

Die Programme für Kinder / Jugend und Erwachsene finden in erster Linie in der Lernebene rot und schwarz statt. Folgende Lernziele stecken direkt oder indirekt in den Programmen. Oft reicht das Fahrerische Können aber nicht für Lernebene schwarz aus so dass diese erarbeitet werden muß. Dies findet dann auf der roten Piste statt.

Lernebene rot – KÖNNER Ski Alpin	Snowboard
Ziel: Sicheres, paralleles und rhythmisches Kurvenfahren Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf den Pisten (FIS-Regeln)	Ziel: Sicheres Bewältigen von mittelschweren Pisten/Parks Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf den Pisten (FIS-Regeln)
Lerninhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage • Position stabilisieren und sichern • Kurvenwechsel verbessern – Grundmerkmale inkl. Stockeinsatz • Kurvensteuern verbessern – Grundmerkmale • Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, easy fun park 	Lerninhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Situativ angepasstes Kurvenfahren • Geschnittenes Kurvenfahren/Carven (fw/sw) • Verschiedene Slidetricks über Boxen • Springen über größere Schanzen – Sprungtechnik (fw/sw) • Kennenlernen von weiteren Park-Obstacles
Lernebene schwarz - EXPERTE Ski Alpin	Snowboard
Ziel: Sicheres, ausgereiftes Kurvenfahren bei unterschiedlich hohen Anforderungen Praxiswissen: Gelände- und Risikomanagement	Ziel: Sicheres Bewältigen von jedem Gelände und im Park Praxiswissen: Fahreigenschaften und ihre Auswirkungen, Gelände-, Park- und Risikomanagement
Lerninhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Souverän Tiefschneefahren 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 	Lerninhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Schneller Kurvenwechsel und hochwertige Kurvensteuerung (fw/sw) • Variationsreiches Kurvenfahren mit Freestyle-Elementen • Park & Style: Springen über Schanzen mit Beherrschen von verschiedenen Slidetricks über Boxen/Rails Rotationen, • Freeride: souverän in jedem Gelände – Steilhang, Buckel, Tiefschnee

RACE bedeutet Geschwindigkeit, Fliehkräfte, Präzision, diese Emotionen müssen und sollen hier vermittelt werden. Zudem soll hier im Programm auch eine Einheit mit Stangen oder Stubbies sowie mit Hilfsmitteln wie Therabändern benutzt werden. Es geht darum ein Erlebnis zu erzielen, dass sich vom Skikurs etwas abhebt, da die Kinder / Jugendlichen bereits Stammkunden sind und am Skikurs mehrfach teilgenommen haben.

Schwerpunkte:

Lernebene schwarz -Souverän harte Pisten beherrschen und Steilhang fahren

Ziel Tempokontrolle durch Kanten / schnelle Bewegungen aus den Beinen um die Richtung zu ändern und Bewegung nach vorne in die neue Kurve um die Balance im Steilhang und die Kontrolle zu haben

Kanten / Außenski / Drehen (Beinedrehen) KSP nach vorne verlagern / Bewegungsspielräume Timing / Richtung und Umfang

- Anker Fahren -Innenski in der Kurve anheben
- Locker, angespannt Hände vor hinter dem Körper
- Knieschnagler fahren / Knieschnagler synchron, Beobachtungsfahren 2 Skilehrer Paarweise
- Fahren mit unterschiedlichen Radien -Schnellendes Umsteigen -Fahren über die Fuß-Ballen-Innenseite
- Schienbeininnenseite – Knie – Hüfte – Bewegung nach vorn -Aufrichten auf neuem Außenski! -bewusstes schnelles Setzen des neuen Außenskis -Formation fahren: Wolke die ganze Gruppe fährt gleichzeitig los und fährt gemeinsam Kurven im gleichen Takt
- hintereinander fahren; der Nachfahrer versucht genau synchron zu fahren
- hintereinander fahren; der Nachfahrer versucht genau gegengleich zu fahren
- wer schafft am meisten Pflugkurven in einem vorgegebenen Hang- abschnitt? Laut Mitzählen

Lernebene schwarz -Souverän schnell und sportlich fahren

Carven- Kanten / Außenski und KSP nach vorne verlagern sowie bewegungsbereite Position

- Ski gegeneinander verschieben bei gleichbleibend hoher Steuerqualität mit Reizen (Bälle etc)
- Schweizer Kreuz -Fahren auf einem Ski
- „Blockfahren“ in langsamen Tempo, „Einbeinfahren“ in langsamen Tempo“
- beides wenn möglich ohne Schrittbewegungen und auch in tiefer Position
- Innenbein beugen, Außenbein lang - „Fahrradpedal bei Serpentinstraße“
- sehr langsame Fahrweise
- Flaches Gelände Bogentreten
- das Knie aktiv mitnehmen (kippen); maximale Ausprägung erreichen
- Ski schnell machen
- Winkelspringen –Charlston -rückwärts Pflug laufen –Schlittschuhschritt,

TIEFSCHNEE bedeutet Freiheit, Emotion. Diese Gefühle und Emotionen sollen hier vermittelt werden.

Dies bedeutet aber nicht das es ein „Guiding“ Programm ist sondern das Gegenteil. Der Tiefschneekurs findet zu 60-70% auf der Piste statt und bereitet dort die Situation „Off Piste“ vor. Die Klientel ist oft nicht mehr bereit in den Skikurs zu gehen und zieht daher den Tiefschneekurs als Erlebnisskikurs vor. Erwartet wird vom Skilehrer daher sowohl die „Skikursperformance“ als auch bei entsprechenden Verhältnissen die „Guidingigenschaften“. Die optimale Mischung macht's, der Skilehrer muß aber unbedingt die Gäste abholen und Ihnen das Vertrauen für den „Off Piste“ Bereich geben. Dies funktioniert natürlich über kleine Schritte. Zudem muß in dem Intro ein Ausblick bzgl. der Gefahren abseits der gesicherten Pisten gegeben werden (kurz). (LVS Ausrüstung ist obligatorisch)

Schwerpunkte:

Lernebene schwarz - Souverän Tiefschneefahren und Buckel bewältigen

Schneewiderstand überwinden

- a) beidbeinige Belastung (Stabilität, Balance), Geschlossenerer Skistellung
- b) Körperspannung aufbauen / lösen
- c) angepasste Geschwindigkeit

Belastung und Belastungsverteilung optimieren

- der Oberkörper sollte relativ stabil bleiben und die Bewegungen aus den Beinen kommen
- Fahren auf präparierten Pisten mit offener Skistellung • Mit geschlossenerer Skistellung Mit offener Skistellung schneidend fahren • Mit geschlossenerer Skistellung driftend fahren
- Gleiche Aufgaben mit unterschiedlicher Belastungen auf einem und auf beiden Ski • Gleiche Aufgaben mit Belastungsverteilung auf der ganzen Fußsohle • Mit Vor- und Rücklage Kurvenfahren • Fahren über Wellen und Buckeln in geschlossenerer Skistellung • Fahren von der Piste in leichtem Tiefschnee mit offener Skistellung
- Fahren von der Piste in leichtem Tiefschnee mit geschlossenerer Skistellung • Training Balance, Gleichgewicht Oberkörperstabilität
- Stöcke kreisen lassen – Bewegungsrhythmus an kleine Radien anpassen
- Position stabilisieren im Stand - auf den Skischuhspitzen balancieren (verschlossene Augen / Vorderbacken)
- Rumpf stabilisieren und sichern (Stöcke bei verschränkten Armen vor dem Körper einklemmen)
- Stöcke vertikal halten „Fenster“ durch das Fenster ins Tal blicken und in stabiler Oberkörperposition und mittleren Radien Kurvenfahren
- am Ende der Kurve den Innenski anheben beisetzen anheben beisetzen 2x
- beim überfahren der Falllinie 2x mit dem Innenski in den Schnee klopfen

Schneewiderstand suchen und nutzen Kanten

Lernziel: den Schneewiderstand für Bewegungen aus den Beinen nutzen

- Fahre Kurven und zähle rhythmisch mit und sprich mit „hoch, tief“
- Fahre symmetrisch Spurbild in den Hang – Bergstemme auf der Piste und ggf. im zerfahren Gelände fahren
- Flechte Zöpfe • Nutze die Stöcke als Rhythmushilfe • Fahre nach vorgegebenen Takt
- Fahre synchron nebeneinander • Kopple Bewegungen mit der Atmung
- Fahre mit umfangreichem zeitgedehntem Strecken und Beugen
- nebeneinander gegengleich fahren und den Partner mit Außenhand abklatschen (kurze Radien)
- Gelände abschnitte befahren - im Gelände sammeln – dann kurze Abschnitte probieren und dann mit einer Aufgabe starten. Vorfahren und letzten „Mann“ einteilen

Ausbildung 2015

Race – Style - Tiefschnee

STYLE bedeutet Jugend, „Anders sein“, Cool sein. Der Skilehrer ist hier mehr der Coach und der Moderator. Er stellt sicher, dass die Sicherheitsrelevanten Belange eingehalten werden. Ansonsten gibt er Anleitung zum probieren. Oft ist aber auch aufgrund der Skifahrerischen Fähigkeiten ein „klassischer“ Skikurs erforderlich mit Sequenzen im easy fun park oder im Pistenstyle. Die Grundlagen des Steuerns, Bremsens und autonomen Bewegens im Umfeld eines Skigebiets sind Voraussetzung für die Teilnahme an einen Kurs dieser Art. Zudem sind die Teilnehmer meist jugendlich, teilweise gemischte Gruppen Ski & Snowboard die nicht nur Kursinhalte sondern auch den Spirit und den Gruppenflair spüren wollen.

Pistenstyle

- Position: breit und gebeugt
- 360° Drehungen mit Schneekontakt
- Switch fahren 180° ohne Kurven in der Schrägfahrt
- switch Fahren und 180s (mit und ohne Schneekontakt) bei sportlichem Tempo
- kontrolliertes switch Kurvenfahren (auch nach Richtungsvorgaben)
- 180° Jumpturn / switch 180° Jumpturn

Einführung

- Vorstellung und Besichtigung der Anlagen des „easy fun park“
- Tipps zum Aufbau und zu den Regeln eines „easy fun park“
- Materialempfehlungen

Boxslides

- Seitlich in Monky Stellung rutschen
- Boxslides geradeaus
- Boxslides auf der Slideplate, Unterstützung durch 2 Lehrer mit Stangen
- sicheres Beherrschen eines Boxslide (Ski 90° zur Fahrtrichtung)
- Steigerung der Slides (Länge, Höhe und Beite)
- hochspringen, sliden, runter springen (Fahrtrichtung landen)
- Switch anfahren

Kicker

- Vorbereiten an Geländeformen
- Springen über den Table mit genügend Anlauf
- Springen mit aktivem Absprung
- sicheres Springen über einen easy fun park Kicker (ca. 1-2m table)
- trainieren von grabs
- trainieren von rotations

Aufgabe: eigenständiges Training im freien Stationsbetrieb; Feedback; zusätzlich Video

Ziel: besser werden mit style!!!

snow video produktion

Bei der Station „snow video produktion“ wird dem Kunden die Thematik Schneesport gekoppelt mit der Erstellung eines Videos vorgestellt. Es geht um die Vermittlung von Schneesport-Kompetenz eingebettet in einer neuen Atmosphäre. Der Videoclip wird zur absolut coolen Action im unserem Schneesportangebot! Der Schneesportlehrer ist ausschließlich Moderator, Impulsgeber und technischer Berater, die Kinder und Jugendlichen sind die Akteure, zum Teil die Kameralleute und Schnitttechniker. Die Ideen und Geschichten orientieren sich an den fahrtechnischen Anforderungen und entsprechendem Fahrkönnen der Gruppe. Folgende Vorschläge für einen Videoclip dienen als Orientierung: