

### Schwerpunkte: Sensorik (Tempobereich optimal wählen, dass eine Umsetzung möglich ist)

- Mittlere Radien fahren und dabei versuchen, den Oberkörper senkrecht zur Skifläche auszurichten (mit extrem aufrechtem Oberkörper fahren)
- Mittlere Radien fahren und dabei versuchen, dabei Abstand der Innenhand zur Schneeunterlage minimieren, ohne diese zu berühren (alle vier Aufgabenstellungen dienen dazu, den Informationsmenge des kinästhetischen und vestibulären Analysators zu erhöhen)
- nebeneinander gegengleich fahren und den Partner mit Außenhand abklatschen (kurze Radien)
- Es sollen entgegengesetzt Kurven gefahren werden wie beim „Crashen“. Wenn sich die Fahrspuren der beiden Fahrer kreuzen, müssen sie jedes mal mit der freien linken Hand abklatschen.
- langsames Tempo mittlere Radien blind fahren, Partner steuert durch akustische Signale
- paarweise nebeneinander auf Signal synchron fahren
- Kurze Radien explosiv lösen und landen, weich landen, Ollie fahren, Stöcke fest greifen, einatmen, ausatmen
- Druck am Ende der Kurve lösen
- Innenski in die Kurve ab Falllinie Außenski beisetzen
- Hände auf die Knie, Spannung spüren bei mittleren Radien
- Stockfenster bilden, kurze Radien fahren und Fenster verschieben, im durch Fenster schauen
- Spalt vor den Augen mit Stöcken bilden – durchschauen und Kurven fahren
- Kurvenlage fahren (mittlere Radien) Innenhand nach oben halten

Demonstration von Fahrformen: Feedback des Ausbilders mit Hilfe des BBB Programms

# B

Beobachten

—

# B

Beurteilen

—

# B

Beraten

### Bewegungsanalyse

#### Voraussetzung zur Bewegungsanalyse

- konkrete Bewegungsvorstellung
- Bewegungsmerkmale kennen
- über Bewegungsgefühl verfügen
- Aktionale und Funktionale Zusammenhänge verstehen

Das Optimieren von Bewegungsabläufen auf Schnee ist das zentrale Ziel jedes Skilehrers, weil jede Verbesserung für den Schüler letztendlich mehr Spaß im Schnee bedeutet. Um dieses Ziel zu erreichen, sind die drei folgenden Fragen für einen guten Unterricht entscheidend:

**BEOBSACHTEN** - Wie kann ich einen Bewegungsablauf genauer, schneller und zuverlässiger erkennen? Von unten nach oben. Reihenfolge und Schwerpunkte der Beobachtung / Verhalten der Ski in der spezifischen Situation

**BEURTEILEN** - Welche Schlüsse sind daraus im Hinblick auf die Verbesserung des einen Bewegungsablaufes zu ziehen? Warum reagiert der Ski nicht so, wie er es in der vorherrschenden Situation tun sollte? In welchem Bereich setze ich meine Korrektur, meinen Tipp zur Verbesserung, meine neue Aufgabenstellung an?

**BERATEN** - Wie vermittele ich meine Erkenntnisse so, dass der Lernende den größtmöglichen Profit aus meiner Rückmeldung ziehen kann? Rückmeldung max. 20 sec und in folgende drei Teile strukturieren: Positiver Einstieg Ansprechen des zentralen Kriteriums zur Verbesserung Aufgabenstellung und/oder Tipp zur Umsetzung

Wichtig zu beachten: Bitte immer einerseits den Ehrgeiz anspornen um das Team weiterzuentwickeln aber auch berücksichtigen, dass die Feedbacks konstruktiv und aufbauend sind, dass jeder im Team motiviert ist die Tipps auch mitzunehmen.