



STEILHÄNGE

ZIEL

Sicheres Befahren von steilem Gelände, beidbeiniger Kantenstoß zum Umkanten und Andrehen der Skier.

GELÄNDE

Steiles Gelände – hart

ERKLÄRUNG

In der Steuerphase Druckaufbau durch Tiefgehen und Aufkanten der Ski – Stockeinsatz – gleichzeitiger beidbeiniger Absprung durch Streckung in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken – Andrehen und Umkanten der Skier. Nach der Landung Steuern aus der Falllinie und Aufbau des alpinen Fahrverhaltens.

ÜBUNGEN

- ☑ Standübung; Erklärung des beidbeinigen Kantenabstoßes
- ☑ Sprungübungen in der Falllinie oder während der Schrägfahrt mit Stockeinsatz
- ☑ Rutschtreppe
- ☑ Schräg anfahren in erhöhter Mittellage, Hockeystop
- ☑ Schräg anfahren in erhöhter Mittellage, Hockeystop, Stockeinsatz, Hochspringen
- ☑ Schräg anfahren in erhöhter Mittellage, Hockeystop, Stockeinsatz, Hochspringen, aneinanderreihen – Sprunggirlande
- ☑ Eine Kurve aus dem Hockeystop
- ☑ Aneinanderreihen
- ☑ Radien variieren

PRAXISTIPP:

» Für einen guten Kantenabstoß ist ein ausgezeichnetes AFV notwendig.



BUCKEL

ZIEL

Kontrolliertes Befahren der Buckel durch beugendes und streckendes Drehen – Bemühen um ständigen Schneekontakt.

GELÄNDE

Leicht geneigtes bis steiles Gelände

ERKLÄRUNG

Aus der Mittellage die Beine beim Auffahren auf den Buckel beugen – Stockeinsatz kurz vor dem Wellenscheitel – Umkanten, Andrehen der Skier auf dem Wellenscheitel – Beine drehend ins Wellental strecken – Aufbau des alpinen Fahrverhaltens – steuern.

ÜBUNGEN

- ☑ Schussfahren oder Schrägfahren über Buckelpisten
- ☑ aktives und passives Beugen und Strecken der Beine (Ausgleichstechnik)
- ☑ Standübung, Erklärung des Drehens auf dem Wellenscheitel mit Stockeinsatz
- ☑ Aus dem Stand: Start auf dem Wellenscheitel, Drehen und Steuern in das Wellental
- ☑ Kurve zum Hang über einen Buckel
- ☑ Einzelkurve: einen Buckel überfahren, beugendes und streckendes Drehen und Steuern
- ☑ Kurven aneinanderreihen, verbunden durch Schrägfahrten
- ☑ Spurwahl und Rhythmus variieren; Fahren über Buckel – Fahren durch die Wellentäler

PRAXISTIPP:

- » Das Verwenden einer Wellenbahn unterstützt den Lernerfolg.
- » Achte auf die richtige Taktik und Linienwahl.



Skifahren an steilen Hängen erfordert gefestigtes alpines Fahrverhalten. Starkes Kanten und Stockeinsatz bilden neben den gut gebeugten Beinen die Basis für den Abstoß. Nach dem Abstoß sind die Skier für einen Moment entlastet. Diese Entlastung erleichtert das Umkanten und das Andrehen der Skier. Der Landedruck muss durch die Beine abgefangen werden; gleichzeitig werden die Skier aus der Falllinie gesteuert (Tempokontrolle!). Der Stockeinsatz unterstützt die Hochbewegung, dient als Drehhilfe und unterstützt während der Entlastungsphase die Erhaltung des Gleichgewichts.

Bei höherer Geschwindigkeit müssen die Buckel durch das Beugen der Beine geschluckt werden, um den Körperschwerpunkt möglichst ruhig zu halten. Die bekannten Bewegungsmuster werden zur Ausgleichstechnik angewendet. Dies ermöglicht kontrolliertes Skisteuern, Erhaltung des Gleichgewichts und Tempokontrolle.

Die Beine gleichen die Buckel federnd aus, der Oberkörper bewegt sich im dynamischen Gleichgewicht. So versucht der Skifahrer/die Skifahrerin, ihren, seinen Körperschwerpunkt möglichst zentral über der Skimitte zu halten. Auch nach kurzer Luftfahrt versucht der Könnler/die Könnlerin sofort wieder Schneekontakt zu bekommen, um so wieder steuernd eingreifen zu können. Das Befahren von Buckeln stellt eine Herausforderung für jeden Skifahrer/jede Skifahrerin dar und erfordert eine solide Basisausbildung in der Stufe ROT.

Hohes Gleichgewichtsvermögen, Koordination, Anpassungsfähigkeit und körperliche Fitness sind unverzichtbar. Ganz besonders bei diesem Lehrziel kann häufiges Üben durch nichts ersetzt werden. Im Rahmen der Wettkampfdisziplin „Freestyle“ hat sich im internationalen Wettkampfbereich der Begriff „Moguls“ durchgesetzt.



TIEFSCHNEE

ZIEL

Rhythmisches, genussvolles Skifahren im Tiefschnee.

GELÄNDE

Leicht geneigtes bis steiles Gelände

ERKLÄRUNG

Anfahren in der Falllinie – Beine beugen und umlegen – durch Streckendes Drehen die Skier im alpinen Fahrverhalten zum Hang steuern. Beide Skier werden annähernd gleich belastet. Durch Druckaufbau in der Steuerphase bildet sich ein „Polster“ unter den Skiern, der als Widerlager verwendet werden kann. Gegen Ende des Steuerns hilft dieser Polster, die Ski frei zu bekommen und die neue Kurve einzuleiten – Stockeinsatz. Hochentlastung und Beuge-Streckdrehen verschmelzen zu einer Mischform im rhythmischen Kurvenverlauf.

ÜBUNGEN

- ⊗ Schuss- oder Schrägfahren – Pendeln zwischen Vor-, Mittel- und Rücklage
- ⊗ Schuss- oder Schrägfahren – Pedalieren
- ⊗ Schuss- oder Schrägfahren mit Kniewippen
- ⊗ Leichte Richtungsänderungen durch deutliche Hochbewegung in sanft geneigtem Gelände
- ⊗ Rhythmische Richtungsänderungen im Tiefschnee aneinanderreihen
- ⊗ Tempo, Gelände und Radien situationsgerecht variieren

PRAXISTIPP:

» Moderne Tiefschneeski unterstützen den Lernerfolg





SICHERHEIT

Tiefschneefahren setzt ein hohes Maß an Verantwortung beim Skilehrer/der Skilehrerin und beim Gast voraus. Für die Sicherheit ist es unumgänglich, die Verhaltensregeln des Skifahrens abseits gesicherter Pisten zu kennen und unbedingt einzuhalten.

DIE ANLAGE DER ABFAHRTSSPUR

Nirgendwo anders kommt die Handschrift des Skifahrers/der Skifahrerin so zur Geltung wie beim Tiefschneefahren. Die Spurwahl, der Rhythmus und die Ausführung der gefahrenen Richtungsänderungen tragen zur Freude, Emotionen und einem nachhaltigen Erlebnis bei.

DEMO & FORMATION

ZIEL

Skifahren in Formation; synchrone Richtungsänderungen und Bewegungen, auch zu Musik.

GELÄNDE

Leicht geneigtes (gleichmäßiges) bis mittelsteiles Gelände

ERKLÄRUNG

Am Beginn geordnet aufstellen und auf die richtigen Abstände achten. Gleichzeitiges Starten und Rhythmus finden. Genügend Platz für ein sicheres Anhalten (Stopp) vorsehen.

EINIGE BEISPIELE ZUM FORMATIONS- UND SYNCHRONFAHREN

Zu zweit

- ✓ Kurze Radien im Gleichtakt, hintereinander (Schattenfahren), nebeneinander
- ✓ Kurze Radien mit gegengleichem Rhythmus hintereinander

Formationen in der Gruppe

- ✓ Formationen im Gleichtakt und gegengleichem Rhythmus
- ✓ Formationen in langen Radien
- ✓ Formationen mit Rhythmuswechsel



PRAXISTIPP:

» Achte auf die Sicherheit innerhalb der Gruppe



FREERIDEN



Das Fahren und Verlangen, sich abseits der Skipisten zu betätigen, wird als Freeriden bezeichnet. Es ist ein besonderes Erlebnis, sich unter Ausnützung des Geländes spielerisch zu bewegen. Jedoch benötigt das Freeriden gute Kenntnisse im Tiefschneefahren und eine adäquate Vorbereitung, um ein hohes Maß an Sicherheit gewährleisten zu können.

Die größte Innovation im Freeriden entstand durch die Veränderung des Materials. Die Skier sind deutlich breiter geworden; und damit sind auch höhere Geschwindigkeiten im Gelände zu erzielen. Beim Freeriden geht es darum, eine Art „Surferfeeling“ und einen gewissen „Flow“ zu erzeugen, wenn ein Hang auf eine besondere Art und Weise bewältigt wird.

Das Freeriden ist mittlerweile fixer Bestandteil der SchneesportlehrerInnenausbildungen in Österreich. Beginnend in der Stufe GRÜN (AnwärterIn) intensiviert sich dieser Bereich bis hin zur staatlichen SchneesportlehrerInnenausbildung. Bei der SkiführerInnenausbildung werden besondere Inhalte wie z. B. die richtige Linienwahl, Skitechnik im Gelände, Sprünge, Einschätzung des Geländes usw. gelehrt.

ZIELGRUPPE

Gute SkifahrerInnen mit dem Drang, im freien Gelände zu fahren. Hier ist von Jugendlichen bis zu gut ausgebildeten 60-Jährigen eine breit gefächerte Klientel in den Skischulen zu beobachten.

ZIEL

- ✓ Lange Schwünge auf weiten, ungliederten Hängen
- ✓ Steigernd in steilere Hänge mit kürzeren Radien (Tempo)
- ✓ Spielerisches Freeriden, ein Gefühl des „Surfens im Schnee“ zu erleben
- ✓ Kontrollierte Sprünge über kleine Felsen und Baumstümpfe (Pillows)
- ✓ Als High-End-Produkt in unseren Skischulen, gute SkifahrerInnen an die Skischule zu binden

HINWEISE ZUR AUSTRÜSTUNG

Atmungsaktive Bekleidung, Schuhe mit einer Walk-Funktion sowie eine Freeride-Bindung mit Touren-Eigenschaften und Fellen sind ein Muss im Freeride-Sport. Die Breite der Skier sollte unter der Bindung mindestens 100 Millimeter betragen.

Leichte Rocker im vorderen Drittel der Skispitze verbessern zusätzlich den Auftrieb im Tiefschnee. Durch eine weichere Bauweise als beim klassischen Pistenski wird durch die Biegelinie ebenfalls ein spielerisches Fahrverhalten (Surffeling) bei langen Schwüngen möglich.

SICHERHEITSAUSRÜSTUNG

LVS-Gerät, Rucksack mit Airbagsystem, Schaufel, Sonde, Erste Hilfe-Paket, Helm, Mobiltelefon.

NÜTZLICHE ZUSATZAUSRÜSTUNG

Biwaksack, Protektorbekleidung, Funkgeräte, topographische Karte.



GLOSSAR „FREERIDE“

SLUFF	Lockerschneerutsche an der Oberfläche
SLUFF MANAGEMENT	Hier gilt es, Lockerschneerutsche so auszulösen, dass sie einem nicht die Sicht nimmt und man nicht stehenbleiben muss.
SHARKS	Steine, die vom Schnee nur leicht bedeckt sind
PILLOWLINE	eingeschneite Baumstümpfe
STICK	einen Sprung sauber stehen
WINDLIP	Wächte
WIND/SUNCRUST	Wind/Schmelzharsch
RIDGE	Rücken
GULLY	trichterartige Rinner
TRANSITION	flacher Teil im Aufsprung – dort sollte nicht gelandet werden
3ER/7ER	360°-Umdrehung/720°-Umdrehung
KORK 3/7	wenn der Kopf bei der Drehung unter dem Körperschwerpunkt ist
BLIND JUMP	wenn beim Absprung die Landung nicht einsehbar ist
BACKSEAT	wenn man bei der Landung mit dem Rücken bzw. dem Hintern im Schnee landet
BACKSLAP	Steigerung des Backseat – wenn der Belag der Skier einsehbar ist
TOMAHAWK	Überschläge frontal
CARWHEEL	Überschläge seitlich
CLIFFDROP	Sprung über Felsen
LINE	gewählte Linie
JIPPER	Bezeichnung für einen Parkfahrer beim Freeriden
FACE	Austragungsort (Hang)
LANDMARKS	Anhaltspunkte im Face für den Rider
SPEEDCHECK	Geschwindigkeitskontrolle nach der Landung
DOUBLE	zwei Sprünge hintereinander ohne Kurve dazwischen
SWEET SPOT	Begriff für die „gute Landung“
TRAINEECATCHER	wenn man in eine alte Landung springt (ungünstig)
FACE/LINECHECK	das Studieren des Face für die beste Line



- ⊕ Übungstiefschnee auf Pisten ist perfekt, um zu beginnen
- ⊕ Skirouten verwenden – gesichert vor Lawinen
- ⊕ Mit flachen, ungegliederten Hängen und eher langen Radien beginnen
- ⊕ Tempokontrolle über Steuern zum Hang – Kurvenlage ausreizen
- ⊕ Tiefentlastung auch im Tiefschnee üben – Gelände nutzen
- ⊕ Den sogenannten „Rebound“ erarbeiten und damit umgehen lernen
- ⊕ Steigern ins steilere Gelände mit kürzeren Radien – Rhythmisieren
- ⊕ Mit dem Gelände spielen – Kuppen, Rücken und Rinnen
- ⊕ Erste Sprünge über einzelne Steine üben – Landung checken
- ⊕ Erstes Line-Checking von gegenüber in einfachen Faces üben
Versuchen, geplante Lines im Gelände umzusetzen – Schwierigkeiten steigern

SICHERHEITSTIPPS FÜR PLANUNG AM VORTAG

- ⊕ Mit mindestens einem Freerider/einer Freeriderin ins Gelände gehen – nie alleine
- ⊕ Angehörige und FreundInnen über das geplante Unternehmen unterrichten
- ⊕ Lawinenlagebericht täglich einholen und genau lesen – angegebene Expositionen, Geländearten
- ⊕ Informationen über geplante Abfahrten einholen – Karte, ExpertInnen vor Ort, Internet
- ⊕ Steilheiten, Expositionen und Geländeformen aus der Karte erarbeiten
- ⊕ Wetterinfos vom Vortag (Wind) und vom geplanten Tag einholen – Wetterentwicklung
- ⊕ Wetterentwicklung beachten – Wind, Sicht und kritische Neuschneemengen
- ⊕ Tageszeitliche Erwärmung im Frühjahr beachten – auch Einzugsgebiete

SICHERHEITSTIPPS VOR ORT

- ✔ Kritische Neuschneemenge beobachten
- ✔ Frische Lawinen – spontane Abgänge und deren Größe
- ✔ Windzeichen – Windgangl, Dünen, Wechten und Anraum
- ✔ Tageszeitliche Erwärmung beachten

SICHERHEITSTIPPS FÜR DIE ABFAHRT

- ✔ Dauernd Steilheiten schätzen bzw. messen
- ✔ Faustregel bei Lawinenwarnstufe 2 unter 40°, bei 3 unter 35°, bei 4 unter 30° bzw. im Nahbereich von Pisten bleiben
- ✔ Ab 35° immer einzeln fahren
- ✔ Geländeformen beachten – Übergang von viel zu wenig Schnee, Kammlagen und Rinnen
- ✔ Gruppenmitglieder nicht überfordern – Angst, ungewohntes Umfeld, falsche Reaktionen
- ✔ Sichere Sammelplätze wählen
- ✔ Warnzeichen beachten – Rissbildungen, Wumm-Geräusche und Schwachschichten
- ✔ Zeichen einer gebundenen Schneedecke erkennen – scharfe Kante an Ski und Stockspuren
- ✔ Strategien verwenden – Munter, Snowcard oder Stop-or-Go

FREERIDE BIG MOUNTAIN

Kaum ein Bereich im alpinen Skilauf hat sich in den vergangenen Jahren so schnell und stark entwickelt wie der Bereich Freeride.

Das Fahren in unpräpariertem Gelände stellt den Ursprung des alpinen Skilaufs dar. Viele Skigebiete haben diesen Trend erkannt und bieten ihr freies Skigelände nun aktiv als Freeridegebiet an – gutes Gelände ist die beste Visitenkarte.

TRAININGSFORMEN ZUR VERBESSERUNG DES GLEICHGEWICHTS

- ✓ Übungen im Stand, in Schussfahrt und in Hangschrägfahrt
- ✓ Übungen in Verbindung mit unterschiedlichen Radien
- ✓ Anwendung in verschiedenen Geländeformen und bei unterschiedlicher Schneebeschaffenheit

GLEICHGEWICHT IN SEITLICHER RICHTUNG (LINKS/RECHTS)

- ✓ Auf dem Schnee mit den Skistöcken talseitig eine Linie ziehen
- ✓ Fahren auf einem Ski
- ✓ Schussfahren/Schrägfahren, einen Ski anheben
- ✓ (Langsame) Schussfahrt/Schrägfahrt – Innenski über Außenski kreuzen
- ✓ Entwicklung des Gleichgewichtsvermögens links/rechts:
Fahren auf einem Ski, Innenski vom Schnee abheben
- ✓ Entwicklung des Gleichgewichtsvermögens in Skilängsachse:
Fahren in Extrempositionen, Körperschwerpunkt (KSP) in Skilängsachse verschieben



GLEICHGEWICHT IN LÄNGSRICHTUNG (VOR UND ZURÜCK)

- ✓ Fahren mit offenen Skischuhen (nur langsam und nur auf gut präparierter Piste)
- ✓ Fahren in Extrempositionen (Vor- und Rückpendeln des KSP)
- ✓ Sprungübungen: hochspringen, über Gegenstände springen usw.
- ✓ Heben von Skispitzen und/oder Skienden
- ✓ Wellenbahn
- ✓ Fahren in Buckeln
- ✓ Fahren im Gelände, bewusst wechselnde Hangneigungen suchen und überfahren
- ✓ verschiedene Stockhaltevariationen anwenden
- ✓ diverse Übungen ohne Skistöcke
- ✓ Extrempositionen einnehmen (weit vor-, weit zurücklehnen), Kontraste schaffen
- ✓ Auf einem Ski fahren, auf dem Innenski fahren
- ✓ Fahren im Wechsel von Piste und Tiefschnee
- ✓ Blindfahren mit Richtungsanweisungen durch Partner

RHYTHMISIERUNG – VARIATIONEN VON KURZEN RADIIEN

Ziel: Bewegungsabläufe und Bewegungsgefühl über den Rhythmus schulen

- ✓ Carven in mittleren Radien, Radien verkürzen
- ✓ Timing durch rhythmisierendes Zählen (1=hoch, 2-3-4=tief oder 1-2=hoch, 3-4=tief)
- ✓ Timing durch rhythmisierende Silben
- ✓ Rhythmuswechsel kurz-lang, lang-kurz
- ✓ Rhythmus durch Geländeformen variieren
- ✓ Formationsfahren (Schatten-, Spur- und paarweises Fahren, in größeren Gruppen im Gleich-/Gegentakt fahren, zu zweit mit einer Stange nebeneinander fahren)
- ✓ Kanadierfahren (Gruppe seitlich im Rhythmus überholen, wieder vorne einreihen)
- ✓ Rhythmus über den Stockeinsatz finden: nur links/nur rechts, 3x links/3x rechts, Doppelstockeinsatz talseitiger Doppelstock
- ✓ Variation Einstock – Doppelstock: rechts/EST, links-rechts/DST, links/EST usw.

LANGE RADIIEN

- ✓ Innenskifahren
- ✓ Carven mit offenen Skischuhschnallen
- ✓ Wechsel zwischen Rutschen und Schneiden
- ✓ Fahren auf einem Ski
- ✓ Verschieben der Belastung in Skilängsachse – Extrempositionen

KURZE RADIIEN

- ✓ Schussfahren, Übergehen zum Carven
- ✓ Innenskifahren
- ✓ Doppelstockeinsatz
- ✓ Carven kurze Radien mit maximaler Frequenz
- ✓ Carven auf einem Ski
- ✓ Carven mit Beuge-Streckdrehen, Carven mit „Tiefentlastung“



ÜBUNGEN OHNE STÖCKE

Schrägfahren

- ✓ Kantwinkel vergrößern und verkleinern
- ✓ in eine höhere Spur steigen
- ✓ PartnerIn simuliert die Fliehkraft und zieht einmal an beiden Händen (taloffene Position) und einmal an der talseitigen Hand (frontale Position)
- ✓ Bogentreten zum Hang

Schussfahren

- ✓ Mit Schrittwechsel
- ✓ Unterschenkel umlegen
- ✓ Umkanten durch seitliches Kippen
- ✓ Wechseln zwischen X-Bein/O-Bein
- ✓ Einen Ski seitlich in die Pflugstellung ausstellen

WORKSHOP

SNOWBOARD



KURZSCHWINGEN MITTELLAGE (aktives Fahrverhalten)

ZIEL

Aneinanderreihen von kurzen, dynamischen Schwüngen aus der Mittellage, wobei durch aktives Beinspiel (Druckwechsel) das Board unter dem Körper flachgestellt, angedriftet und umgekantet wird. Der Oberkörper bleibt während des gesamten Bewegungsablaufs richtungsstabil – aktives Fahrverhalten.

VORAUSSETZUNGEN

- ☑ Beherrschen von Kurzschwüngen mit Hochentlasten (aktives Fahrverhalten)
- ☑ Beherrschen der Beinspieltechnik (Druckwechsel)
- ☑ Fertigkeit im kurzen, dynamischen Aufkanten

BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

Das Auslösen erfolgt durch aktiven Druckwechsel, wobei das Board mittels Beinspiel unter dem Rumpf flachgestellt und angedriftet wird.

In der kurzen Steuerphase erfolgt das Aufkanten durch schnelles, aktives Bewegen der Unterschenkel über die Kniegelenke halbkreisförmig, schwungeinwärts. Der Oberkörper bleibt während des gesamten Bewegungsablaufs richtungsstabil – aktives Fahrverhalten.

PRAXISTIPP:

» Mit Hilfe einer Stange (Magic Stick) in der Vorhalteposition wird die Position fixiert und die Gefahr einer Gegenrotation minimiert.





METHODISCHER AUFBAU

- ✓ Erklären und demonstrieren
- ✓ Standübung: Board im Wechsel – Zehen- und Fersenkante in gutgebeugter Grundposition (Partnerhilfe)
- ✓ Kantübung: Rutschtreppe in der Falllinie – in der Mittellage
- ✓ Rutschtreppe schräg über den Hang – in der Mittellage
- ✓ Schwung zum Hang mit Hockeystop und Lösen in der Mittellage
- ✓ Girlande: mehrere Schwünge zum Hang mit Hockeystop und Lösen aneinanderreihen
- ✓ 1 ½ Schwung – in der Mittellage
- ✓ Abbau der Ganzkörperbewegung – zuerst flacheres Gelände
- ✓ Verfeinern des Bewegungsablaufs – nur aus dem Sprung- und Kniegelenk
- ✓ tieferer Systemschwerpunkt sowie Arme in tieferer Position stabilisieren
- ✓ Aneinanderreihen
- ✓ Technikprogramm

KURZSCHWINGEN HOCH (aktives Fahrverhalten)

ZIEL

Aneinanderreihen von kurzen, dynamischen Schwüngen mit Hochentlasten, wobei das Board pendelnd unter dem Körper, mittels Beispiel, flachgestellt, angedrückt und umgekantet wird. Der Oberkörper bleibt während des gesamten Bewegungsablaufs richtungsstabil – aktives Fahrverhalten.

VORAUSSETZUNGEN

- ⊗ Beherrschen von Kurzschwüngen mit Hochentlasten (neutrales Fahrverhalten)
- ⊗ Beherrschen der Beispieltechnik
- ⊗ Fertigkeit im kurzen, dynamischen Aufkanten

BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

Das Auslösen erfolgt durch eine dynamische Hochbewegung, wobei das Board mittels Beispiel unter dem Rumpf flachgestellt und angedrückt wird. In der kurzen Steuerphase erfolgt durch eine dynamische Tiefbewegung bei gleichzeitigem, schnellem, aktivem Bewegen der Unterschenkel über die Kniegelenke halbkreisförmig; schwungeinwärts das Aufkanten. Der Oberkörper bleibt während des gesamten Bewegungsablaufs richtungsstabil – aktives Fahrverhalten.



METHODISCHER AUFBAU

- ⊙ Erklären und demonstrieren
- ⊙ Standübung, Simulation des Bewegungsablaufs: Aufkanten und Auslösen (Partnerhilfe)
- ⊙ Kantübung, Rutschtreppe in der Falllinie: Aufkanten und dynamische Tiefbewegung
- ⊙ Rutschtreppe schräg über den Hang: Aufkanten und dynamische Tiefbewegung
- ⊙ Schwung zum Hang mit Hockeystop: kurze dynamische Tiefbewegung zum Aufkanten
- ⊙ Schwung zum Hang mit Hockeystop und Lösen: hochspringen in die gleiche Spur
- ⊙ Schwung zum Hang mit Hockeystop und Lösen: hochspringen aus der Spur
- ⊙ Girlande: mehrere Schwünge zum Hang mit Hockeystop und Lösen; aneinanderreihen
- ⊙ Sprunggirlande: mehrere Schwünge zum Hang mit Hockeystop und Lösen (Springen aus der Spur), aneinanderreihen
- ⊙ 1 ½ Schwung: Auslösen durch Hochbewegung – Andrehen mittels Beinspiel, Tiefbewegung zum Aufkanten – aktives Fahrverhalten
- ⊙ Aneinanderreihen
- ⊙ Technikprogramm

ZIEL

Das Befahren von „buckeligem“ Gelände durch Erlernen der Ausgleichstechnik (Beugen, Strecken, Drehen) und das situationsbedingte, dem Gelände angepasste Schwingen.

VORAUSSETZUNGEN

- ☑ Beherrschen von Driftschwung mit Tiefentlasten
- ☑ Beweglichkeit in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk
- ☑ Fertigkeit in der Systemschwerpunktverlagerung
- ☑ gutes Gleichgewichtsgefühl
- ☑ gutes Reaktionsvermögen
- ☑ gute Kraftausdauer

BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

Das Auslösen erfolgt durch passives „Beugenlassen“ („Anziehen der Beine“) am Scheitel des Buckels. Das Board wird mit gebeugten Beinen unter dem Rumpf flachgestellt, umgekantert und angedreht (geringer Drehwiderstand am Scheitel des Buckels).

Durch das Strecken der Beine wird das Board rund ins nächste Wellental gesteuert. Übertriebene Verwindung des Oberkörpers vermeiden. (Einschränkung der Bewegungsbereitschaft)

METHODISCHER AUFBAU

Auf präparierter Piste

- ☑ Erklären und demonstrieren
- ☑ Standübung: Simulation des Bewegungsablaufs
- ☑ Wiederholen: Girlande mit Tiefentlasten
- ☑ Wiederholen: Driftschwung mit Tiefentlasten – kontinuierlich Frequenz steigern
- ☑ Kurzschwingen mit Tiefentlasten



Im welligen Gelände

- ✓ Standübung: Simulation des Bewegungsablaufes
- ✓ In der Falllinie: Schussfahrt über Wellen (Ausgleichstechnik – Beinarbeit)
- ✓ Schrägfahrt: über mehrere Buckel (Ausgleichstechnik – Pendeln im dynamischen Gleichgewicht)
- ✓ 1 ½ Schwung: mit wenig Tempo über einen Einzelbuckel oder über eine „Wegkante“
- ✓ Erstes Aneinanderreihen: Einzelschwünge mit längeren Schrägfahrten verbinden, kontinuierlicher Abbau der Schrägfahrten
- ✓ Aneinanderreihen: geringes Tempo – runde Linie ins Wellental – Board stärker drehen, höheres Tempo – direkte Linie – Board weniger drehen
- ✓ Technikprogramm

CARVEN HOCH OHNE SCHNEEKONTAKT

ZIEL

Aneinanderreihen von geschnittenen Schwüngen mit einer aktiven, dynamischen Hochbewegung zum Entlasten und Umkanten des Boards ohne Schneekontakt.

VORAUSSETZUNGEN

- ⊗ Beherrschen von Schneiden mit Hochentlasten
- ⊗ Beweglichkeit in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk
- ⊗ Fertigkeit im dynamischen Aufkanten sowie im kontinuierlichen Druckaufbau in der Steuerphase

BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

Das Auslösen erfolgt durch eine dynamische Hochbewegung zum Entlasten des Boards bei gleichzeitigem diagonalem Schwungeinwärts-Kippen und Umkanten ohne Schneekontakt (direkter Kantenwechsel). Darauf folgt eine dynamische Tiefbewegung zum verstärkten Druckaufbau; dosiert über den gesamten Schwungradius verteilt.

METHODISCHER AUFBAU

- ⊗ Erklären und demonstrieren
- ⊗ Standübung: leichte Sprünge im Stand bei wechselseitiger Belastung der Kante – Frontside / Backside (Partnerhilfe)
- ⊗ Schwung zum Hang: mehrmals in eine höhere Spur springen
- ⊗ Schwung zum Hang mit Lösen: Start in erhöhter Mittellage – dynamische Tiefbewegung zum Druckaufbau – am Punkt des höchsten Steuerdrucks LÖSEN durch aktive Hochbewegung (diagonal schwungeinwärts) und mit flachgestelltem Board landen
- ⊗ 1 ½ Schwung: Druckaufbau durch dynamische Tiefbewegung – am Ende der Steuerphase aktive Hochbewegung zum Umkanten des Boards – ohne Schneekontakt und rund zum Hang steuern
- ⊗ Aneinanderreihen
- ⊗ Technikprogramm

JUMP TURN

ZIEL

Aneinanderreihen von kurzen, geschnittenen Schwüngen, wobei durch ein schnelles, dynamisches Aufkanten am Ende der Steuerphase ein Impuls erzeugt wird, welcher durch Neutralisieren (Lösen) zum Entlasten und Umkanten des Boards genutzt wird (ohne Schneekontakt).

VORAUSSETZUNGEN

- ☑ Beherrschen des Beinspiels
- ☑ Beweglichkeit in Sprung- und Kniegelenk
- ☑ Fertigkeit im kurzen, dynamischen Aufkanten am Ende der Steuerphase

BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

Das Auslösen erfolgt durch kurzes, dynamisches Aufkanten (schnelles, aktives Bewegen der Unterschenkel über die Kniegelenke; halbkreisförmig, schwungeinwärts) am Ende der Steuerphase. Dadurch erfährt das Board eine durch aktive Muskelkraft erzeugte Spannung (Verwindung in Boardlängsachse – Torsion), welche durch Neutralisieren (Lösen) sehr dynamisch als Impulsgeber zum Entlasten und Umkanten genutzt wird (ohne Schneekontakt). Durch Tiefbewegung rund zum Hang steuern.

METHODISCHER AUFBAU

- ☑ Erklären und demonstrieren
- ☑ Standübung: Simulation des Bewegungsablaufs – ohne Board
- ☑ Board wechselseitig aufkanten durch dynamisches Bewegen der Unterschenkel über die Kniegelenke; halbkreisförmig schwungeinwärts
- ☑ Schwung zum Hang mit dynamischem Lösen
- ☑ Sprunggirlande: mehrere Schwünge zum Hang mit Lösen – aneinanderreihen
- ☑ Aneinanderreihen
- ☑ Technikprogramm

ZIEL

Die bereits gelernten Bewegungsabläufe werden durch das Technikprogramm verbessert und so verfeinert, dass sie in allen Situationen variabel verfügbar sind. Dadurch lernt der Schüler/ die Schülerin, die richtig dosierten Bewegungsabläufe wahrzunehmen/zu erfüllen (BEWEGUNGSGEFÜHL!). Das Hauptaugenmerk liegt auf der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus, Orientierung etc.).

ÜBUNGSGUT

Durch richtiges Anwenden der Übungen aus dem Übungsgut werden die Bewegungsabläufe und -ausführungen erschwert und dadurch die Teilkörperbewegungen feingeformt.

STEUERSCHULUNGEN

- ☑ Schwünge zum Hang, Girlanden, 1 ½ Schwung
- ☑ Aufkantwinkel vergrößern
- ☑ mehrmaliges stärkeres Aufkanten in der Steuerphase
- ☑ Positionsschulung (neutrales Fahrverhalten/aktives Fahrverhalten)
- ☑ während der Abfahrt Wechsel von verschiedenen Schwungarten
- ☑ Gelände-, Tempo- und Rhythmuswechsel
- ☑ Hockeystop-Girlande
- ☑ Grabbed Turns
- ☑ vom Driften zum Schneiden
- ☑ SSP am Ende der Steuerphase in Richtung hinteres Bein verschieben
- ☑ Wechsel Carven Hoch und Jump Turn
- ☑ Switch Grabbed Turns
- ☑ Sprunggirlande
- ☑ Formationsfahren
- ☑ Bobbahn
- ☑ Boardercross
- ☑ Rennlauf
- ☑ One Foot Turns
- ☑ Rhythmuswechsel
- ☑ Stangenprogramm

KANTÜBUNGEN

- ⊗ im Stand starkes Aufkanten und Gleichgewicht halten
- ⊗ auf der Falllinie rutschen mit mehr und weniger Aufkanten
- ⊗ Körperschwerpunkt während des Falllinienrutschens in der Längsachse des Körpers verschieben (bis zum Absitzen)
- ⊗ steileres Gelände befahren
- ⊗ BS in der Steuerphase – aktiv Zehen anziehen, FS die Knie zum Hang drücken
- ⊗ DS hoch in der Steuerphase extremer tief gehen
- ⊗ Kreisel
- ⊗ auf der FS-Kante den Hang hinauf springen (4/5-Sprünge)
- ⊗ auf der BS-Kante den Hang hinauf springen (4/5-Sprünge)
- ⊗ Standübungen mit Partnerhilfe
- ⊗ Andriften und Aufkanten
- ⊗ Hockeystop ohne Lösen und mit Lösen in die neue Richtung
- ⊗ Hockeystop-Girlande
- ⊗ Kurzschwinger schräg über den Hang
- ⊗ Rutschtreppe
- ⊗ lange Schwünge schräg über den Hang (Sicherheit)
- ⊗ Grabbed Turns
- ⊗ Beinspiel nahe der Falllinie (Umkanten ohne Schneekontakt)
- ⊗ Twister (zweimaliges Aufkanten)
- ⊗ leichte Sprünge in der Steuerphase
- ⊗ Beinspiel-Girlande steigern bis zum Umkanten
- ⊗ Switch-carven
- ⊗ gesprungener Kantenwechsel
- ⊗ Kurzschwinger mit Tiefentlasten
- ⊗ Vitelli Turn
- ⊗ Sprunggirlande

POSITIONSSCHULUNG (NEUTRALES FAHRVERHALTEN)

- ✓ Positionsschulung durch Bewegungsanweisungen (simultan)
- ✓ Positionsschulung im Stand
- ✓ Hüftstütz (Hände in der Hüfte) – Gleichgewicht und Körperposition
- ✓ Hüftklemme (BS vordere Hand in die Hüfte drücken und hintere Hand kontinuierlich Richtung Nase bewegen; FS hintere Hand in die Hüfte drücken und vordere Hand zum Berg strecken)
- ✓ Hände vor dem Körper verschränken (Korrektur-Bücke und Rotation)
- ✓ Hände hinter dem Nacken (Korrektur-Bücke und Rotation)
- ✓ Hände hinter dem Rücken (Korrektur-Bücke und Rotation)
- ✓ Hände über dem Kopf (aufrechtere Position, mehr Bewegung in Sprung- und Kniegelenk/Korrektur-Bücke und Rotation)
- ✓ Hände auf die Knie (tieferer SSP – stärkeres Beugen der Gelenke)
- ✓ Schulthersperre (hintere Hand auf dem Rücken, die vordere Hand ist über der belasteten Kante)
- ✓ Knietouch Backside:
die hintere Hand auf das vordere Knie legen
- ✓ Knietouch Frontside:
die vordere Hand auf das hintere Knie legen

POSITIONSSCHULUNG (FAHRVERHALTEN)

- ✓ Simulation des Bewegungsablaufs im Stand/Körperknick (Partnerhilfe)
- ✓ Positionsunterschiede erfühlen (hoch/tief, vor/zurück)
- ✓ Streckung der Arme beim Körperknick (Schwalbe/Flugzeug)
- ✓ BS hintere Hand auf das vordere Knie geben
- ✓ FS vordere Hand auf das vordere Highback geben
- ✓ Grabbed Turns
- ✓ Stangenprogramm (siehe Stangenprogramm)
- ✓ Variationen: SB-LehrerInnen-Spur, durch Tore, Gelände, Tempo, Radius, Schneebeschaffenheit

STANGENPROGRAMM

- ✔ Lange Stange (oder Magic Sticks)
- ✔ Das Fahren mit der langen Stange ist eine der besten Übungen für die korrekten Körperpositionen sowie zur Stabilisierung des Oberkörpers und der Armhaltung (fixierte Position)
- ✔ Simulation des Bewegungsablaufs im Stand – ohne Board (Fahrverhalten)
- ✔ Positionsschulung durch Bewegungsanweisung:
 - Fahren mit der Stange in Kniehöhe (tiefere Position)
 - Fahren mit der Stange in Hüfthöhe
 - Fahren mit der Stange hinter dem Nacken
 - Fahren mit der Stange über dem Kopf
 - Fahren mit der Stange hinter dem Rücken
 - Fahren mit der Stange in den Kniekehlen
 - Fahren mit der Stange im Körperknick
 - Fahren mit der Stange – talseitiger Schneekontakt (Körperknick, Aufkanten)
 - Fahren mit der Stange – bergseitiger Schneekontakt (Hilfe zum Mitdrehen)

STUBBIES

Durch die Verwendung von Stubbies im Unterricht hat der SB-Lehrer/die SB-Lehrerin eine Vielzahl an Möglichkeiten, Schwungraden vorzugeben (Tore, Stangengasse, Stangenwald, Trichter, Stundenglas usw.). Der Hauptvorteil dieser Netzstangen liegt in der einfachen Handhabung sowie dem geringen Gewicht und Platzaufwand (keine Verletzungsgefahr – Sicherheit).

- ⊗ Gleichmäßig lange Radien (nahe der Falllinie)
- ⊗ Gleichmäßig lange Radien (weiter aus der Falllinie)
- ⊗ Radien verkürzen (nahe der Falllinie)
- ⊗ Radien verkürzen (weiter aus der Falllinie)
- ⊗ Radien rhythmisch verkürzen (in der Falllinie)
- ⊗ Radien variieren
- ⊗ Torfolge diagonal über den Hang setzen – beidseitig
- ⊗ Variation der Linienführung (3 Stubbies pro Richtungsänderung)
- ⊗ Stangenwald
- ⊗ Stangengasse
- ⊗ 2 Stangengassen nebeneinander mit verschiedener Breite (Wechsel)
- ⊗ Stangentrichter
- ⊗ Stundenglas
- ⊗ Geschicklichkeitsläufe
- ⊗ Variationen: SB-LehrerInnen-Spur, durch Tore, Gelände, Tempo, Radius, Schneebeschaffenheit, über Buckel – Ausgleichstechnik

ÜBUNGEN ZUM LÖSEN (DRIFTSCHWUNG MIT GEWICHTSVERLAGERUNG)

- ⊗ im Stand
- ⊗ Einzelschwünge aus dem Stand lösen und fahren
- ⊗ LehrerIn lässt den/die SchülerIn mit dem Snowboard auf seinem/ihrer Fuß (ca. beim Spielbein des/der Schülers/Schülerin) stehen und dann den Einzelschwung lösen und fahren
- ⊗ während der Abfahrt zum Lösen beide Hände auf das vordere Knie legen
- ⊗ während der Abfahrt zum Lösen mit der vorderen Hand Richtung Nose bewegen

KURZE RADIIEN

- ✓ Simulation des Bewegungsablaufs im Stand (Partnerhilfe)
- ✓ Stangenprogramm (siehe Stangenprogramm)
- ✓ Hüftstütz
- ✓ Knietouch
- ✓ Hüftklemme
- ✓ Hände vor dem Körper verschränken
- ✓ BS hinter dem Körper klatschen
- ✓ FS vor dem Körper klatschen
- ✓ Hände unter dem vorderen Oberschenkel berühren (mitdrehen)
- ✓ Hände hinter den Nacken (aufrechte Oberkörperposition – mehr Bewegung in Sprung- und Kniegelenk)
- ✓ Hände über dem Kopf (aufrechte Oberkörperposition – mehr Bewegung in Sprung- und Kniegelenk)
- ✓ Hockestop-Girlande
- ✓ Rhythmisierung der Bewegungsabläufe – SB-LehrerInnen-Zuruf
- ✓ Rhythmisierung der Bewegungsabläufe durch Klatschen
- ✓ Frequenz steigern bis ans Limit
- ✓ Variationen: SB-LehrerInnen-Spur, durch Tore, Gelände, Tempo, Radius, Schneebeschaffenheit

VERFEINERN

- ✓ Fahren mit lockeren Boots
- ✓ Fahren mit geschlossenen Augen (sprachliche Anweisungen befolgen)
- ✓ Snowdeck
- ✓ One-Foot Turns
- ✓ Fahren ohne High Back
- ✓ Materialwechsel





SNOWSPORT
AUSTRIA

Österreichischer Skischulverband (ÖSSV)

A-6020 Innsbruck, Anichstraße 29

www.snowsportaustria.com

Präsident: Richard Walter

Präsident-Stellvertreter: Gerhard Sint

Präsidiumsmitglieder: Wolfgang Neuhuber,
Peter Gfrerer, Ing. Martin Dolezal, Mag. Con-
ny Berchtold, Johannes Putz, Willi Kraml

Generalsekretär: Christian Abenthung



Interski Austria

A-1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12

Post: A-3400 Klosterneuburg, Gschwendt 2b

www.interski-austria.at

Präsident: Dr. Sepp Redl

Vizepräsident: Richard Walter (ÖSSV)

Vizepräsident: DDr. Rudolf Leber (ÖVSI)

Vorstandsmitglieder: Mag. Herbert Mandl
(ÖVSI), FI Prof. Mag. Gerhard Angerer (ÖAKS)

Impressum

Herausgeber: Österreichischer Skischulverband (ÖSSV), vertreten
durch Präsident Richard Walter;

Redaktion: Christian Abenthung; Fotos: ÖSSV; Layout: web-crossing
GmbH, Innsbruck; Eigenverlag

Quellen: Interski Austria; Snowsport Austria – Die Österreichische Ski-
schule; Österreichischer Skischulverband

DEMO-TEAM ÖSTERREICH LEVI 2023

