

# B

Beobachten

—

# B

Beurteilen

—

# B

Beraten

## **Bewegungsanalyse**

### **Voraussetzung zur Bewegungsanalyse**

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

### **Beobachten - Bewegungen sehen**

- Bewegungssystematik entwickeln
  - Standpunkt
  - von der Funktion zu Aktion (Ski-Skibahn beobachten)
  - Bewegungen von unten nach oben
  - von Kurve zu Kurve konkretisieren
- Bewegungsabweichungen erkennen – werten
  - Soll-Istwertabgleich
  - Situation einbeziehen
  - Hautfehler lokalisieren – Folgefehler abgrenzen

### **Beurteilen - Bewegungen analysieren**

- Von der Bewegungsabweichung zur Fehlerursache
  - Fehler zu welcher Kurvenphase (Ergibt sich ein Folgefehler)
  - Erfüllung der Grundmerkmale
  - Abstimmung der Aktionen (Bewegungen) auf die Situation
  - Anpassung der Bewegungsspielräume auf die Situation

### **Beraten – Bewegungen korrigieren**

- kurze motivierende Rückmeldung über die Verbesserungsmöglichkeit
- Aufgabenstellungen zur Korrektur (variable Aufgabenstellungen)
- Aufgabenstellung passend zum Fehlerbild, zur Situation
- kurze Rückmeldung, ob Bewegung verbessert oder ob noch weiteres Entwicklungspotential vorhanden ist

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.

# Ausbildung 2014

## Bewegungsanalyse

Bewegungssehen– Bild: kurze Radien, mittlere Radien (Merkmale im Sinne der Fahrphilosophie, dasselbe Verständnis schaffen)

### 1. Training des Bewegungssehens in der „live-Situation“ am Hang

- Schattenfahren Zweiergruppe

- Fahren in der Zweiergruppe, Rest der Gruppe beurteilt relevante Unterschiede und kurze Rückmeldung über Beobachtungsansatz

- Schattenfahren Vierergruppe - Fahren in der Viergruppe, Rest der Gruppe beurteilt „optische Ausreißer“ mit Begründung

- Bewegung sehen als Blitzbeobachtung – Schattenfahren oder aufeinander zufahren und sofort eine Beobachtung beschreiben

- Bewegung sehen und Umsetzen

Hintereinander her fahren – beobachten und dann versuchen die Beobachtung dem Kollegen vorfahren (Wechsel)

- Imitationsfahren - Fahrer fährt hinter einem Vordermann und versucht diesen in seinen Besonderheiten

zu imitieren in Zweier-Gruppen, anschließend kurze Rückmeldung in der Gruppe über Imitationsschwerpunkt

-Fahrer fährt einfache Aufgabenstellung mit einer individuellen Ausdruck, restliche Gruppe versucht den individuellen Ausdruck festzustellen

- Korrektur

In der Dreiergruppe gibt jeder Fahrer einmal eine Rückmeldung zur Fahrt eines Kollegen mit der Intention der Verbesserung

Beachte: Grundsätze der Korrektur/ Kritik bzw. der Kommunikation