



Foto: Mario Curti

Werde zum
Überflieger!

Skifahren lernen
in 3 Tagen
—
in deiner
Schweizer Skischule

Skifahren und Snowboarden lernen in 3 Tagen

Vorwort und Botschaft

Riet R. Campell, Direktor SSSA

In 3 Tagen Skifahren oder Snowboarden lernen – kein Marketing-Gag!

In möglichst kurzer Zeit möglichst viel erleben – das steht heute zuoberst auf der Ferienwunschlisse. Und dies am besten noch mit Geldzurückgarantie!

Beim Rütlichswur haben die Schweizer Skischulen das Versprechen abgegeben, dass sie es schaffen, ihren Gästen innert 3 Tagen das Skifahren oder Snowboarden beizubringen. Das Medienecho war positiv und die ersten Testschüler haben es geschafft.

Nun geht es darum, das Angebot über möglichst viele Kanäle zu verbreiten. Dieses Angebot soll auch in den nächsten Jahren von allen Schweizer Skischulen prominent beworben und verkauft werden. In kleinen Schritten geht es nun darum, neue Gäste zu gewinnen und den Wintersport auch den noch nicht Schneebegeisterten näherzubringen.

Die vorliegende Broschüre soll helfen, das Versprechen der Schweizer Skischulen einzuhalten und den Neu- oder Wiedereinsteigern guten Unterricht zu bieten.

Danke für euer Engagement und viel Vergnügen mit unseren neuen Gästen.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort und Botschaft	1
Einleitung	2
Umsetzung des Angebots in den Schweizer Skischulen	3
Einführung in die Praxis	4
Die wichtigsten Formen zum Ziel Parallelschwung	6
Gehen in der Ebene, Treppen- und/oder Scherschritt	7
Falllinienfahren parallel, Bremsen im Pflug	8
Erste Richtungsänderung im Pflug, Pflugdrehen	9
Schrägfahren, Seittrutschen	10
Pflugschwung, Bremsen parallel	11
Parallelschwung gerutscht	12
Snowboarden lernen in 3 Tagen	13
Schlusswort, Bibliografie und Impressum	16

Ausgangslage

Die aktuelle Situation im Wintertourismus verlangt von allen involvierten Anbietern innovative und attraktive Angebote mit Topqualität. Mit rund 160 Schweizer Skischulen, 7000 Schneesportlehrern und rund 250 000 Gästen pro Winter, gehören die Schweizer Skischulen und Schneesportlehrer zu den wichtigsten Dienstleistern und Gästebetreuern im Schweizer Wintertourismus.

Seit Jahren ist besonders der Erwachsenenunterricht rückläufig. Die Bedürfnisse an Freizeitangeboten wie auch das Buchungsverhalten haben sich stark gewandelt – es mangelt an attraktiven und massgeschneiderten Angeboten für diese Zielgruppe. Hier besteht Nachholbedarf seitens der Dienstleister.

Potenzial vorhanden

Eine Analyse aus der Befragung Tourismus Monitor Schweiz zeigt klar auf, dass Erwachsene durchaus interessiert sind, (wieder) Schneesport zu betreiben, wenn ein attraktives Angebot besteht und die Hürde nicht zu gross ist.

Insbesondere Neu- und Wiedereinsteiger wurden in der Vergangenheit nur vereinzelt mit attraktiven Angeboten bedient – es fehlten bedürfnisorientierte Produkte. «Die Skischule» ist in vielen Köpfen die «Kinderskischule». Das Bild des Schneesportlehrers mit der Kinderklasse im Schlepptau ist stark verankert.

Dabei haben die Schweizer Skischulen über den Kinderunterricht hinaus viel zu bieten. Ihre fundierte technische, methodische und pädagogische Ausbildung schliesst unsere Schneesportlehrer mit dem eidgenössischen Fachausweis ab. Er befähigt sie, den Gästen unvergessliche Erlebnisse zu bieten. Mit der aussergewöhnlichen Kundenorientiertheit und der Servicequalität seit 1932 ist das Vertrauen in die Schweizer Skischulen gross. Die Schneesportlehrer kennen und respektieren die Risiken von Piste und Gebirge und sind somit nicht nur wichtige Begleiter, sondern auch persönliche Bezugspersonen für die Gäste vor Ort.

Für die Saison 2016/17 haben die Schweizer Skischulen nun ein attraktives Angebot kreiert, das sich speziell an Einsteiger und Wiedereinsteiger richtet. Mit einem Plus an attraktiven und bedürfnisorientierten Angeboten soll dieser Zielgruppe der (Wieder-)Einstieg erleichtert werden. Die Kommunikation des Angebots erfolgte dabei in Form eines «Gästeversprechens».

Skifahren lernen in 3 Tagen – in den Schweizer Skischulen

Dieses Angebot ist schweizweit über die gesamte Wintersaison in allen Schweizer Skischulen buchbar. Den attraktiven Kern bildet dabei eine «Erfolgsgarantie», die den Gästen die Angst vor dem Wiedereinstieg nehmen und gleichzeitig Lernerfolg und Spass vermitteln soll. Denn, wenn es der Gast nicht schaffen sollte, nach 3 Tagen eine einfache blaue Piste zu bewältigen, so darf er kostenlos einen Wiederholungskurs besuchen.

Mit dem Gästeversprechen soll auch aufgezeigt werden, dass dank moderner Ausrüstung und Infrastruktur (Einsteigerlande; einwandfrei präparierte Pisten) sowie dank des professionellen Know-hows unserer Schneesportlehrer das rasche Erlernen des Skifahrens durchaus möglich ist. Der allgemeine Fitness- und Gesundheitstrend ermöglicht zudem den Einstieg in den Skisport auch in höherem Alter.



Die wichtigsten Facts zum Angebot: Ziel und Zielgruppe

- Beginner und Wiedereinsteiger
- Alter: 9- bis 99-Jährige
- Kursdauer: 3 Tage à 4 Stunden Privatunterricht
- Kursziel: Fahren in paralleler Skistellung auf einer einfachen blauen Piste
- Buchbar: in allen Schweizer Skischulen

Werde zum Überflieger – Skifahren lernen in 3 Tagen

Das Versprechen steht, die Medien haben das Angebot aufgenommen und kommuniziert – nun liegt es an der Umsetzung in den einzelnen Skischulen. Wichtigste Voraussetzung ist zunächst, dass jeder Schulleiter und Schneesportlehrer das Angebot kennt, um es seinen Gästen vermitteln und verkaufen zu können.

Die Preisgestaltung für das Angebot überlässt Swiss Snowsports bewusst den Skischulen selbst, die somit ihre eigenen Packages schnüren und trotzdem von der nationalen Kommunikation profitieren können. Um das Angebot zu bewerben, stehen jeder Schweizer Skischule im Extranet grafische Vorlagen, Texte und Bilder zur Verfügung.

Verantwortung tragen aber nicht nur die Skischulleiter. Jeder einzelne Schneesportlehrer trägt zum Erfolg dieses Gästeversprechens bei. Einerseits, indem es ihm tatsächlich gelingt, seinem Gast das Skifahren innert 3 Tagen beizubringen (siehe dazu auch die Praxistipps in dieser Academy).

Andererseits unterstützt der Schneesportlehrer die Bekanntheit des Angebots, indem er die Erlebnisse mit seinem Gast auf den sozialen Medien teilt. Unter #verliebt-indieschweiz und #schweizerskischule können sowohl Skilehrer als auch Skischulen ihre Erfahrungen teilen und so Freunde und Follower motivieren, von diesem Angebot ebenfalls Gebrauch zu machen.

Umsetzung des Angebots in den Skischulen – Unterrichtspraxis

Den Gast in 3 Tagen ans Ziel zu bringen (d. h. er kann eine einfache blaue Piste im Parallelschwung befahren), erfordert eine gute Unterrichtsstruktur mit effizienten und passenden Übungsaufgaben. Die Zeit ist knapp – jede Übung sollte auf das Ziel abgestimmt sein und beim Unterricht möglichst auf Anhieb sitzen.

Die folgenden Seiten beschäftigen sich damit, wie der Unterricht aufgebaut und gestaltet werden kann, damit wir unser Gästeverprechen «Fahren in paralleler Skistellung auf einer einfachen blauen Piste» einhalten können. Die Informationen dienen dabei nicht als Musterlektion, sondern sollen Impulse setzen und die Kreativität und Inspiration mithilfe einiger vorgeschlagener Übungen anregen.

Wir wünschen euch eine tolle Saison und viel Erfolg dabei, euren Gästen das Skifahren und Snowboarden innert 3 Tagen beizubringen!



Ziel der Aktion

Der Erfolg dieses Projekts ist eng mit der Zufriedenheit des Gasts verbunden. Wie in jeder Lektion stehen Sicherheit, Spass, Lernerfolg und die individuellen Bedürfnisse des Gasts im Zentrum. Er soll am Ende der 3 Tage überzeugt sein, das Skifahren/Snowboarden erlernt zu haben. Es ist im Interesse aller im Schneesport beteiligten Leistungsträger, dass dieser Gast fortan weitere Dienstleistungen bucht und nutzt.

Personelle Voraussetzungen

Für einen zielgerichteten Unterricht mit einem grossen Lernerfolg müssen wir unseren Gast in kürzester Zeit kennen und spüren lernen. Durch genaue Beobachtungen analysieren wir seine Stärken und Schwächen und ordnen diese dem Leistungsmodell zu. Abweichungen im psychischen und physischen Leistungszustand des Gasts erfordern individuell angepasste Unterrichtsinhalte. Der Leistungszustand ist nicht nur in der Unterrichtsplanung relevant, sondern muss auch während der Ausführung laufend analysiert und neu beurteilt sowie der Unterricht wo nötig angepasst werden.

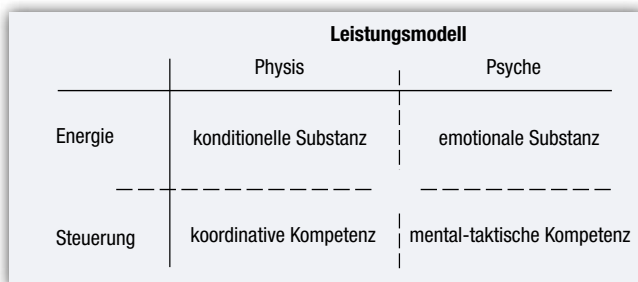


Abb. 1: Das Leistungsmodell im sportmotorischen Konzept (Schneesport Schweiz, Band 1/2010, S. 47)

Für den individuellen Leistungszustand des Gasts gibt es den Lernerfolg begünstigende, aber auch hemmende Faktoren. Bei der Gestaltung des Unterrichts sollten wir nicht nur die Schwächen thematisieren, sondern uns die Stärken des Gasts zunutze machen. Starre Unterrichtsinhalte verringern den Zeitraum, indem sich der Gast tatsächlich in der Lernzone befindet (vgl. Senninger Modell, Band 1, S. 23).

Smart-Ziele definieren

Nach einer gründlichen Beobachtung und Analyse des Leistungszustands des Gasts gilt es, die richtigen Schlüsse zu ziehen und Ziele zu definieren. Die klare Kommunikation von Haupt- und Teilzielen helfen dem Gast, erzielte Fortschritte einzuordnen resp. den Sinn und Zweck gewisser Übungen zu verstehen. Der Schneesportlehrer vermittelt dem Gast damit Kompetenz und das Gefühl, sich in guten Händen zu befinden. Das Erreichen von Teilzielen motiviert und verkürzt den üblichen Prozess zum Hauptziel in Etappen.

Merkmale	Empfehlung
Begünstigende personelle Voraussetzungen	
sportlich	längere Abfahrten; grösserer Bewegungsumfang; mit bekannten Bewegungen vernetzen
gute koordinative Fähigkeiten	ganzheitliche Bewegungsaufgaben; differenzierte Bewegungsabläufe
sehr motiviert	Verantwortung übergeben; kurz und präzise erklären; auf Gefahren aufmerksam machen
Hemmende personelle Voraussetzungen	
Angst	einfaches Gelände; erst die Form erschweren und erst später das Gelände; aufbauende Feedbacks geben; Zeit investieren, um eine Basis zu schaffen
Selbstzweifel	den Lernfortschritt durch einfaches Gelände und präzise Erklärungen erleichtern; die Teilschrittmethodik hilft, Vertrauen zu fassen; motivierende Feedbacks geben
unsportlich, koordinative Mängel	kürzere Abfahrten wählen; Teilschrittmethodik anwenden; einfache Bewegungsaufgaben stellen; erleichternde Rahmenbedingungen schaffen

Die Buchstabenfolge SMART dient der Zieldefinition als Gedankenstütze:

Spezifisch (Das Ziel möglichst präzise und konkret beschreiben.)

Messbar (Wie erkennt der Gast, dass das Ziel erreicht wurde?)

Attraktiv (Motiviert dieses Ziel den Gast genügend, um es erreichen zu wollen?)

Realistisch (Kann der Gast das Ziel mit den vorhandenen Voraussetzungen erreichen?)

Terminiert (Bis wann will der Gast das Ziel erreicht haben? Wie viele Teilziele führen zum Gesamtziel?)

Anforderungsprofil Lehrperson

Jeder neue Gast kann ein neuer Stammgast für die Skischule werden. Diese Chance gilt es zu nutzen und dies erfordert den Beitrag aller Beteiligten der Dienstleistungskette. Als Schneesportlehrer können wir unsere Stärken und Schwächen durch kritische Selbstreflexion ausfindig machen und darauf reagieren. Die unterschiedlichen Kompetenzen im Anforderungsprofil eines Schneesportlehrers sind in folgende vier Bereiche unterteilt:



Abb. 2: Modell der Handlungskompetenz für eine Lehrperson im Sport (Schneesport Schweiz, Band 1/2010, S. 19)

Material des Gasts

Die Ausrüstung unterscheidet sich nicht von derjenigen im gewöhnlichen Unterricht. Dennoch sollten wir jeden Zeitverlust vermeiden, etwa indem wir nach kurzer Zeit ins Sportgeschäft eilen müssen, weil die Ausrüstung nicht passt. Vor allem bei Wiedereinsteigern ist auf die Ausrüstung mit aktuellem Material zu achten. Bei der Materialwahl sind daher folgende Punkte zu beachten:

- Der Gast sollte den aktuellen Wetterbedingungen entsprechend gekleidet sein.
- Die Helmgrösse muss stimmen und sollte möglichst verstellbar sein.
- Das Sitzen der Ski- und Snowboardschuhe in puncto Grösse und Passform sollte genau geprüft werden. Der Gast sollte keinerlei Druckstellen verspüren.
- Ski: Es sollte ein einigermaßen aktuelles Skimodell gewählt werden. Etwas kürzere, taillierte Ski begünstigen den Lernerfolg. Bei Damen leichtgewichtiger Skimodelle bevorzugen.
- Snowboard: Eine Länge wählen, die bis zur Brust oder bis zum Kinn reicht. Breitere Stances erleichtern eine tiefe Basisposition und das Halten des Gleichgewichts.

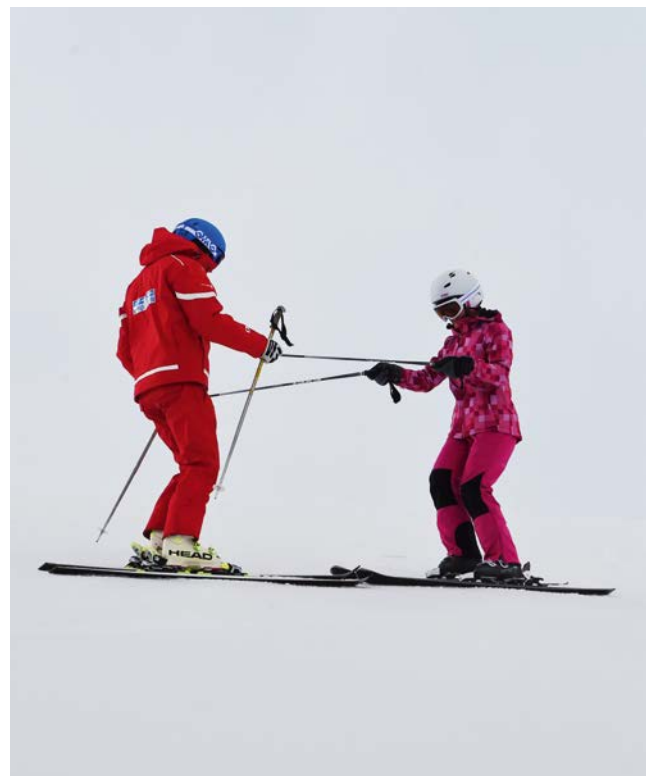
Geländewahl

Zentraler Punkt und für den Lernerfolg ausschlaggebend ist eine den jeweiligen Übungen angepasste Geländewahl. Oft wird der Lernerfolg im Unterricht durch eine zu schwierige Geländewahl gehemmt. Nicht so bei diesem Projekt, bei dem Zielform und Gelände klar definiert sind: der Parallelschwung auf einfacher, breiter, blauer Piste. Damit ersparen wir dem Gast Unsicherheiten und stärken sein Selbstvertrauen.

Die Einsteigergelände und Lernparks der Skigebiete sind überall verschieden. Gerade in den ersten Stunden können kleine Geländeänderungen Übungen erschweren oder vereinfachen. Dies ist bei der Unterrichtsplanung zu berücksichtigen. Für die erfolgreiche Umsetzung der Übungen mit dem Gast sind ausserdem die Wetter- und Schneeverhältnisse entscheidend.

Skifahren als Lifestyle

Der Schneesport ist als Gesamterlebnis zu vermarkten. Der Schneesportlehrer ist die Schlüsselfigur, die diesen Lifestyle lebt und dem Gast vermittelt. Durch den langen und direkten Kontakt mit dem Gast ist die Skischule ein wichtiger Opinion Leader. Der Schneesportlehrer seinerseits lernt rasch die Bedürfnisse seiner Gäste kennen. Eine auf diese Bedürfnisse ausgerichtete Empfehlung für weitere Dienstleistungen in der Destination macht unvergessliche Erlebnisse umso wahrscheinlicher.



Lehrplan Ski

In den 3 Tagen Unterricht geht es darum, den Fokus auf die wesentlichen Formen bis hin zum Parallelschwung zu richten. Auf den nachfolgenden Seiten ist eine Empfehlung mit einem sinnvollen Aufbau aufgeführt.

Kömer			
Fortgeschrittene		Bremsen parallel	Parallelschwung («Piste»)
Einsteiger	Scherschritt Treppenschritt Gehen	Seitrutschen Schrägfahren Falllinienfahren und Bremsen im Pflug Falllinienfahren parallel	Pflugschwung Pflugdrehen
	Schrittformen	Fahr-/Bremsformen	Schwungformen

Abb. 3: Auszug aus dem Lehrplan Ski
(Schneesport Schweiz, Band 2/2010, S. 80)

In dieser «Academy» werden die wichtigsten Formen zum Ziel Parallelschwung mit realen Bildern eines Gasts illustriert.



Fanni Csaki (24) ist Kindergärtnerin und lebt seit zweieinhalb Jahren in der Schweiz. Sie kommt ursprünglich aus Ungarn, stand noch nie auf Ski und hatte noch nie Skischuhe an.

Videos von Fanni sind unter www.snowsports.ch zu finden.

Grundlagen zum Skiunterricht

Sicherheit

Die Sicherheit ist während des Unterrichts stetig ins Zentrum zu stellen.

Einstimmen, Kennenlernen und Aufwärmen

Dies dient in erster Linie dazu, eine optimale Leistungsbereitschaft herzustellen, aber auch dazu, das bestmögliche Lern-/Lehrklima zu schaffen. Der soziale Aspekt sollte dabei nicht zu kurz kommen. Für den Gast ist es sehr wichtig, dass er vom Schneesportlehrer mit dem Namen angesprochen wird.

Aufwärmen

Um Unfällen vorzubeugen, starte nie ohne Warm-up.

Kontrolle der Ausrüstung

Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, ist eine Kontrolle der kompletten Ausrüstung zwingend.

Erste Handlungen und Skigewöhnung

Ski, Schuhe, Bindungen und Stöcke kennenlernen und Vertrauen in deren Funktionen und Eigenschaften schaffen.

- Ski tragen
- in die Skibindung steigen
- Funktion der Skischuhe kennenlernen
- korrekte Verwendung der Stockschlaufen
- Eigenschaften der Ski erleben

Grundposition

Natürlich-aufrechte Körperhaltung mit leicht gebeugten Fuss-, Knie- und Hüftgelenken. Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorne geneigt, und die Arme sind leicht angewinkelt seitwärts vor dem Körper positioniert. Das Gewicht ist gleichmässig auf die ganzen Füsse verteilt.

Aufstehen

Nach einem Sturz die Ski talseitig und nahe an den Körper in horizontale Lage bringen. An quer zur Skilaufrichtung eingesetzten Stöcken stützend hochziehen. Gegebenenfalls beim Aufstehen Unterstützung leisten.

Sichere Benutzung von Transportanlagen

Förderband, Seillift, Tellerlift, Bügellift und Sessellift

- Sicherheitshinweise der Betreiber beachten.
- Die erstmalige Benützung ist mit dem Lernenden sorgfältig vorzubereiten. Die Bergfahrt muss vor dem Anstehen organisiert werden!
- Den Ablauf beim Anstehen, An- und Abbügeln üben.
- Ausstiegs- und Treffpunktstandort genau bekannt geben.
- Gast dahingehend instruieren, bei einem Sturz sofort die Spur freizugeben und am Trasseerand auf die Lehrperson zu warten.

Tipps

Bei den Liften sind Übungsbügel vorhanden (alternativ Stöcke, Stangen usw. verwenden).

Gehen in der Ebene

Ziel beim Gehen in der Ebene: erstes Fortbewegen mit Schritten in der Ebene

Voraussetzungen: Skigewöhnung

Situation und Gelände: Lernpark, flaches Gelände



Bewegungsaufgaben

- Ski wechselseitig vorwärtsschieben, gehen auf beiden Ski in zentraler Position und hüftbreiter Skistellung, Stöcke als Stützhilfe einsetzen
- um Skienden/Skispitzen treten (Sonne)
- Gehen und Gleiten kombinieren

Tipps

- leichtes Beugen in Hüfte und Knien
- zum Erhalten der zentralen Grundposition auf Körperspannung (Rumpf stabilisieren) achten
- durch eine seitliche Körperschwerpunktverlagerung den Belastungswechsel üben

Treppenschritt

Ziel beim Treppen- und/oder Scherschritt: Aufsteigen am Hang und Wenden auf kleinstem Raum

Voraussetzungen: Gehen in der Ebene

Situation und Gelände: Lernpark, flach übergehend zu leicht ansteigendem Gelände



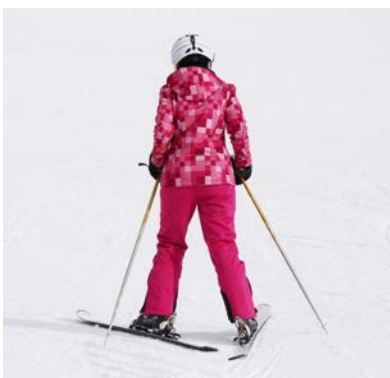
Bewegungsaufgaben

- Schritte seitwärts (beidseitig)
- stetige Blickrichtung geradeaus
- mit seitlichen Schritten aufsteigen
- Aufkanten der Ski durch Knicken in Fuss- und Kniegelenken (Spurenbilder als Hilfe)
- Stöcke seitlich als Gleichgewichtshilfe einsetzen

Tipps

- Ski quer zur Falllinie positionieren
- Fussgelenke bewusst einsetzen
- Teppiche als Lernhilfe einsetzen

Scherschritt



Bewegungsaufgaben

- grosse Scherstellung einnehmen
- Knicken in Fuss- und Kniegelenken erleichtern das Aufkanten
- Stockspitze hinter dem Körper als Abstosshilfe einsetzen

Tipps

- leichtes Kippen bergwärts erleichtert das Aufkanten
- Aufkantwinkel über Ausdrehen der Füße vergrössern

Falllinienfahren parallel

Ziel beim Falllinienfahren parallel: Erlernen des Fahrens auf flach geführten Ski im auslaufenden Gelände

Voraussetzungen: Gehen, Treppenschritt und/oder Scherschritt

Situation und Gelände: Lernpark, leicht geneigtes, wenn möglich auslaufendes Gelände



Bewegungsaufgaben

- Gleiten in zentraler Grundposition und hüftbreiter Skistellung
- alle Gelenke leicht gebeugt und Arme leicht vor dem Körper halten
- Kontakt vom Schienbein zum Skischuh üben (Fussgelenke beugen)
- Verlagerung des Körperschwerpunkts gegen vorne/hinten (Gegensatzerfahrung)

Tipps

- Blick nach vorne auf ein Ziel fixieren
- offene, stolze Oberkörperhaltung einnehmen (Rumpfstabilität)

Falllinienfahren parallel und Bremsen im Pflug

Ziel beim Bremsen im Pflug: Geradeausfahren im Pflug mit dosierter Bremswirkung

Voraussetzungen: Falllinienfahren parallel

Situation und Gelände: Lernpark, leicht geneigtes, wenn möglich auslaufendes Gelände



Bewegungsaufgaben

- Ski an Ort durch Ausdrehen der Füße in Pflugstellung schieben
- zuerst abwechselungsweise, anschliessend Ski gleichzeitig schieben
- Falllinienfahren parallel und Bremsen im Pflug im auslaufenden Gelände
- bei einer Markierung anhalten
- Geschwindigkeit durch Veränderung des Pflugwinkels variieren
- Fahren (parallel) und Pflügen im Wechsel

Tipps

- eine zentrale Grundposition begünstigt das Drehen der Füße
- zu starkes Knicken in den Knien verhindert das Rutschen und führt zum Kreuzen der Skispitzen
- einen Schneekamm benutzen, um das Aufkanten zu fördern



9 Erste Richtungsänderung im Pflug, Pflugdrehen

Erste Richtungsänderung im Pflug

Ziel bei der ersten Richtungsänderung: Fahren in paralleler Skistellung und leichte Richtungsänderung in der Pflugposition

Voraussetzungen: Falllinienfahren und Bremsen im Pflug

Situation und Gelände: Lernpark, leicht geneigtes, auslaufendes Gelände



Bewegungsaufgaben

- aus der Falllinie in paralleler Skistellung starten, einen Ski durch Drehen des Fusses seitlich wegschieben
- zentrale Grundposition, alle Gelenke leicht gebeugt
- mit dem Oberkörper auf einen fixen Punkt hin drehen
- abwechslungsweise die Aussenbeinseite wegschieben und leichte Richtungsänderungen einleiten

Tipps

- das Gewicht auf den Aussenski verlagern und über das Aussenbein den Ski steuern

Pflugdrehen

Ziel beim Pflugdrehen: Richtungsänderungen im Pflug aneinanderreihen

Voraussetzungen: Falllinienfahren und Bremsen im Pflug

Situation und Gelände: blaue, einfache, breite und gut präparierte Piste



Bewegungsaufgaben

- aus der Falllinie leichte Richtungsänderungen links/rechts durch Drehen des Aussenskis in die neue Richtung
- Auslösung durch bewusstes Strecken des Bergbeins und Beugen des Innenbeins
- Pflugdrehen mit einzelnen grossen Radien im einfachen Gelände
- Schwungphasen bewusst ausfahren, um die Gerätefunktionen zu spüren
- Pflugdrehen auf mittelsteiler Piste mit dosierter Geschwindigkeit

Tipps

- einer vorgefahrenen Spur folgen (Schwungphasen erleben)
- Steuerphase 1 bewusst lang fahren (zentrale Grundposition schulen)
- Schwünge rund und fertig fahren

Schrägfahren

Ziel beim Schrägfahren: Traverse parallel fahren, ohne abzurutschen

Voraussetzungen: Falllinienfahren parallel, Treppenschritt

Situation und Gelände: breite, übersichtliche Piste, mittelsteiler Pistenabschnitt



Bewegungsaufgaben

- in der Pflugposition schräg fahren und Bergbein parallel beiziehen
- Schrägfahren in paralleler Skistellung und mit den Skispitzen einen Zielpunkt anvisieren
- Skispitze durch Fusssteuerung in Richtung Zielpunkt drehen
- Bergbein anheben und abstellen für eine richtige Gewichtsverteilung, dabei auf korrekte Grundposition achten
- Geschwindigkeit in der Schrägfahrt durch Linienwahl steuern

Tipps

- Oberkörper leicht talwärtsorientiert
- mit Spurenbild arbeiten

Seitrutschen

Ziel beim Seitrutschen: Seitrutschen in paralleler Skistellung auf mittelsteiler Piste

Voraussetzungen: Falllinienfahren parallel, Schrägfahren

Situation und Gelände: blaue, einfache, kompakte Piste, mittelsteiler Pistenabschnitt



Bewegungsaufgaben

- die Ski im Stand quer zur Falllinie ausrichten
- einbeinig mit dem Talski abrutschen und den Bergski rutschend nachziehen
- Stöcke als Stütz- und Stosshilfe einsetzen
- Ski durch das Talwärtsbewegen von Füßen und Knien gleichzeitig flachstellen
- Ski gleichmässig belasten, Fusssteuerung beeinflusst Skiposition
- Wechselspiel Rutschen/Bremsen, ab- und aufkanten durch Knicken in Fuss- und Kniegelenken
- aus Schrägfahrt durch eine Drehbewegung der Füße die Fahrt stoppen

Tipps

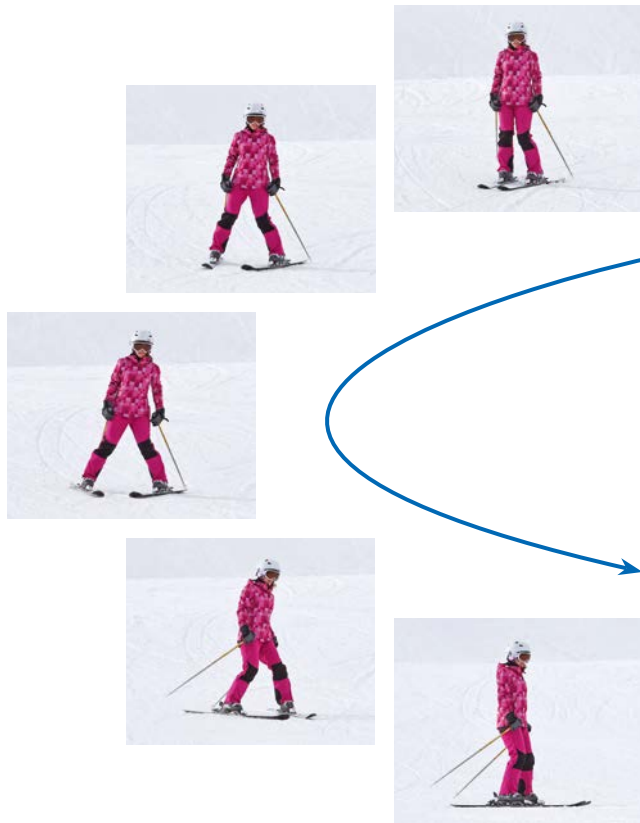
- Gast an den Stöcken talwärts ziehen
- mit dem Lehrer im Spiegelbild seitwärts rutschen
- Körperschwerpunktverlagerung vor-/rückwärts üben

Pflugschwung

Ziel beim Pflugschwung: Kombinieren von Pflugdrehen, Schrägfahren und Seitrutschen

Voraussetzungen: Pflugdrehen, Schrägfahren, Seitrutschen

Situation und Gelände: blaue, einfache, breite und gut präparierte Piste



Bewegungsaufgaben

- aus der Schrägfahrt in Pflugposition beginnen und allmählich in die parallele Skistellung wechseln
- aus der Falllinie den Pflug zu einem parallelen Schwung bergwärts zusammenlaufen lassen
- Innenski vor dem Beidrehen durch Beugen des Innenbeines abkanten
- Innenski mittels Drehen des Fusses beiziehen
- Pflug immer früher im Schwung parallel zusammenlaufen lassen
- Richtungsänderungen mit langen Schrägfahrten kombinieren
- bei zunehmender Fahrsicherheit, Pflugphase bis in den Falllinienbereich verkürzen

Tipps

- Temposteigerung erleichtert die Körperschwerpunktverlagerung in Richtung Schwungzentrum
- lange Schrägfahrten erleichtern die Auslösung in die Pflugposition

Bremsen parallel

Ziel beim Bremsen parallel: Bremsen durch eine Richtungsänderung bergwärts

Voraussetzungen: Schrägfahren, Seitrutschen

Situation und Gelände: einfacher, gut präparierter Pistenabschnitt



Bewegungsaufgaben

- aus paralleler Schrägfahrt, Skienden drehend wegschieben
- Annäherung des Anfahrtswinkels in Richtung Falllinie (Schwungfächer)
- aus paralleler Fahrt in Falllinie beide Skispitzen gleichzeitig bergwärts drehen bis zum Anhalten
- aus der Falllinie beide Fersen talwärts drehen
- Drehen der Ski durch beidbeiniges Beugen oder Strecken unterstützen. Dabei den Blick talwärts orientieren (Gegendreihen bewusst machen)
- Bremsen durch verstärktes Knicken aus Fuss-, Knie- und Hüftgelenk (Aufkanten)

Tipps

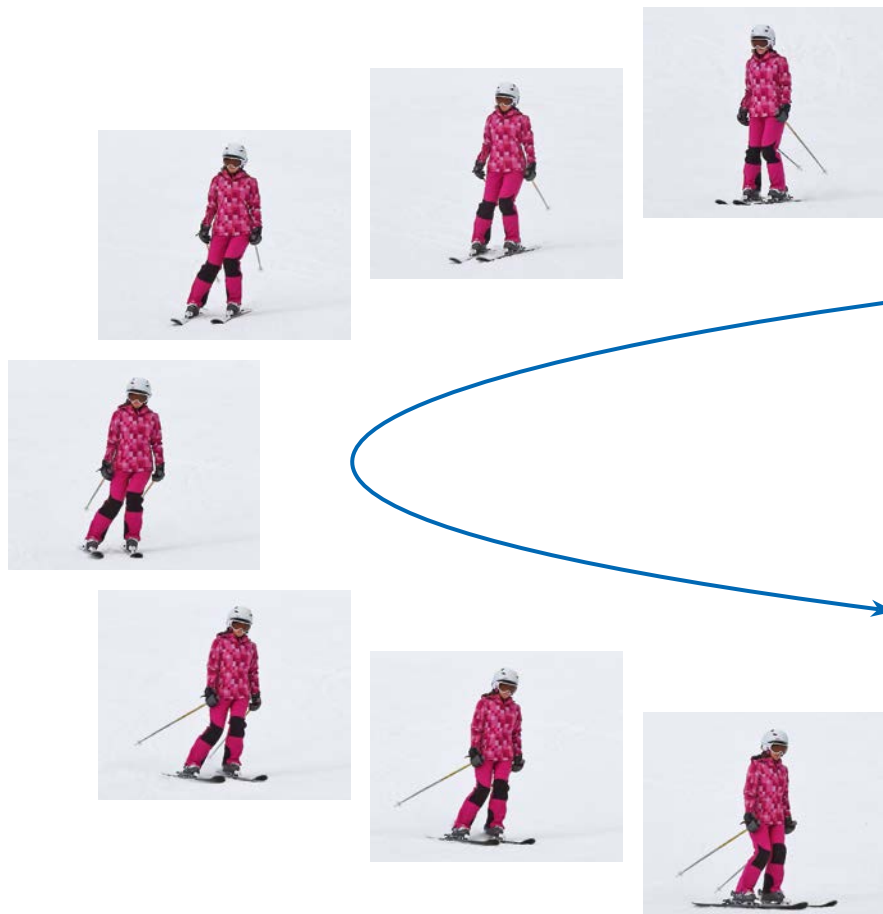
- um die Fahrt schnell zu stoppen, Füße und Beine schnell drehen sowie Beuge- und Knickbewegung verstärken (Hockeystopp)
- Strecken aus Knien und Drehen aus Füßen und Hüften (Timing schulen)
- Oberkörperstabilisation talwärts beim Stoppen

Parallelschwung gerutscht

Ziel beim Parallelschwung: Schwingen in paralleler Skistellung

Voraussetzungen: Pflugschwung, Seittrutschen

Situation und Gelände: einfache, gut präparierte Piste/Geländerundformen



Bewegungsaufgaben

- anfänglich aus Schrägfahrt, anschliessend aus der Falllinie Schwünge bergwärts fahren (Schwungfächer), den Spuren der Lehrperson folgen
- im einfachen Gelände den Pflugwinkel bei der Auslösung verkleinern
- die parallele Auslösung (Ski abkanteln) durch Strecken des Bergbeins und Beugen des Talbeins üben (Körperschwerpunkt talwärts verlagern)
- zur Einleitung des neuen Schwungs, Ski flach stellen und Skispitzen talwärts drehen
- durch Erhöhen der Geschwindigkeit und Verkleinern der Pflugstellung allmählich ins Parallelschwingen übergehen – Geländerundformen nutzen (z.B. Steilwandkurve)
- Parallelschwingen anfänglich nahe der Falllinie, anschliessend immer mehr von der Falllinie entfernt
- Schwungsphasen bewusst fahren, Spurenbildern der Lehrperson folgen
- Radien dem Gelände zur Geschwindigkeitskontrolle anpassen

Tipps

- flaches Gelände wählen
- bewegungsbereite Grundposition, Gelenke leicht gebeugt
- unabhängige Beinarbeit begünstigt das Umkanteln
- Temposteigerung erleichtert die Körperschwerpunktverlagerung in Richtung Schwungzentrum
- Schwünge rund und fertig fahren

Hauptziel

Der Gast kann am 3. Tag eine einfache Piste mit aneinandergereihten Schwüngen selbstständig fahren.

Teilziel Tag 1

Der Gast kann auf beiden Kanten in einer guten Grundposition gerutscht fahren. Der Gast kann das Brett in einfachem Gelände ohne Sturz aus dem Gerutscht-Fahren abkanten zum Fullbase-Fahren und wieder aufkanten zum Gerutscht-Fahren.

Teilziel Tag 2

Der Gast kann mithilfe der Lehrperson eine einfache Piste mit Schwüngen in beide Richtungen bewältigen.

Das Ziel leitet durch den Unterricht. Die Handlungen der Lehrperson sind darauf ausgerichtet, dem Gast mit seinen individuellen Voraussetzungen diesen Lernerfolg zu ermöglichen.

Wie in dieser «Academy» auf den Seiten 4 und 5 erläutert, gehört die Analyse der verschiedenen Voraussetzungen zu jedem Unterrichtsbeginn. Diese Vorgehensweise ist auf alle Schneesportgeräte anwendbar.

Die aufbauenden Formen (siehe nachfolgende Seite) werden anschliessend über die Gerätefunktionen (Was macht das Snowboard) und die Bewegungen, welche diese provozieren, erläutert.

Viele Übungsideen und Metaphern zu den Formen sind in den Lehrmitteln 3,8 und im «Best Practice» – Ideen für den Snowboardunterricht – zu finden.

Analyse Geländewahl

Das Gelände wird so gewählt, dass möglichst viel Fahrzeit erzielt wird. Im Privatunterricht sind sehr einfache Pisten mit Lift optimal, um viele Wiederholungen zu garantieren.

Material des Gasts

Eine individuelle Einstellung der Bindung erhöht die Chance auf einen Lernerfolg.



Abb. 4 Board und Bindungen (Schneesport Schweiz, Band 3/2010, S. 70)

- Die Lehrperson kontrolliert die Bindungseinstellung und passt sie wenn nötig an.
- Duck-Stances erleichtern das Halten des Gleichgewichts und geben eine stabile Basis-Position.
- Breitere Stances erleichtern eine tiefe Basis-Position und das Halten des Gleichgewichts.
- Der Unterarm bis und mit Faust sollte entlang der Fersenkante zwischen den Bindungen Platz finden.
- Bei Erwachsenen kann die Orientierung in Fahrtrichtung Sinn machen.
- Schutzausrüstung wie Helm, Rückenpanzer und Handgelenkschoner sind empfehlenswert.

Hilfestellungen

Die Lehrperson ermöglicht dem Gast, die Bewegungen optimal auszuführen, indem leicht mit den Händen Unterstützung geboten wird. Gut platzierte Hilfestellungen ermöglichen dem Gast das Gefühl für die Bewegung und geben ihm Sicherheit. Hier gilt so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Insbesondere bei den ersten Schwüngen ist das Führen des vorderen Arms unterstützend für die Drehung. Ebenfalls gibt das Lenken der hinteren Hand Unterstützung beim Umkanten. Durch Mitrutschen und Halten der hinteren Hand, kann die Lehrperson das Tempo regulieren und dem Gast beim Umkanten des Bretts helfen. So wird zu Beginn der Lernphase das Bewegungsgefühl für die Kurven verbessert.

Den Start der Bewegung führt der Gast selbstständig aus.



Foto: Urban Engel

Aufbauende Formen für das Erreichen des Hauptziels

Bei der **Brettgewöhnung** im Stand die Basis-Position, Kernbewegungen und Gerätefunktionen kennenlernen.



«One-Foot»

Sicheres Bewegen in der Ebene und Treppensteigen am Hang.



In der Basis-Position **Fullbase-Fahren**



Gerutscht-Fahren in der Falllinie

Auf- und Abkanten kontrollieren können.



Gerutscht-Fahren in der Traverse

Durch Abkanten im vorderen Bereich des Bretts in eine Richtung schräg rutschen.



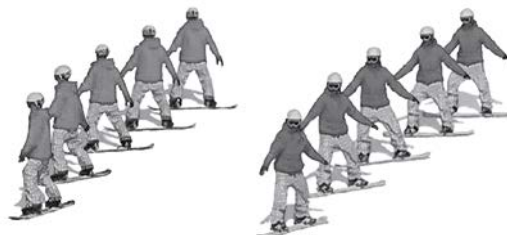
Fullbase- zu Gerutscht-Fahren

Aus dem Gleiten in der Falllinie das Brett im vorderen Bereich zuerst aufkanten und dann drehen.



Gerutscht- zu Fullbase-Fahren

Das Brett im vorderen Bereich zuerst abkanten und in die Falllinie drehen.

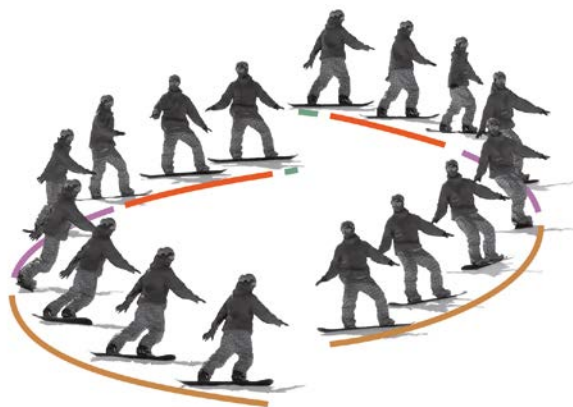


Gerutscht- zu Fullbase-Fahren zu Gerutscht-Fahren



Gerutschte Schwünge aneinanderreihen. Das Brett zuerst im vorderen, dann im hinteren Bereich abkanten und in die Falllinie drehen.

Aus der Falllinie durch kontinuierliches Aufkanten zuerst im vorderen, dann im hinteren Bereich das Brett wieder in die Traverse drehen.



Checklisten

Tag 1

Die Lehrperson zielt darauf ab, dass der Gast ...

- ... spürt, wie sich seine Bewegungen auf das Brett auswirken.
- ... Selbständigkeit beim Anziehen der Bindung, Aufstehen, Stehenbleiben und Bewegen mit dem Snowboard erlangt.
- ... das Brett auf beiden Kanten beim Gerutscht-Fahren in der Falllinie kontrollieren kann.
- ... spürt, wie das Brett durch Abkanten im vorderen Bereich beginnt, in der Traverse zu rutschen.
- ... das Abkanten und Drehen in die Falllinie aus dem Gerutscht-Fahren, von beiden Kanten ausgehend, beherrscht.
- ... auf ihn angepasste Lernhilfen und Hilfestellungen erhält.
- ... das Aufkanten und Drehen aus der Falllinie zum Gerutscht-Fahren kontrollieren kann.
- ... die Erkenntnis gewinnt, dass diese Bewegungen erlernt werden können.
- ... möglichst viele Wiederholungen der Formen in sicherer Lernumgebung ausführen kann.

Tag 2

Die Lehrperson zielt darauf ab, dass der Gast ...

- ... die Lernerfolge des ersten Tages festigen kann.
- ... in einem einfachen Gelände mit Lift viele Wiederholungen der Formen fahren kann.
- ... die ersten Schwünge aneinanderreicht.
- ... viele Wiederholungen mit verschiedenen individuellen Lernhilfen ausführen kann.
- ... sich gut aufgehoben fühlt, da auf seine Bedürfnisse eingegangen wird.
- ... in allen Bereichen des Leistungsmodells (physisch und psychisch) Unterstützung erhält.

Tag 3

Die Lehrperson zielt darauf ab, dass der Gast ...

- ... die Fortschritte der letzten Tage wahrnimmt und sich an ihnen erfreut.
- ... die Schwünge selbstständig fahren kann.
- ... die Schwünge unter verschiedenen Bedingungen auszuführen lernt.
- ... die Schwünge durch viele Wiederholungen mit individuellen Aufgaben festigen kann.
- ... Demonstrationen der Lehrperson nachfahren kann.
- ... während der Lektion einen Ausblick erhält, welche weiterführenden Formen möglich sind.
- ... in der Auswertung erfährt, wie sein individueller Snowboard-Lehrplan weitergehen würde.
- ... Bilder und Videos als Andenken erhält.

WIE WEITER

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, ist jede Lektion eine Chance, einen Stammgast zu gewinnen. Dies bedingt neben dem ganzheitlichen Unterricht auch die Fähigkeit, dem Gast aufzuzeigen, wie seine Bedürfnisse in weiteren Lektionen gedeckt werden können.

Neben den weiterführenden Formen des Lehrplans (Lehrmittel SSSA 2010 Band 3) ist zweifellos auch eine Steigerung der Qualität und das ästhetische Bild der Formen ein Bedürfnis unserer Gäste.

RIDE ON

Foto: Urban Engel

Schlusswort

«Skifahren lässt einen den Alltag vergessen und schenkt ein Gefühl der Freiheit»

Wenn ich ehrlich bin, habe ich anfangs nicht daran geglaubt, dass es wirklich möglich ist, innerhalb von 3 Tagen das Skifahren zu lernen. Ich dachte, dass ich vor allem Theoretisches lernen und erst nach zwei Tagen tatsächlich auf dem Schnee stehen würde. Doch das ging schneller als erwartet, denn bereits nach 10 Minuten stand ich auf den Ski. Da dies das erste Mal war, war ich zu Beginn sehr nervös. Doch mein Skilehrer der Skischule Adelboden, Ruedi, hat mir stets ein Gefühl der Sicherheit vermittelt und war sehr einfühlsam. So konnte ich mich voll auf mich konzentrieren.

Das Skifahren war für mich eine sehr schöne und besondere Erfahrung. Die Anstrengung tagsüber und der Muskelkater am Abend haben sich gelohnt, denn das Gefühl der Freiheit, das man auf den Ski empfindet, ist faszinierend. Darum möchte ich unbedingt so schnell wie möglich wieder Ski fahren und mich weiterverbessern.

Das Fahren mit einer parallelen Skistellung war wohl das Schwierigste, das ich zu bewältigen hatte. Doch nach 3 Tagen konnte ich eine einfache blaue Piste im Parallelschwung befahren und ich habe somit das Ziel erreicht. Ich kann das Package sehr weiterempfehlen, da das Ziel realistisch ist und man innerhalb kurzer Zeit sehr viel lernen kann. Ich werde bei meinen nächsten Schwüngen im Schnee immer daran zurückdenken.

Liebe Grüsse

Fanni Orski

Fanni

Bibliografie

Schneesport Schweiz, Lehrmittelsreihe, (SSSA, 2010)
Ideen für den Skiunterricht, BEST PRACTICE (SSSA, 2016)
Ideen für den Snowboardunterricht, BEST PRACTICE (SSSA, 2016)
Swiss Snowsports Association (bis 2016):
sämtliche Publikationen, Belp

Alle Lehrmittel von Swiss Snowsports und die «Academy» sind zu finden unter: www.snowsports.ch

Impressum

Projektleiter Michael Weyermann, Arsène Page

Redaktionelle Leitung Arsène Page

Autoren Isa Jud, Gaby Mumenthaler, Arsène Page, Alex Taugwalder

Mitautoren Philipp Beyeler, Alex Singenberger, Stefan von Känel

Gesprächspartner und Lektoren Cécile Elmiger, Samuel Gave, Nadine Grünenfelder, Eva Hauck, Baba Haussener, Tobias Imhof

Fotos Mario Curti, Urban Engel, SSSA

Adresse der Redaktion Swiss Snowsports Redaktion, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Gestaltung und Druck Somedia Production, Sommeraustasse 32, CH-7007 Chur, www.somedia-production.ch

Adressänderungen Direkt an Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Bezugspreise Für Mitglieder des Verbands Swiss Snowsports im Beitrag inbegriffen.

Nachdruck Die in «Academy» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt jede Haftung für unverlangt eingeschickte Texte oder Fotos ab.

Auflage 14 700 Exemplare, davon 11 000 deutsch, 3700 französisch.

