

# ACADEMY

Nr. 37  
10.2021



TECHNIK – SKI



TECHNIK – SNOWBOARD



TECHNIK – LANGLAUF



TECHNIK – TELEMARCK

## Perspektive – Lehrmittel Schneesport

### ▶ Stéphane Cattin, Direktor SSSA

Wir gehen einen Schritt in die Zukunft. Die Academy wird digital publiziert. Wir wollen so interaktiver auf die aktuellen Ausbildungsthemen eingehen. In der aktuellen Ausgabe sind Videos, wie auch Onlinedokumentationen verlinkt. Diese führen direkt zu Publikationen und neuen Inhalten. Das PDF kann selbstverständlich auch heruntergeladen werden. Wir wünschen euch allen viel Spass bei der Lektüre!

**«Was du mir sagst das vergesse ich. Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.  
Was du mich tun lässt, das verstehe ich.» – Konfuzius**

### ▶ Rafael Ratti, Leiter Ausbildung SSSA

Die Lernforschung hat in den letzten Jahren viele Erkenntnisse dazu gewonnen. Das Bundesamt für Sport hat die Erkenntnisse gebündelt und auf die Bedürfnisse des Schweizer Sports angepasst. Wir nutzen diese fundierte Arbeit und passen unsere Lernmedien dementsprechend an. Hier geben wir euch eine erste Übersicht, was in unseren zukünftigen Lehrmitteln zu finden sein wird. Wir wollen bereits jetzt unsere Sprache anpassen und gemeinsam in die Zukunft gehen. Hierzu präsentieren wir im Schneesport Glossar ein Arbeitsdokument ([Umfrage Lehrmittel](#)), in welchem wir die SSSA Schneesportfamilie am Schluss auffordern, ihre konkreten Bedürfnisse betreffend Inhalt neuer Lehrmittel zu deponieren. Vielen Dank!

### ▶ Sportart verstehen in der Praxis

Im zweiten Teil der Academy vertiefen wir dein Wissen im Bereich «Schneesport verstehen». Anhand von Videos und Beobachtungsaufgaben aus den Schneesportdisziplinen kannst du dein technisches Auge schulen. Nimm die Herausforderung an und schau, ob du die Aufgaben lösen kannst!

### Lernziele Academy 37

- Du bekommst einen Überblick über das neue Ausbildungsverständnis
- Du kannst anhand der Beobachtungsaufgaben im zweiten Teil dein technisches Auge schulen

# J+S Manual Grundlagen

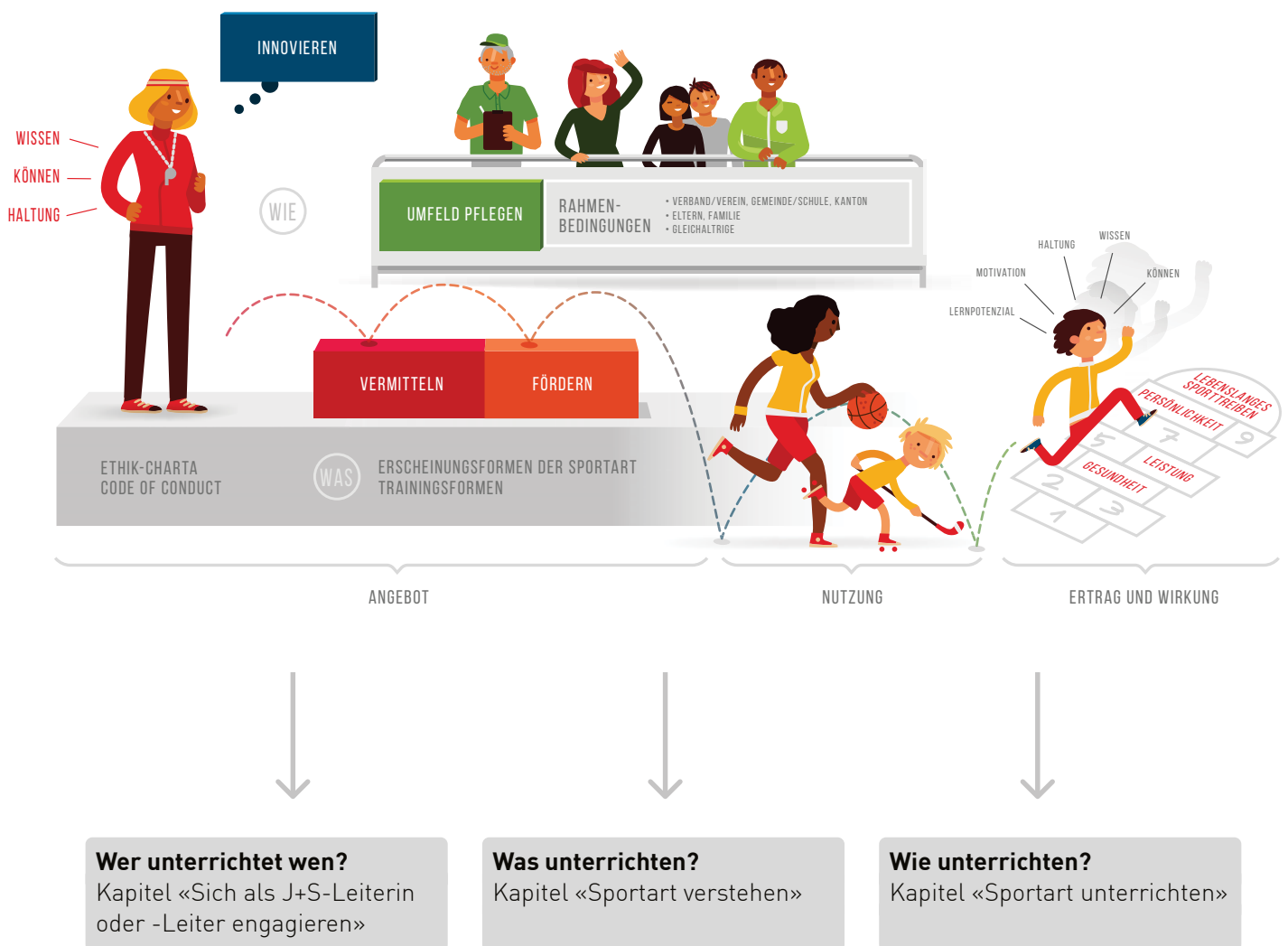
## J+S-Ausbildungsverständnis

J+S lanciert im Herbst 2021 das neue Manual Grundlagen, welches das Kernlehrmittel aus dem Jahre 2008 ablöst. Kernstück des Manuals ist das J+S Ausbildungsverständnis mit den Handlungsbereichen «Vermitteln», «Fördern», «Innovieren» sowie «Umfeld pflegen». Dieses Manual Grundlagen wurde bewusst als Übergangsdokument für den Zeitraum von 2021–2025 konzipiert. Nach dieser Vorgabe wird pro Disziplin ein neues Manual Sportart Ski, Snowboard, Langlauf, Biathlon sowie Skispringen erstellt.

Das Lehrverständnis von Swiss Snowsports ist eng mit Jugend und Sport verbunden. Seit je her werden neue Erkenntnisse geteilt und umgesetzt. Auch in Zukunft soll diese fruchtbare Zusammenarbeit bestehen bleiben.

Das Kernlehrmittel J+S SSSA 2008 basiert auf dem Unterrichtsmodell. Das pädagogische, methodische und technische Modell hat die Schneesportausbildung geprägt. Nun soll die Komplexität der Konzepte verringert werden.

Das Magglinger Ausbildungsmodell löst das Unterrichtsmodell ab. Es zeigt die Arbeit einer Lehrperson ganzheitlich auf. Mit den Unterkapitel «**sich als Leiter:in engagieren**», «**Sportart unterrichten**» und «**Sportart verstehen**» wird der Inhalt strukturiert und die Vermittlung weg von den Konzepten hin zu den Kompetenzen gefördert.



### Das J+S-Ausbildungsverständnis dient als Wegweiser für die Gestaltung der Lehrtätigkeit

Wer unterrichtet wen? → Lehrperson und Gast

Was wird unterrichtet? → Sportartspezifische Inhalte

Wie wird unterrichtet? → Pädagogische und methodisch-didaktische Fragestellungen

# Glossar – Schneesport

Das nachfolgende Glossar soll allen Schneesportlehrpersonen eine Übersicht über die wichtigsten Inhalte des J+S Manuals Grundlagen verschaffen. Eine gemeinsame Sprache aneignen ist die Grundvoraussetzung, um neue Lernmedien für Schneesportdisziplinen zu erstellen. Die folgenden Seiten dienen als Übersicht der wichtigsten Inhalte aus dem J+S Manual Grundlagen sowie von bestehenden Lernmedien.

## Modelle

Modelle stellen theoretisches Wissen vereinfacht und bildlich dar. Sie sind wie eine Landkarte, die die Realität vereinfacht und fassbar darstellt.

## Sich als Schneesportlehrperson engagieren

Welche Prinzipien verfolgen wir, um unseren Gästen Sicherheit, Spass und Lernerfolg zu garantieren? Dieser Fragestellung geht jede Schneesportlehrperson nach und erhöht damit die Qualität ihres Unterrichts.

## Schneesportlehrperson und Gast

Die Lehrperson vertritt gegenüber dem Gast die Werte des Schweizer Sports. Sportartspezifisches **Wissen** und **Können** sowie eine positive **Haltung** setzt der Sportartunterricht voraus.

Nur wer seine Sportart versteht und ausüben kann, erfüllt dies.

Darüber hinaus sind die **Eigenheiten** und **Bedürfnisse** des Gastes und dessen optimale Begleitung von zentraler Bedeutung.



## Ethik-Charta (Swiss Olympic)

Die Haltung der Lehrperson ist von den Prinzipien der Ethik-Charta geleitet.

## Ethik-Charta – 9 Prinzipien für den Schweizer Sport





Die olympischen Werte – Höchstleistung, Freundschaft und Respekt – bilden weltweit die Grundlage für einen fairen und nachhaltigen Sport. Die Ethik-Charta von Swiss Olympic und dem BASPO baut auf diesen Werten auf:

1. Gleichbehandlung für alle
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung
5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
7. Absage an Doping und Drogen
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports
9. Gegen jegliche Form von Korruption

# Glossar – Schneesport

## Entwicklungsstufen

Zu wissen, vor welchen Herausforderungen Kinder und Jugendliche auf ihrer jeweiligen Entwicklungsstufe stehen, ist für die Lehrperson entscheidend, um lernrelevanten Unterricht zu gestalten.

	<b>Frühes Schulkindalter</b> 5–9-jährig	<b>Spätes Schulkindalter</b> 9–12-jährig	<b>Pubeszenz</b> ♀: 11/12–13/14-jährig ♂: 12/13–14/15-jährig	<b>Adoleszenz</b> ♀: 13/14–17/18-jährig ♂: 14/15–18/19-jährig
				
<b>Psychische und soziale Merkmale</b>	Gutes psychisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen.	Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden teamfähig.	Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und verbreitet mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft); Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen).	Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeitsausprägung.
<b>Wunsch nach Mitsprache</b>				
<b>Bewegungsdrang</b>				
<b>Lernbereitschaft</b>				
<b>Leistungsbereitschaft</b>				
<b>Freude am Wettkämpfen</b>				
<b>Konzentration Aufnahmefähigkeit</b>				

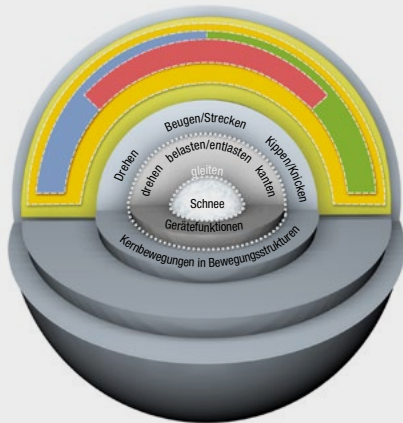
■ Gering/mittel ausgeprägt   
 ■ Hoch ausgeprägt   
 ■ Sehr hoch ausgeprägt   
 ■ Differenziert (je nach Inhalt, Umfeld, Lebensumstände)

## Sportart verstehen

Das Verstehen der Sportart steht im Zentrum der Schneesport-Lehrtätigkeit. In diesem Kapitel wird das Wissen hierfür gelegt.

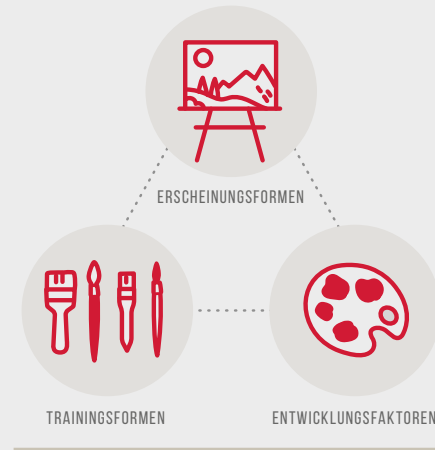
### Technikmodell

Die Technik in den Schneesportdisziplinen anhand des Schalenmodells zu erklären, hat sich bewährt. Das Verständnis, dass das Gerät im stetigen Zusammenspiel mit dem Schneewiderstand steht und jede Form aus einem Ablauf von Kernbewegungen in der entsprechenden Körperpartie besteht, ist für jede Lehrperson klärend.



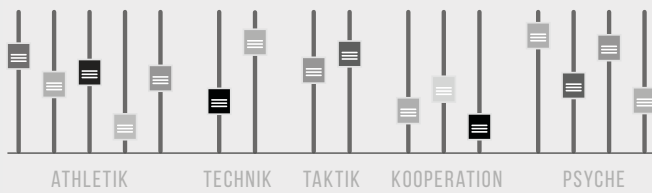
### Erscheinungsformen – Trainingsformen – Entwicklungsfaktoren

Die Erscheinungsformen im Schneesport werden durch Trainingsformen (oder auch Übungen und Aufgaben) erworben und angewendet. Verbesserungspotential wird durch Entwicklungsfaktoren aufgezeigt.



### Entwicklungsfaktoren

Die Entwicklungsfaktoren zeigen der Lehrperson, in welchen Bereichen der Gast sich weiter entwickeln soll, um in den Erscheinungsformen noch mehr Erfolgserlebnisse zu feiern. Diese sind je nach aktueller Situation und dem Gegenüber unterschiedlich



### FTEM

Das FTEM (Sport- & Athletenentwicklung) zeigt den Weg einer Sportlerin oder Sportlers auf. Dieser führt über die Fundamentals (F1–F3) in den Wettkampf- oder Breitensport. Die Fundamentals sind im Schneesport aufbauend im Lehrplan in der Swiss Snow League und der Swiss-Ski Skills geklärt.




## Schneesport unterrichten

Was ist guter Schneesport-Unterricht? Dieser Frage geht das Kapitel «Schneesport unterrichten» auf den Grund. In Handlungsfeldern werden konkrete Handlungsempfehlungen aufgelistet, welche der Lehrperson helfen, ihren Unterricht optimal zu gestalten und so sein oder ihr Gegenüber bestmöglich zu fördern.

### **Handlungsbereich Vermitteln** → Academy 31

Das Vermitteln von gutem Unterricht wird in 4 Handlungsfelder aufgeteilt. Pro Handlungsfeld geben jeweils 4 Handlungsempfehlungen ein klares Bild darüber, was eine Lehrperson tun kann, um möglichst lernwirksamen Unterricht zu gestalten.

 Hier geht es zum J+S E-Learning «Vermitteln»

LERNFÖRDERLICHES  
KLIMA ERMÖGLICHEN



LERNZIELE  
PRIORISIEREN  
UND STRUKTUR  
SCHAFFEN



EINE GRUPPE SICHER  
UND EFFIZIENT  
FÜHREN




ATTRAKTIVE AUFGABEN  
STELLEN UND  
RÜCKMELDUNGEN  
GEBEN



### **Handlungsbereich Fördern** → Academy 35

Der Gast soll individuell gefördert werden. Was dies beinhaltet, ist in zwei Handlungsfeldern samt Handlungsempfehlungen zusammengefasst.


 Hier geht es zum J+S E-Learning «Fördern»

PERSÖNLICHE  
ENTWICKLUNG  
UNTERSTÜTZEN



BEZIEHUNGEN  
GESTALTEN UND  
TEAM STÄRKEN



 Verknüpfe die Beispiele aus der Lernplattform mit Situationen aus deinem Berufsalltag: [fortbildung-foerdern.ch](https://fortbildung-foerdern.ch)

### **Handlungsbereich Innovieren**

Schneesportdisziplinen, aber auch die Ansprüche der Gäste entwickeln sich weiter. Engagierte Lehrpersonen sind über Neuerungen informiert und innovieren ihre eigene Tätigkeit mit den neusten Erkenntnissen und werden so zu wichtigen Pfeilern einer Schneesportschule.

INNOVIEREN

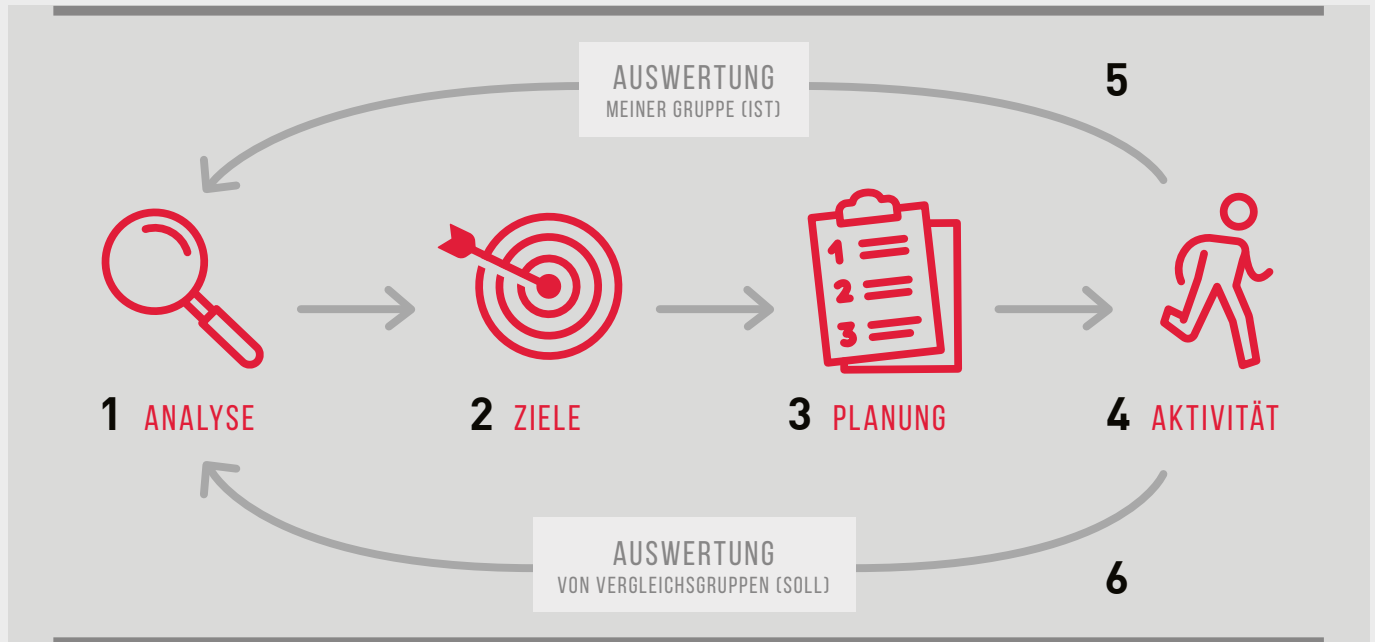
### **Handlungsbereich Umfeld pflegen**

Das Umfeld pflegen gehört zur Lehrtätigkeit. Im Schneesport beinhaltet dies nicht nur das Verhältnis zu den Eltern der Kinder. Auch die Zusammenarbeit mit der gesamten Schneesportdestination (Bsp.: Bergbahnen, Hotels, etc.) und der Schneesportschule rundet dieses ganzheitliche Feld ab.

UMFELD PFLEGEN

## Planungskreislauf → Academy 27

Schneesportlehrpersonen verschaffen sich dank einer Standortbestimmung eine Übersicht der aktuellen Situation und können so Ziele für den Unterricht definieren. Dank einer sorgfältigen Planung steht attraktivem Unterricht nichts im Wege. Um sich weiterzuentwickeln gilt es nun, die Aktivität zu reflektieren und für die nächste Sequenz anzupassen. Dieser Kreislauf ist ständiger Begleiter einer Schneesportlehrperson.



## Bewegungslehren und -lernen

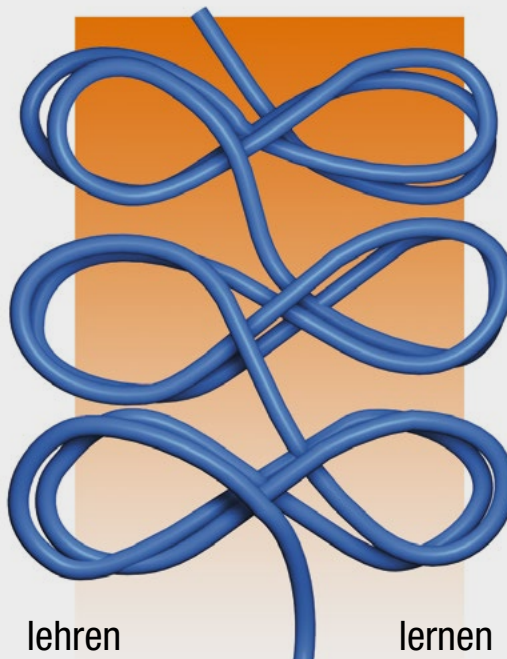
Das Wissen, wie eine zielgerichtete Aufgabe und Trainingsform im Unterricht gelehrt werden kann, ist für die Sicherheit des Gastes entscheidend.

- Was sind die Voraussetzungen für die gewünschte Form?
- Was für Aufgaben sind in diesem Moment die am meisten zielgerichteten?
- Wie kann der Gast die Trainingsform in verschiedenen Bedingungen beherrschen?
- Wie kann ich als Lehrperson Situationen schaffen, welche dem Gast ermöglichen, sein Können zu perfektionieren?

Kreativität  
fördern

Vielfalt  
ermöglichen

Voraussetzungen  
schaffen



gestalten +  
ergänzen

anwenden +  
variieren

erwerben +  
festigen

lehren

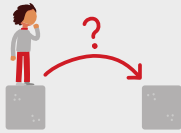
lernen

## Lernwege

Die methodische Aufbaureihe ist für einsteigende Lehrpersonen im Best Practice pro Form aufgezeigt. Das Wissen über die verschiedenen Lernwege einer Form hilft den Unterricht individueller gestalten zu können.

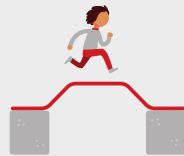
### OFFENER LERNWEG

Der Lernende löst eine gestellte Bewegungsaufgabe selbstständig. Der Weg wird ihm weitgehend überlassen. Dabei sind mehrere Lösungen möglich.



### STRUKTURIERTER LERNWEG

Die Übungssequenz wird in eine Folge von Teilschritten gegliedert (Prinzip der methodischen Reihe). Wichtig dabei ist, dass der nächste Teilschritt erst dann angegangen wird, wenn der vorhergehende hinreichend gefestigt ist und die vorgängige Übungsausführung beherrscht wird. Dabei ist nur eine Lösung möglich.



**Ganzheitsmethode:** Die Zielform wird von Anfang an ganzheitlich geübt, allerdings unter erleichternden Lernbedingungen. Die Ausführung wird exakt vorgegeben. Von Lernschritt zu Lernschritt werden die einzelnen Lernhilfen abgebaut. Die Lernenden werden zur selbstständig ausgeführten Zielübung hingeführt.



**Teilmethode:** Bei dieser Methode wird der Bewegungsablauf in Teilschritte gegliedert. Entweder werden sie einzeln erlernt und am Schluss zu einem Ganzen zusammengefügt, oder die einzelnen Bewegungsteile werden schrittweise kombiniert.



**Ganzheits- und Teilmethode:** Diese Variante kombiniert die beiden obigen Methoden. Nach einem ganzheitlichen Einstieg, wird ein Aspekt der Zielform herausgepickt und mit spezifischen Übungsformen vertieft. Im Anschluss wird die Zielform wieder ganzheitlich geübt.

## Entwicklung neue Lehrmittel 2024 – deine Erfahrung ist gefragt

Die neuen Lehrmittel sollen der kommenden Generation der Schneesportlehrpersonen eine Hilfe sein, unseren Beruf einfach und zielgerichtet zu erlernen und so vor allem die Sportart besser zu verstehen. Du hast dies bereits hinter dir und kannst auf viele Stunden Erfahrung als Schneesportlehrperson zählen.

Deshalb ist uns deine Meinung wichtig:

- Was für Modelle und Inhalte erscheinen dir hilfreich?
- Was hat dir gefehlt im Lehrmittel 2010?

Vielen Dank für deinen Input bis zum 31.12.2021





# Vertiefung technisches Wissen

Als Schneesportlehrperson haben wir nur einen kurzen Moment Zeit, um unsere Gäste zu beobachten. Aus diesem Grund ist es essenziell zu wissen, welche Knotenpunkte für die Ausführung der jeweiligen Form ausschlaggebend sind. So kann die Bewegung zielgerichtet beurteilt werden und eine lernwirksame Beratung vorgenommen werden.

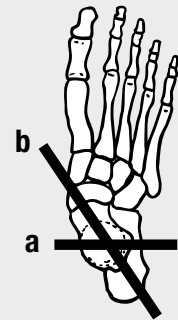
Aufbauend auf den Wissensinput über die Bewegungsmöglichkeiten und der Funktionskette in der [Academy 35](#) gilt der Fokus in dieser Ausgabe den Teilkörperbewegungen in der Hüfte, den Knien, sowie den Fussgelenken.

## Fussgelenk

Das Fussgelenk besteht aus zwei Teilgelenken:

- oberes Sprunggelenk (Achse a)  
# Beugen/Strecken (Flexion/Extension)
- unteres Sprunggelenk (Achse b)  
# diagonales Einwärts-/Auswärtsknicken (Pronation/Supination)

Mit dem oberen Sprunggelenk kann das Beugen/Strecken, mit dem unteren das Kippen/Knicken beeinflusst werden. Zusammen mit den Zehengelenken haben diese beiden Sprunggelenke einen Einfluss auf den Aufkantwinkel und die Belastung des Gerätes

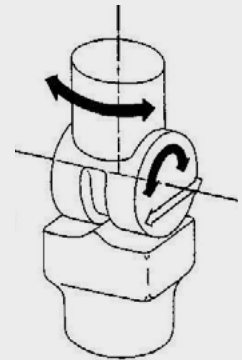


## Kniegelenk

Das Kniegelenk ist ein Dreh-Scharniergelenk. «Scharniergelenk» meint, dass es sich beugen und strecken lässt.

Der Bewegungsumfang eines gesunden Knies reicht von 0 Grad (komplett durchgestreckt) bis etwa 150 Grad (Ober- und Unterschenkel berühren sich). Einwärts (zum anderen Bein hin) lässt sich das gebeugte Knie etwa um 10 Grad, auswärts etwa um 30 Grad drehen.

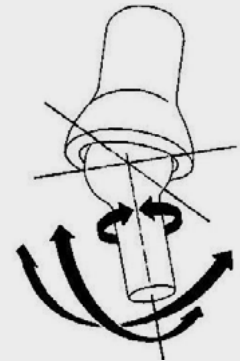
In Kombination mit dem Drehen des Oberschenkels wird das Knicken ermöglicht. Ein gebeugtes Knie ermöglicht ein stärkeres Drehen des Fusses. Ein Drehen des **Oberschenkels im Hüftgelenk bei gebeugtem Kniegelenk ermöglicht ein Kippen/Drehen des Unterschenkels**. Hierbei wird von einer **Kniesteuerung** gesprochen.



## Hüftgelenk

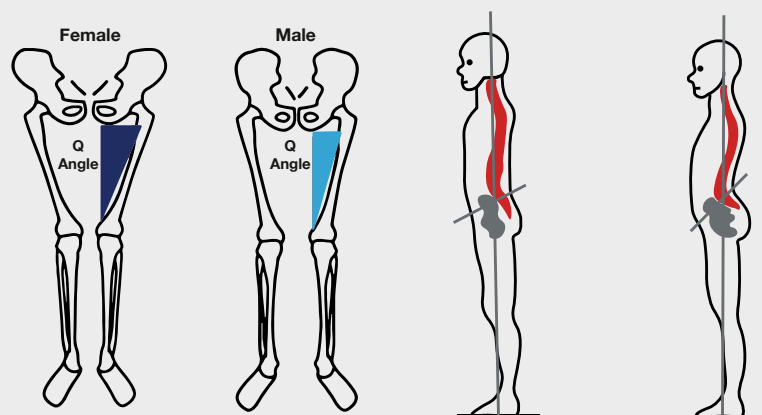
Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk. Dies kann den Oberschenkel in drei Freiheitsgraden bewegen (Flexion/Extension, Innen/Aussenrotation, Abduktion/Adduktion).

Die Drehbewegung des Oberschenkels ermöglicht ein Knicken des Knies und ein Drehen des Fusses. So entsteht ein Knicken in der Hüfte



## Becken

Die Anatomie des Beckens und der Status der Wirbelsäule haben direkten Einfluss auf die Grundposition und die Belastung der Kniegelenke



## Parallelschwung gerutscht

### Wissensfragen

#### 1. Warum ist eine natürliche Grundposition beim Skifahren wichtig?

Durch Beugen in den wichtigsten Gelenken des Körpers wird eine stabile, lockere, in alle Richtungen bewegungsbereite Körperstellung gesucht.

Diese Grundposition ermöglicht die Unabhängigkeit vom Ober-/Unterkörper und ist wichtig für die Bewegungsfreiheit der einzelnen Körperteile.

#### 2. Wie kann der Aufkantwinkel beim Skifahren verändert werden?

Durch Kippen und Knicken in Hüfte und Knien verändert sich die Lage der Ski zur Unterlage Schnee. Zusätzlich wirksam sind die Teilkörperbewegungen in den Füßen, wobei durch Einwärtsknicken (Pronation) bzw. Auswärtsknicken (Supination) in den Fussgelenken der Aufkantwinkel beeinflusst werden kann.

### Beobachtungsaufgaben

1. Was kann die Fahrerin ändern, um ihre Grundposition zu verbessern?
2. Was kann die Fahrerin in ihrer Bewegungsstruktur verbessern?
3. Was kann die Fahrerin in den Schwungphasen verbessern?



⊕ Lösungen inklusive Lösungsvideo

## Basic Turn gecarvt

### Wissensfragen

#### 1. Was passiert mit der Basis Position, wenn:

##### a) Die Knie stärker in der Querachse des Brettes nach vorne gebeugt werden (in Richtung Zehenkante)?

Der Oberkörper kann aufrechter gehalten werden. Der Körperschwerpunkt wird näher zum Brett gebracht, ohne den Oberkörper vorbeugen zu müssen (Brett Querachse). Der Fuss-, Knie- und Hüftwinkel sind funktioneller aufeinander angepasst.

##### b) Die Hüfte in der Querachse des Brettes nach vorne geschoben (gekippt) wird (in Richtung Zehenkante)?

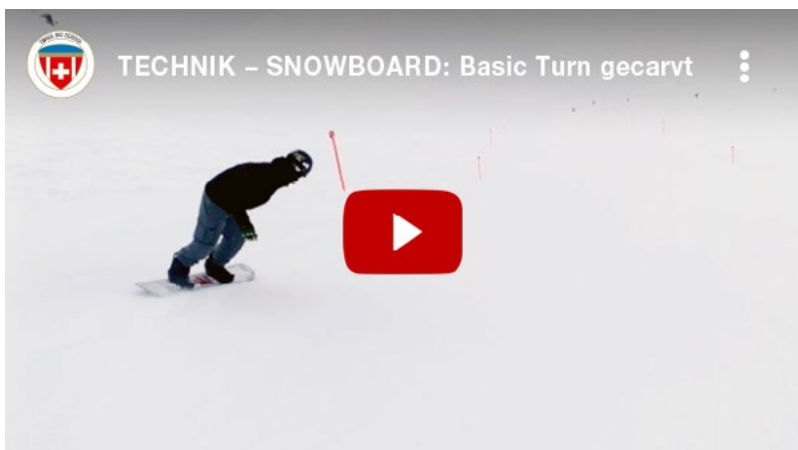
Der Oberkörper kann aufrechter gehalten werden.

#### 2. Welche Gerätefunktionen werden unterstützt, wenn die Fussgelenke aktiv gebeugt/gestreckt werden?

Die Fussgelenke aktiv beugen und strecken → Der Aufkantwinkel wird direkt beeinflusst. Vergrössert/Verkleinert. Beispiel Fersenkante: Durch aktives beugen des Fusses wird der Aufkantwinkel vergrössert.

### Beobachtungsaufgaben

1. Vergleiche die Gerätefunktionen im Video mit der Zielform Basic Turn gecarvt. Was fällt dir auf in den Schwungphasen? Gibt es Unterschiede zwischen der Fersen- und der Zehenkante?
2. Was kann in den Gelenken geändert werden, damit sich die Gerätefunktionen dem Soll-Bild nähern?
  - a) Füsse
  - b) Knie
  - c) Hüften
3. Anhand dieser technischen Beurteilungen. Was wäre eine mögliche nächste Aufgabenstellung?



⊕ Lösungen inklusive Lösungsvideo

## Eins-Zwei Schlittschuhschritt (1:2)

### Wissensfragen

#### 1. Welche Auswirkungen hat die funktionelle Position auf die Kernbewegungen (in den entsprechenden Gelenken) und den Langlauffschritt?

In aufrechter Position wird das Beugen im Fussgelenk und das Drehen im Oberkörper erleichtert. Die Kräfteverteilung ist gleichmässig auf dem Ski verteilt, was einen funktionellen Langlauffschritt überhaupt erst ermöglicht.

#### 2. Wie wirkt sich eine fehlerhafte Abfolge (Timing) der Kernbewegungen auf die Abfolge des symmetrischen Eins-Zwei-Schlittschuhschrittes aus?

Oftmals ist die Gleitphase deutlich verkürzt und die laufende Person kippt am Ende der Armvorschwingphase bereits auf den zu aufsetzenden Ski. Oftmals ist dann ein gleichzeitiger Stockeinsatz und Aufsetzen des Skis zu beobachten. Als Resultat wird der asymmetrische Eins-Zwei-Schlittschuhschritt ausgeführt.

### Beobachtungsaufgaben

1. Beobachte die Läuferin im Video und analysiere, in welcher Phase des 1:2-Schrittes Verbesserungsbedarf besteht.
2. Beobachte und beschreibe die Bewegungen im Sprunggelenk, im Knie, in der Hüfte und im Oberkörper.
3. Beurteile den Bewegungsablauf des Skatingschrittes anhand folgender Checkliste:
  - a) Ist eine aufrechte, funktionelle Position sichtbar?
  - b) Ist ein Beugen im Sprunggelenk sichtbar?
  - c) Ist ein Drehen im Oberkörper sichtbar?
  - d) Ist ein Kippen auf den neuen Gleitstki sichtbar?
4. Eruiere 1–2 Punkte, welche verbessert werden können.
5. Berate die Person mit einer Aufgabenstellung zu den eruierten Punkten.



⊕ Lösungen inklusive Lösungsvideo

## Telemark Basic Turn

### Wissensfragen

#### 1. Welche Vorteile bringt die Telemark Position gegenüber der Alpin Position?

Durch das Schieben in die Telemark Position befindet sich ein Fuss vor und ein Fuss hinter der Hüfte. Somit wird die Unterstützungsfläche vergrössert. Um die Telemark Position zu erreichen, müssen die Kniegelenke, Sprunggelenke, die Zehngelenke des hinteren Beins und das Hüftgelenk des vorderen Beins gebeugt werden. Durch diese Bewegungen wird unser Körperschwerpunkt gesenkt, was ebenfalls die Stabilität erhöht.

#### 2. Welche Auswirkung hat ein gestrecktes bzw. ein gebeugtes vorderes Bein (Knie) auf die Telemark Position?

Mit einem gestreckten vorderen Bein kann der Fuss nicht genügend nach vorne geschoben werden. Der vordere Fuss befindet sich dann oft fast senkrecht unter dem Oberkörper und muss somit den grössten Teil des Körpergewichts stützen. Wenn sich das Sprunggelenk ebenfalls streckt, wird das Wadenbein auf den hinteren Teil des Schafts des Telemark Schuh gedrückt, was manchmal zu einem Anheben der Ferse innerhalb des Telemarkschuhs führen kann. Zudem ist der Körperschwerpunkt durch das gestreckte Bein erhöht.

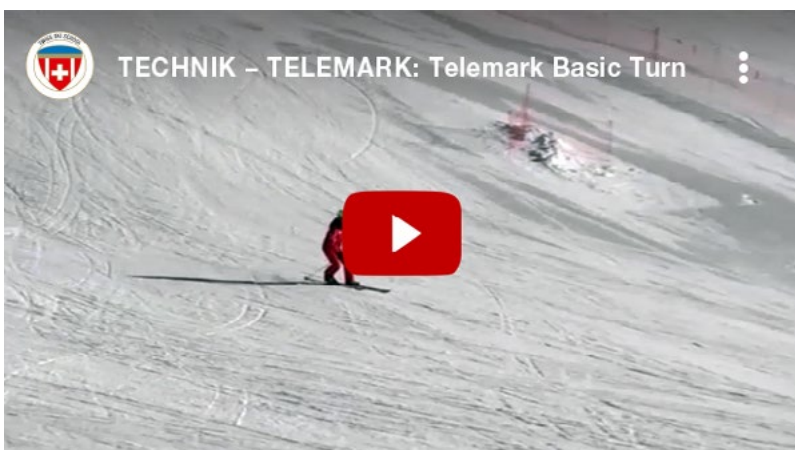
Bei einer Beugung des vorderen Knies kombiniert mit einer Beugung des Sprunggelenks kann der Fuss nach vorne geschoben werden. Bei einer zu starken Beugung des Sprunggelenks kann es vorkommen, dass sich die Ferse des Skischuhs von der Bindung anhebt.

#### 3. Welche Gelenke sind hauptverantwortlich für das Anheben der Ferse und das Erhöhen der Belastung unter den Fussballen und Zehen?

In erste Linie ist das Zehngelenk hierfür zuständig. Aber die anderen Gelenke spielen hier auch eine grosse Rolle. Insbesondere das Sprunggelenk hilft die Belastung auf die Fussballen zu erhöhen. Zudem kann die Ferse nur deutlich abgehoben werden, wenn das Knie gebeugt wird.

### Beobachtungsaufgaben

1. Beurteile anhand untenstehender Checkliste, welche Körperteile sich am meisten dem Sollbild nähern und welche sich am meisten davon entfernen:
  - a) Ferse des hinteren Beines angehoben
  - b) Knie des hinteren Beines gebeugt und unter der Hüfte
  - c) Hüfte zentral
  - d) Fuss des vorderen Beines ganzer Fuss belastet
  - e) Knie des vorderen Beines gebeugt
  - f) Oberkörper ohne Klappmesser
  - g) Arme neben/vor den Körper stabil
2. Welche Kriterien der Telemark Position sind im Video vorhanden und welche sind noch unvollständig erreicht?
3. Ist die Qualität der Telemark Position im Video stets gleich? Könnte das Gelände hier eine Rolle spielen?
4. Anhand dieser Beurteilungen, was wäre eine mögliche nächste Aufgabenstellung?



# Schlusswort, Bibliografie und Impressum

## Werde die, die du bist – Swiss Snowsports!

Zum allerersten Mal haltet ihr, liebe Schneesportfreunde, keine ACADEMY als Broschüre in der Hand, sondern dürft diese digital «durchblättern». Wir hoffen umso mehr, dass ihr eine spannende und lehrreiche Lektüre samt Aufgaben und Umfragen erleben konntet. Vor allem sind wir gespannt, ob es uns gelungen ist, euer Wissen für eure Tätigkeiten als Schneesportlehrpersonen zu erweitern.

Alles beginnt mit einem ersten Schritt. Mit einer digitalen ACADEMY macht Swiss Snowsports diesen Schritt, damit wir werden, wer wir sind: mutig, innovativ, offen! Dabei geht der Blick nicht nur nach vorne. Wir stützen uns auch auf unsere Erfahrung, unser Herzblut und all der sehr guten Arbeit, welche in den letzten zwei Jahrzehnten geleistet wurde.

Mit der Sicherheit der Vergangenheit und der Neugierde, was die Zukunft bringt, sollen aus einem Schritt viele Schritte werden und noch viel wichtiger, dass wir alle, Schneesportfanatiker und Schneesportfanatikerinnen, gemeinsam diese Schritte gehen und unsere Spuren im Schnee hinterlassen werden. Dabei sollen wir niemals vergessen, worum es im Kern unserer Tätigkeiten geht: Erlebnisse im Schnee!

Rafael Ratti  
Head of Education SSSA

## Bibliografie

Swiss Snowsports Association (bis 2021): sämtliche Publikationen, Belp  
SSSA, Belp: Lehrmittelsreihe 2010  
Bundesamt für Sport BASPO (2021). J+S Manual Grundlagen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO  
[www.jugendundsport.ch/de/themen/js-ausbildungsverstaendnis.html](http://www.jugendundsport.ch/de/themen/js-ausbildungsverstaendnis.html)  
[www.swissolympic.ch/](http://www.swissolympic.ch/)  
[www.allnatura.ch/allnatura-essenziell/gesundheit-wohlbefinden/wenn-der-koerper-streikt/haltungsschaeden.html](http://www.allnatura.ch/allnatura-essenziell/gesundheit-wohlbefinden/wenn-der-koerper-streikt/haltungsschaeden.html)

**Alle Lehrmittel von SWISS SNOWSPORTS und die Academy sind zu finden unter: [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)**

## Impressum

**Projektleiter** Projektleiter Rafael Ratti **Redaktionelle Leitung** Arsène Page **Autoren** Rafael Ratti, Isa Jud, Arsène Page, Bastien Dayer, Frederick Thomas, Lucija Stanisic, Ladina Carmen Eichholzer **Mitautoren** und Lektoren Demian Franzen, Marcel Homberger, Thomas van Es, Kathrina Erdin, Gian-Andrea Waldegg, Tobias Imhof, Lisa Beck **Lektorat** Stephan Rubli **Fotos** Michael Portmann, Romano Salis, SSSA **Adresse der Redaktion** SWISS SNOWSPORTS, Redaktion, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch) **Layout** Viaduct, Sommeraustasse 32, CH-7007 Chur, [www.viaduct.ch](http://www.viaduct.ch) **Adressänderungen** Direkt an Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto: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.