

SKI



SCHNEESPORT LEHRER:INNEN AUSBILDUNG

TEIL I



Skilehrer-Anwärter:innen

BEWEGUNGS- UND UNTERRICHTSLEHRE

INHALT

1 Einführung

- 1.1 Allgemeine Unterrichtslehre 05
- 1.2 Der österreichische Skilehrweg 15

2 Grün - Stufe 1

- 2.1 Gewöhnen an die Skiausrüstung 21
- 2.2 Gleit- und Schussübungen 23
- 2.3 Pflug 25

3 Blau - Stufe 2

- 3.1 Pflugdrehen 27
- 3.2 Alpines Fahrverhalten - Kanten 29
- 3.3 Alpines Fahrverhalten - Rutschen 31
- 3.4 Pflugsteuern 32
- 3.5 Technikprogramm 34

4 Rot - Stufe 3

- 4.1 Paralleles Skisteuern Grundform - Lange Radien ohne Stockeinsatz 37

1. Einführung

1.1 Allgemeine Unterrichtslehre

Einleitung

Die Unterrichtslehre soll immer praxisbezogen angewendet und vermittelt werden. Bei der Art der Gestaltung des Unterrichts sind jedoch viele Aspekte und die allgemeinen methodischen Richtlinien zu berücksichtigen.

Grundsätzlich befasst sich die Unterrichtslehre mit vier verschiedenen Fragestellungen:

Wozu wird gelehrt ?

Lernziele

Was wird gelehrt ?

Lehrinhalte

Wie wird gelehrt ?

Methodik

Womit wird gelehrt ?

Hilfsmittel

Lernerfolg I Um einen erfolgreichen und sicheren Lernerfolg zu erzielen, soll sich die Gestaltung des Unterrichts anhand dieser Fragestellungen orientieren.



Didaktik

Didaktik ist die Kunst und die Wissenschaft des Lehrens und Lernens. Speziell im Skiunterricht sollten sich Schneesportlehrende mit dieser Materie intensiv auseinandersetzen. Je mehr Fachwissen und Praxiseinheiten sich Schneesportlehrende aneignen, umso überzeugender können sie die Lernenden unterweisen. Beginnend mit der Unterrichtsplanung bis hin zur Durchführung der Kurse, immer unter Berücksichtigung der notwendigen Sicherheit.

Wichtige Faktoren der Unterrichtsgestaltung

Für die Ausübung des Schneesports sind gewisse körperliche Voraussetzungen erforderlich. Hierbei sollte beachtet werden, dass Frauen und Männer aufgrund der sich unterscheidenden Physiologie auch unterschiedlich leistungsstark sind. Die Differenzen in der Physiologie bestehen auf verschiedenen Ebenen wie der Anthropometrie (Maßverhältnis des Körpers), der Skelettmuskulatur und der aeroben und aneroben Kapazität (Sauerstoffaufnahme und Transport). Bei der Ausübung des Schneesports spielt vor allem die bei Frauen geringer ausgeprägte Muskelmasse eine Rolle, da diese eine geringere physische Kraft zur Folge hat.

Neben den physiologischen Unterschieden spielen auch psychologische Faktoren eine Rolle in der Unterrichtsgestaltung. Hierzu gehören die individuelle Angschwelle, Unsicherheiten beim Erlernen von neuen Elementen oder das individuelle Schmerzempfinden.

Alter und Stand der sportlichen Leistungsfähigkeit sind zudem entscheidend für die richtige Unterrichtsgestaltung.

Leistungsfähigkeit I Generell muss immer darauf geachtet werden, ob die Gäste im Allgemeinen sehr sportlich sind, nur gelegentlich Sport ausüben oder vielleicht unsportlich sind.





Gesundheit I Der gesundheitliche Zustand der Gäste spielt eine wichtige Rolle. Sollten Herz-/Kreislaufkrankungen oder sonstige körperliche Beeinträchtigungen bestehen, ist dies bei der Unterrichtsgestaltung unbedingt zu berücksichtigen, damit Gesundheitsgefährdungen vermieden werden.

Wesentliche Unterschiede beim Schneesportunterricht bestehen zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Bei Kindern sind spielerische Elemente wichtiger Bestandteil der Unterrichtsgestaltung, während bei Jugendlichen langsam der Übergang zum Erwachsenenunterricht erfolgt. Gerade in dieser Altersgruppe sollte auf den „Lifestyle“ der Jugendlichen (Teens) geachtet werden. Dabei sind allgemeine methodische Richtlinien einzuhalten, und die Ziele sollten für alle Gäste attraktiv, reizvoll aber vor allem auch erreichbar sein.



Sicherheit I Sicherheit ist unser oberstes Gebot.

Unterstützende Elemente für den Lernerfolg

Für eine professionelle Unterrichtsgestaltung und einen positiven Lernprozess sind viele unterstützende Elemente notwendig.

Hierzu gehören Organisationsformen im Unterricht, methodische Grundsätze, Beachten und Eingehen auf Gruppendynamiken sowie Gruppenverhalten und das richtige Verwenden von Hilfsmitteln.

Zu diesen Elementen gehören:

- Die richtige Ausrüstung abgestimmt auf das Können der Gäste.
- Einteilung der Gäste nach Können, Alter und Sprache.
- Die Geländeauswahl abgestimmt auf das Können der Gäste, um Überforderung zu vermeiden.
- Das Tempo angepasst auf das Können der Gäste.
- Die Anwendung von methodischen Grundsätzen im Unterricht mit Verwendung von Hilfsmitteln.
- Berücksichtigung von Schnee- und Witterungsverhältnissen als Basis der Unterrichtsgestaltung (z. B.: Schlechtwetter, Nebel, Kälte, usw.).
- Einsatz von Aufstiegshilfen als unterstützendes Element im Unterricht (z. B.: Förderbänder, Tellerlifte, usw.).
- Die Spurwahl angepasst an das Können der Gäste.
- Loben und ermuntern der Gäste sowie eine abwechslungsreichen Unterrichtsgestaltung als Garant für eine anhaltende Motivation der Gäste.



Hilfsmittel I Das Einsetzen von Hilfsmitteln und Geländehilfen dient dazu, die Gäste unbewusst an bestimmte Bewegungsabläufe heranzuführen.

Allgemeine Grundsätze für den Schneesportunterricht

Eine methodische Übungsreihe ist eine von der Lehrkraft vorgegebene Abfolge von Übungen mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad, die nach methodischen Prinzipien ausgewählt werden. Es gibt allgemeine Grundsätze für einen guten Schneesportunterricht die dazu beitragen, dass für die Gäste ein erfolgreicher Lernprozess erzielt wird.

Zu diesen Grundsätzen gehören:

- Vom Leichten zum Schwierigen.
- Von Bekanntem zu Neuem.
- Neues unter erleichterten Bedingungen erlernen.
- Beidseitiges Üben.
- Die schwächere Seite verstärkt üben.
- Einfaches Erklären.
- Deutliches Vorzeigen.
- Abwechslungsreicher Unterricht.
- Lehren und lernen in kleinen Schritten.
- Sich nach den schwächsten Gästen richten.

Lernerfolg | Geduld, Nachsicht und Humor sind die Trümpfe des Schneesportunterrichts. Die Kunst des Lehrens besteht darin, den Kursteilnehmenden aufzuzeigen, wozu sie imstande sind.



Hilfsmittel für den Unterricht:

- Stangen
- Stubbies
- Seile
- Magic Stick
- Tore
- Rails
- Deutliches Vorzeigen
- Förderband
- Geländehilfen (Wellenbahn, Buckel, etc.)

Hilfsmittel | Hilfsmittel für Kinder sind im Skriptum „Kids, Juniors und Teens“ zu finden.



Videoanalysen

Ein sehr wichtiger Bestandteil des Schneesportunterrichts können Videoanalysen sein. Das Prinzip der Videoanalyse beruht darauf, einen Bewegungsverlauf zu filmen und die einzelnen Bewegungsabläufe zu analysieren.



Lernerfolg I Für das Vorstellungsvermögen der Gäste ist es oft wichtig, sich selbst in der Videoanalyse zu sehen, wodurch ihnen das Korrigieren von Fehlern wesentlich leichter fällt.

Organisationsformen

Auch Organisationsformen sind ein wesentlicher Teil des Unterrichts. Die Ablauforganisation soll Regelungen von Abläufen und Reihenfolgen festhalten und dabei Prozesse analysieren.

Zu diesen Organisationsformen gehören:

- Das Wochenprogramm - hierbei ist es wichtig, dass täglich die Ziele des nächsten Tages vorgegeben werden.
- Stationsbetrieb
- Einzelfahren
- In der Spur von oder seitlich neben dem/der Schneesportlehrer:in bzw. Gruppenteilnehmer:in fahren.
- Formationsskifahren usw.



Gruppendynamik I In der Gruppe kann durch verschiedene Charaktere der Gäste eine eigene Gruppendynamik entstehen. Dies bedarf einer sehr guten Organisation durch den/die Schneesportlehrer:in, die durch einen entsprechenden Ordnungsrahmen unterstützt wird.

Ordnungsrahmen

Der Ablauf eines Tages, der Ablauf eines Wochenprogrammes sowie die Lernziele sollten vor Kursbeginn der Gruppe mitgeteilt werden.

Beispiele:

- Treffpunkt vereinbaren, falls jemand die Gruppe verlieren sollte.
- Stehenbleiben an übersichtlichen Stellen, um keine anderen Pisten-Nutzenden zu behindern oder zu gefährden.
- Einteilung der Gäste.
- Generell den nächsten Haltepunkt (Lift) immer genau und verständlich bekannt geben.
- Bei schlechtem Wetter unbedingt Sichtkontakt zwischen den Gruppenmitgliedern halten.
- Der Abstand zwischen den Gruppenmitgliedern ist so zu halten, dass bei einem Sturz keine Kollisionsgefahr besteht.

- Rücksichtnahme auf andere Pisten-Nutzenden, nicht die ganze Hangbreite in Anspruch nehmen.
- Richtige Positionierung der Gruppe und des/der Schneesportlehrer:in.
- Erklärung der FIS-Regeln, usw.



Lernerfolg I Der Kreativität der Schneesportlehrenden sind keine Grenzen gesetzt - solange alle eingesetzten Mittel und Methoden zum Wohle der Gäste und zum Erfolg führen. Als Erfolg bezeichnet man das Erreichen selbstgesetzter Ziele.

Vermeiden von Unfällen und Verletzungen

Neun von zehn Unfällen sind selbst verschuldete Stürze, die auf Ermüdung, mangelnde Konzentration, konditionelle Schwächen, Selbstüberschätzung und Missachtung der FIS-Verhaltensregeln oder mangelhaftes Material zurückzuführen sind.



Unfallursachen I Häufig ist zu hohes Tempo oder schlechte Sicht der Auslöser von Unfällen. Zu beachten ist insbesondere, dass sich viele Unfälle kurz vor der Mittagspause und am Nachmittag ereignen.

Aufwärmen

Das richtige Aufwärmen, das Einhalten von Erholungspausen, funktionstüchtige Ausrüstung sowie das Tragen von Helm und ggf. Protektoren können Unfälle und Verletzungen reduzieren. Aufwärmen steigert die Leistungsfähigkeit und verringert das Verletzungsrisiko. Daher den Schneesportunterricht bei Wechseln von Übungseinheiten oder nach längeren Pausen und Liftfahrten mit Aufwärmübungen beginnen. Durch das Aufwärmen wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Muskulatur besser durchblutet.

Die Auswahl der Übungen muss auf das Alter und den körperlichen Zustand der Skischulgäste ausgerichtet werden. Die Übungen sollten abwechslungsreich gestaltet werden und für Kinder in spielerischer Form erfolgen. Auch bei Aufwärmübungen ist auf die physiologischen Unterschiede zwischen Frauen und Männern zu achten: Laut Erkenntnissen aus der Unfallstatistik verletzten sich Frauen häufiger an den Knien, Männer häufiger im Bereich der Schultern und des Rückens.

Risiko-Bewusstsein

Wichtig neben dem rein körperlichen Aufwärmen ist auch die mentale Vorbereitung der Skischulgäste auf den Unterricht. Hierbei ist insbesondere auf die alpinen Gefahren und auf den Schutz der Natur hinzuweisen.

Abseits des Alltags besteht vielfach das Bedürfnis, Risiken einzugehen. Dabei ist auch die Gruppendynamik nicht außer Acht zu lassen. Gruppen agieren in der Regel risikobereiter als Einzelpersonen. Dem Thema Risiko-Bewusstsein muss daher insbesondere beim Schneesportunterricht im freien Skiraum größtes Augenmerk geschenkt werden.

Das Befahren des freien Skiraums ohne entsprechende Sicherheitsausrüstung und Information über die jeweilige Wetter- und Lawinensituation ist ein **No-Go**. Dies kann beispielsweise durch Berichte aus persönlichen Erfahrungen der Schneesportlehrenden oder durch Fotos oder Filmaufnahmen von Lawinenabgängen vermittelt werden.

Schneesportlehrer:innen als Dienstleister

Die Österreichischen Skischulen tragen mit ihrem Komplettangebot im Schneesport, der hohen fachlichen Qualität und ihrem persönlichen Service ganz wesentlich zum Erfolg des österreichischen Wintertourismus bei. Österreichs Skischulen sind, gemeinsam mit der Seilbahnwirtschaft, der Beherbergungs- und Gastronomiebetriebe, sowie dem Sportfachhandel und -verleih wichtige und unverzichtbare Partner im touristischen Gesamtangebot.

Dabei kommt den österreichischen Schneesportlehrer:innen eine äußerst wichtige Funktion zu, denn wie kaum eine andere Gruppe prägen sie das Image des Winterurlaubs in den österreichischen Bergen. Die knapp 18.000 Schneesportlehrer:innen sind für unsere Gäste die ersten Ansprechpartner:innen in Sachen Schneesport und neuen Wintersport-Trends.

Während eines Urlaubsaufenthalts verbringen die Schneesportlehrer:innen den Großteil der Zeit mit den Gästen und müssen daher in der Lage sein, individuell auf deren Bedürfnisse einzugehen. Kenntnisse über das Skigebiet und der Urlaubsdestination sowie über die aktuellen Lehrpläne und moderne Unterrichtsmethoden sind eine Selbstverständlichkeit. Nicht-Wissen bedeutet Unsicherheit, was sich negativ auf die Beziehung zwischen Gästen und Schneesportlehrer:innen auswirken kann.

Bereits vor 50 Jahren hat man sich unter der Führung von Prof. Hoppichler mit dem Fach „Anstandslehre“ Gedanken darüber gemacht, wie Skilehrer:innen den Anforderungen der Gäste gerecht werden können. Durch den gesellschaftlichen Wandel und die Digitalisierung haben sich die Rahmenbedingungen für Schneesportlehrer:innen in vielerlei Hinsicht verändert und die Relevanz der Schneesportlehrenden als Dienstleister ist stetig gestiegen. Gäste von heute sind genau informiert, buchen kurzfristig und auch die Aufenthaltsdauer wird kürzer. Die Buchungen basieren auf verschiedenen Kriterien - Online-Bewertungen sind dabei von besonderer Wichtigkeit. Daraus folgt eine erhöhte Erwartungshaltung der Gäste.

Die Dienstleistung ist ein immaterielles Gut, bei dem die Leistungserbringung im Vordergrund steht. Mit dem Dienstleistungsgedanken einher gehen emotionale und soziale Kompetenzen. Wie in vielen anderen Branchen auch, sind diese Fähigkeiten entscheidend, wenn es um Erfolg und Zufriedenheit von Kund:innen bzw. Gästen geht. Der Verkauf unserer Dienstleistung ist von einem Leistungsprinzip gekennzeichnet, das es zu meistern gilt.

Emotionale und Soziale Kompetenz

Emotional kompetent zu sein heißt, unsere eigenen Emotionen und die der anderen zu erkennen, und einen positiven emotionalen Umgang mit uns selbst und unseren Gästen herzustellen.

Sozial kompetent zu sein heißt, in Beziehungen zu anderen klug zu handeln, die eigenen persönlichen Ziele zu erreichen und gleichzeitig das Wohl der anderen miteinzubeziehen.



Kommunikation I Emotionale und soziale Kompetenzen sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen die Qualität unserer privaten sowie beruflichen Beziehungen. Die Grundlage für diese Kompetenzen bietet der vielfältige Bereich der Kommunikation.

Das Eisbergmodell

Die Kommunikation zwischen Menschen besteht aus mehr als der reinen verbalen Ebene, also dem Austausch von Worten zur Vermittlung von Inhalten.

Tatsächlich findet der Großteil unserer Kommunikation auf der non-verbalen zwischenmenschlichen Ebene statt, bei der das Gesagte eine untergeordnete Rolle spielt, und vielmehr Verhaltensweisen wie Mimik und Gestik sowie persönliche Erfahrungen und Werte eine Rolle spielen.

Dieses Verhältnis der sachlichen Inhalte zu den zwischenmenschlichen Faktoren unserer Kommunikation veranschaulicht das **Eisbergmodell**.

Das Eisbergmodell ist ein Kommunikationsmodell, das die Kommunikation zwischen Menschen veranschaulicht. Der Eisberg dient dabei als Metapher - denn bei Eisbergen sind meist nur 20% des Gesamtvolumens an der Wasseroberfläche sichtbar, während 80% unter Wasser und somit für das menschliche Auge nicht wahrnehmbar sind.



Gemäß diesen Modells besteht unsere Kommunikation also aus zwei Ebenen:

- 20% unserer Kommunikation besteht aus bewussten, rationalen und sichtbaren Informationen.
- 80% unserer Kommunikation bleibt unausgesprochen und ist für uns unsichtbar.

Die sichtbare Ebene ist die **Sachebene**, die unsichtbare Ebene die **Beziehungsebene**.

Sachebene - Was?

Die Sachebene spielt sich an der Oberfläche des Eisbergs ab, und bezieht sich auf die 20 % der bewussten und sichtbaren Kommunikation.

Diese kommt durch **Zahlen, Daten, Fakten** und **eindeutige Aussagen** sowie **Informationen** über die Sprache zum Ausdruck. In der Sachebene geht also um den Inhalt, der dem Gegenüber mit Worten vermittelt wird - das „Was“ gesprochen wird.

Beziehungsebene - Wie?

Die Beziehungsebene bezieht sich auf die 80% der unbewussten und unsichtbaren Kommunikation, also der Teil, der im Eisbergmodell unter dem Wasser liegt.

In der Beziehungsebene spielt das Gesagte nur eine untergeordnete Rolle, weil **Mimik, Gestik** und **Tonfall** die ausschlaggebenden Faktoren sind, um eine Aussage bewerten zu können. Durch diese Verhaltensweisen in der Kommunikation werden Emotionen, Stimmungen oder gar Motive an das Gegenüber transportiert.

Weitere Faktoren, die die Beziehungsebene stark beeinflussen sind **Erfahrungen, Emotionen, Persönlichkeit, Bedürfnisse, Gefühle** (Angst, Freude) und natürlich auch **Werte**.

So spielen die Körperhaltung, die Ausstrahlung, die Mimik und Gestik eine viel größere Rolle als der reine Inhalt des Gesagten. Erst wenn wir unter die Wasseroberfläche schauen, also die 80 Prozent richtig deuten, verstehen wir das gesamte Bild und können auf unser Gegenüber reagieren.

Die emotionale Ebene - WIE ich etwas mache - ist damit 4 Mal so wichtig wie die Sachebene - WAS ich mache.



Kommunikationslehre I Ausgehend von der Verteilung 20/80 macht der mündliche Teil unserer Kommunikation den kleinsten Teil aus. Bedeutend wichtiger ist die Beziehungsebene, also wie wir miteinander kommunizieren.

Die Beziehung zu den Gästen

Um eine gute Beziehung zu den Gästen aufzubauen gilt es, sie zu beobachten und ihnen zuzuhören. Durch diese Beobachtungen soll herausgefunden werden, welche Bedürfnisse die Gäste befriedigen möchten.

Manche Gäste möchten einfach nur sicher eine blaue Piste bewältigen, während bei anderen mehr der Spaß im Vordergrund steht. Manche brauchen mehr Anerkennung und Aufmerksamkeit und andere möchten einfach nur lernen. Dies gilt es herauszufinden, genauso wie es wichtig ist, auf die Persönlichkeit der einzelnen Gäste einzugehen. Manche Persönlichkeiten sind einfach zu handhaben, bei anderen braucht man Geduld und Geschick, um ein Ziel zu erreichen. So gilt es stets Positivität, Souveränität und Kompetenz auszustrahlen.

Die Grundvoraussetzung herausragender Schneesportlehrer:innen zeigt sich auf der Sachebene durch exzellente fachliche Kompetenzen. Für nachhaltige Zufriedenheit sind jedoch emotionale und soziale Kompetenzen von großer Wichtigkeit.

Diese Kompetenzen beinhalten:

- Ansprechendes und gepflegtes Erscheinungsbild
- Pünktlichkeit
- Verantwortungsbewusstsein
- Positive Ausstrahlung
- Begeisterungsfähigkeit
- Professionelle ehrliche und gelebte Freundlichkeit
- Den Dienstleistungsgedanken leben

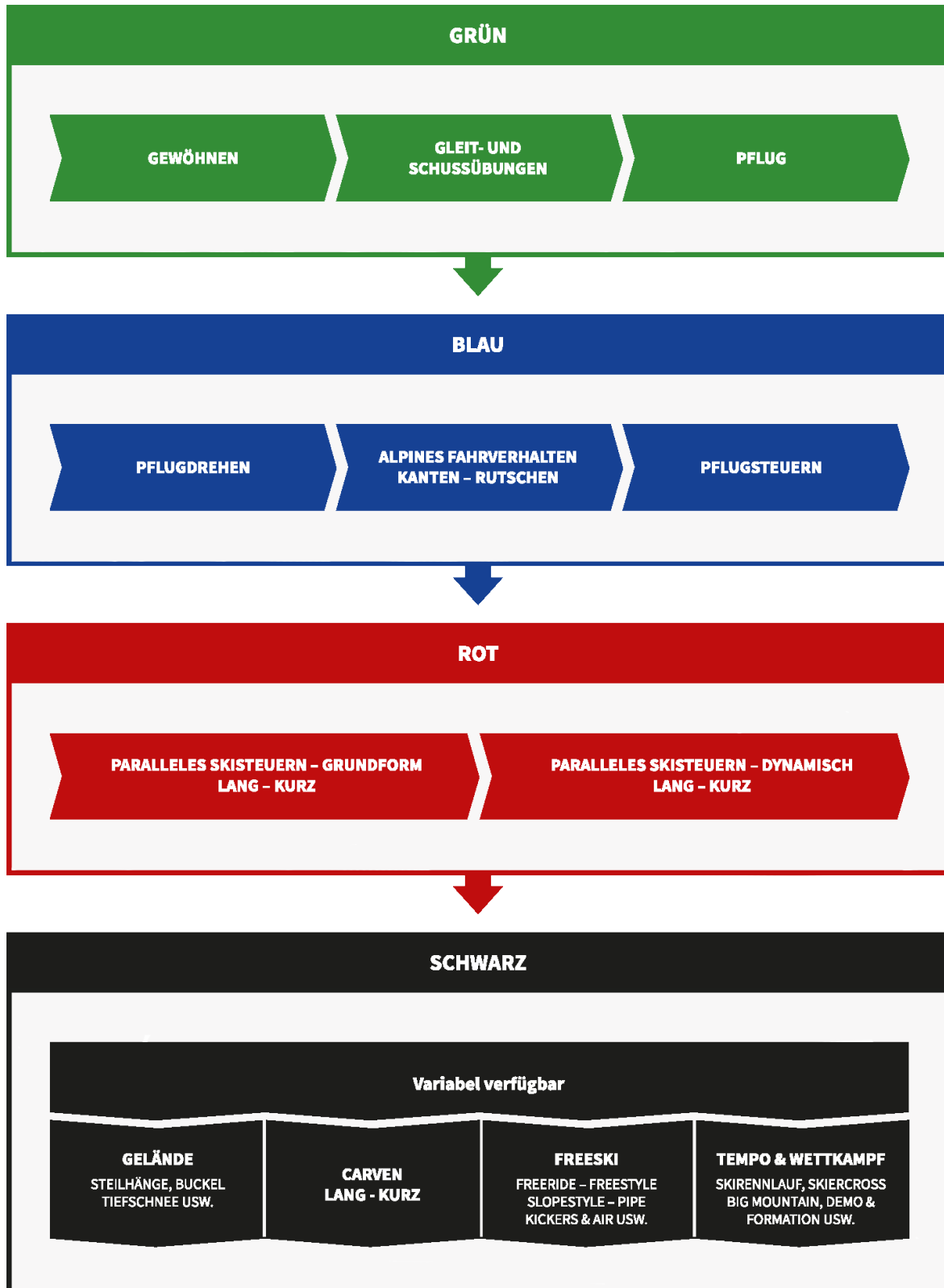
- Offenheit
- Flexibilität
- Empathie
- Geduld
- Beziehungsmanagement bzw. Umgang mit Konflikten
- Handling von Gruppendynamischen Prozessen
- Geschichten erzählen
- Unterhalten
- Small Talk
- Junk Wissen



VOM EINSTIEG ZUR PERFEKTION IN 4 STUFEN

DER ÖSTERREICHISCHE SKILEHRWEG

Die vier Stufen werden dargestellt in den Farben
GRÜN - BLAU - ROT - SCHWARZ



1.2 Der österreichische Skilehrweg

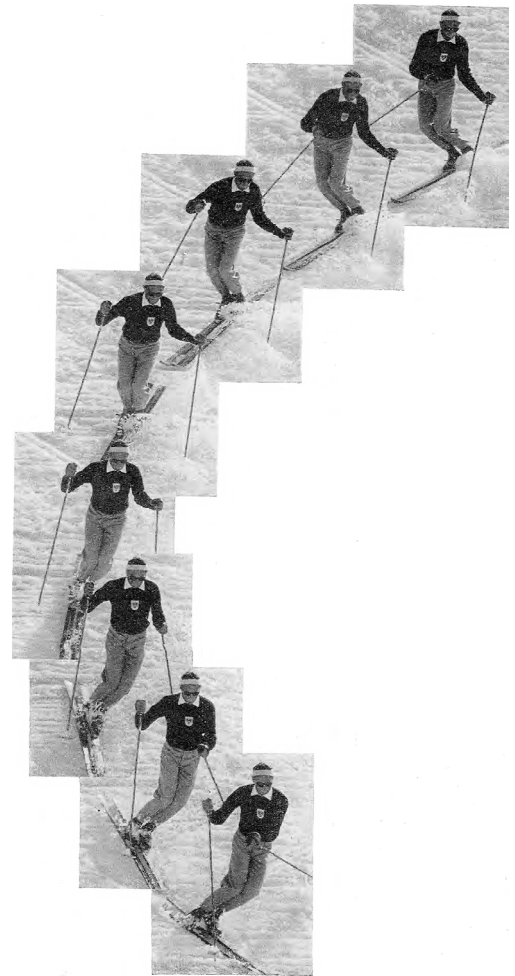
Vom Einsteig zur Perfektion in vier Stufen

Der alpine Skilauf auf Pisten und im freien Skiraum erfährt durch die laufenden Entwicklungen der Skiindustrie und der Skitechnik eine stetige Veränderung. Der Trendsport Freeski hat sich längst bei der Jugend etabliert und die Slopestyleler und Freerider sind aus den Skigebieten nicht mehr wegzudenken. Doch auch der Schönskilauf und der Gesundheitsskilauf stehen bei den Gästen aus dem In- und Ausland hoch im Kurs.

Um den laufenden Veränderungen und Entwicklungen in der Skiindustrie gerecht zu werden, hat der Österreichische Skischulverband gemeinsam mit den Landesskilehrerverbänden die 2. Auflage des Lehrbuchs **Die Österreichische Skischule** weiterentwickelt. Der neue **österreichische Skilehrweg - Vom Einstieg zur Perfektion in vier Stufen** dient den österreichischen Schneesportlehrer:innen als Leitlinie für die Unterrichtspraxis.

Die Inhalte dieses Lehrplans bilden die Grundlage für die Einführung in den Beruf des/der österreichischen Schneesportlehrer:in und sind die Basis für alle Schneesportlehrer:innen-Ausbildungen in Österreich.

Der aktuelle österreichische Skilehrweg beinhaltet **vier Stufen** (siehe Diagramm), welche die Skiläufer:innen bzw. Schneesportlehrer:innen **vom Einstieg bis zur Perfektion** führt. Der neue österreichische Skilehrplan wird einer modernen und zeitgemäßen Methodik gerecht und gewährleistet einen optimalen Lernerfolg bei allen Lehr- und Lernphasen.



Entwicklung der Skitechnik: Wedeln - Schwingen - Carven

Der Begriff „Der Rote Faden“, der von Prof. Stefan Kruckenhauser beim Interskikongress 1968 in Aspen/Colorado eingeführt wurde, ist nach wie vor ein Markenzeichen des österreichischen Skilehrplans und steht für einen einheitlichen, klar strukturierten Skilehrplan. Prof. Stefan Kruckenhauser prägte von 1956 bis 1970 auch den Begriff des Beinspiels und des Wedelns.

Schwünge mit Beinspiel fahren heißt: Die Beine drehen die Ski, der Rumpf dreht dagegen. Drehhilfe ist das „Beinbeugen“ und „Beinstrecken“. Eine einfache Grundformel, die sich weltweit durchgesetzt hat (Kruckenhauser 1971, S.6).

Prof. Franz Hoppichler war Skirennsportleiter und ließ ab 1974 seine Erfahrungen in die Skilehrpläne einfließen. Er führte die Mittellage ein und begriff das Schwingen als eine funktionelle Einheit, die aus Balancieren, Andrehen und Steuern bestand.

Aufgrund dieser Definition unterteilte er das Schwingen nach der Skistellung: Stemm-, Parallel- und Scherschwingen.

Im Jahr 2000 übernahm Prof. Mag. Werner Wörndle die Leitung der österreichischen Skilehrer:innen-Ausbildung. Die Entwicklung der Carverski veränderte die Skitechnik enorm. Die österreichischen Schneesportschulen interpretierten Carven als einen Sammelbegriff für gut gesteuertes Kurvenfahren. Infolgedessen wurde das Carven zum begrifflichen Leitmotiv und von der Grundstufe an in den neuen Lehrplan integriert.



Mit der Einführung der polysportiven Schneesportlehrer:innen-Ausbildung beschriftet in der Folge der Österreichische Skischulverband unter Präsident Richard Walter weltweit als erster Verband einen neuen Weg in der Ausbildung von Schneesportlehrer:innen. Diese erhalten hierdurch in allen Stufen eine Ausbildung in den verschiedenen Schneesportarten und werden damit in die Lage versetzt, die Skischulgäste auf unterschiedlichsten Schneesportgeräten zu unterrichten.



Die Skitechnischen Grundelemente

Beim aktuellen **österreichischen Skilehrweg - Vom Einstieg zur Perfektion in vier Stufen** bilden die skitechnischen Grundelemente **Gleichgewicht, Kanten, Belasten/Entlasten, Drehen** und **Rhythmus** die Basis des alpinen Skilaufs. Diese setzen sich aus Fertigkeiten und/oder Fähigkeiten, die beim alpinen Skilauf essenziell sind zusammen, und existieren in allen Bereichen des Lehrgebäudes.

Der alpine Skilauf stellt durch die sich laufend ändernde Gesamtsituation (Steilheit, Schneebeschaffenheit, Pistenverhältnisse, Tempo, usw.) eine hohe Anforderung an das Gleichgewicht. Die Skiläufer:innen müssen versuchen, durch eine der Situation angepassten Skistellung und ständiger Regulierung der Körperposition den Körperschwerpunkt innerhalb einer bestmöglichen Unterstützungsfläche zu halten.

Im Bereich **Grün** wird daher zu Beginn hauptsächlich das Balancieren geschult. Mit zunehmendem Können steigen auch die Anforderungen an das dynamische Gleichgewicht und die Skiläufer:innen pendeln um die Mittellage. Das Kanten können Skiläufer:innen durch das Einnehmen der Kurvenlage (ganzer Körper), mit Hilfe der Vor-/Seitbeuge (Hüfte), durch „Kniekantung“ und mit der Kombination dieser genannten Möglichkeiten - **alpines Fahrverhalten** - erreichen.

Alpines Fahrverhalten I Das alpine Fahrverhalten ist keine fixe Position, sondern wird als die Summe aller richtig gesetzten Maßnahmen in Bezug auf Radius, Geschwindigkeit, Gelände, Material und Untergrund definiert. Es dient als Grundlage für ein bewegungsbereites Skifahren und bildet die Basis für ein sicheres Steuern von Kurven.



Bewegungslehre

Belasten & Entlasten I Das Belasten & Entlasten der Ski dient als Grundlage für das Drehen/ Steuern der Ski. Werden diese beiden Bewegungen hintereinander ausgeführt, führt dies zu einem Belastungswechsel, welcher einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen einer Kurve darstellt.



Ohne das Element **Drehen** kann kein **Steuern** stattfinden. Diese beiden Begriffe stehen in einem unmittelbaren Zusammenhang. Je nach Radius und Geschwindigkeit einer Kurve müssen die Ski langsamer oder schneller in die neue Richtung gedreht werden. Damit geht auch eine Veränderung des Steuerns bzw. der Steuerphase einher.

Der Rhythmus entsteht durch das Aneinanderreihen von mehreren Kurven. Je höher das Leistungsniveau von Skifahrer:innen, desto ausgeprägter ist der Bewegungsrhythmus und auch der Bewegungsfluss.

Siehe Video-Tutorials auf Seite 18.



GLEICHGEWICHT



BE-/ENTLASTEN

DREHEN

RHYTHMUS



KANTEN



Schönskillauf

Die österreichische Skischule, insbesondere deren Ausbilder:innen und Demonstrator:innen, zeichnet ein hohes Maß an Skitechnik in Verbindung mit moderner Eleganz aus. Diese Eigenschaften stellen auch die österreichischen Demonstrationmannschaften jährlich bei verschiedenen Wettbewerben erfolgreich unter Beweis. Gästebefragungen in den österreichischen Schneesportschulen haben ergeben, dass viele einen Skischulkurs oder Privatunterricht besuchen, um in skitechnischer Hinsicht elegant auszusehen. Das Streben nach einer idealen Ausführung der verschiedenen Richtungsänderungen kommt in dieser Form des Skilaufs stark zur Geltung.

Durch die stark taillierten Skier, die gut präparierten Pisten und das vorhandene Know-How der österreichischen Schneesportlehrer:innen, erreicht der Schönskillauf weiterhin einen hohen Stellenwert. Das richtige Timing, Rhythmus und ein optimaler Bewegungsfluss unterstützen den Schönskillauf in den verschiedenen Leistungsniveaus.

Lernerfolg I Der Schönskillauf kann aus den unterschiedlichen Lernbereichen **Grün** bis **Schwarz** je nach individuellem Leistungsniveau erlernt werden - und zwar unabhängig davon, ob gerutscht oder geschnitten wird. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig, um ein erfolgreiches Ergebnis zu erzielen. Einzeln, in Gruppen, in der Spur des Schneesportlehrenden, oder verschiedene Aufgabenstellungen in Formationen tragen hier entscheidend zum Lernerfolg bei.



ZUM VIDEO

2. Grün - Stufe 1

2.1 Gewöhnen an die Skiausrüstung



Ziel

Gewöhnen an die Ausrüstung und an die äußeren Einflüsse, den eingeschränkten Bewegungsumfang mit der Skiausrüstung. Gehen, Gleiten und Aufsteigen in sanft gegliedertem Gelände.

Erklärung

Beim Gehen auf Skiern in der Ebene werden diese nicht abgehoben, sondern gleitend nach vorne bewegt. Die Skistöcke unterstützen die Fortbewegung nach Situation. Beim Aufsteigen und Umtreten wird das Kanten mitgeübt.

Gelände

- Flaches Gelände
- Sanftwelliges Gelände

Übungen

- Ausrüstung überprüfen
- Ski und Stöcke richtig tragen
- Ski an- und ausziehen lernen
- Gleichgewichtsübungen am Stand
- Umtreten mit kleinen Schritten
- Gehen in gerader Spur
- Gehen mit leichten Richtungsänderungen
- Gleitschritte in sanft gegliedertem Gelände

- Doppelstockschübe
- Aufstehen - Erklärung
- Aufstiegsarten (Halbtreppe-Treppen- und Grätenschritt)



Übungsdauer | Schüler:innen mit weniger gutem Koordinationsvermögen benötigen längere Übungszeiten und ihre Lernschritte sind kleiner. Die Übungsdauer sollte so gewählt werden, dass sich die Schüler:innen einigermaßen sicher auf den Skiern bewegen.



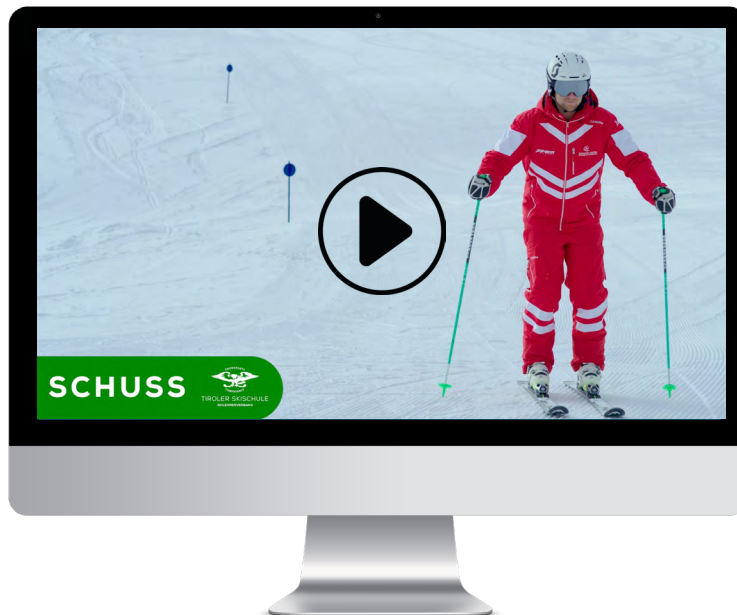
PRAXISTIPP

Alle Kursteilnehmenden sollen den jeweiligen Lernschritt so lange üben dürfen bzw. können, bis sie sich wirklich sicher und wohl dabei fühlen.

2.2 Gleit- und Schussübungen

Ziel

Halten des Gleichgewichts im Gleiten.



ZUM VIDEO

Erklärung

Die Ski werden in leicht offener und paralleler Spur geführt. Sprung-, Knie- und Hüftgelenke werden leicht gebeugt und sind so bewegungsbereit. Die Mittellage und die vor/seitliche Armhaltung unterstützen das Erhalten des Gleichgewichts.

Gelände

- Flacher Start - sanft geneigter Hang - sicherer Auslauf
- Anhalten muss ohne Bremsen möglich sein

Übungen

- Erklärung der richtigen Körperhaltung im Stand auf der Ebene
- Schussfahren probieren

- Gleichgewichtsschulung: hoch-tief/vor-zurück
Kniewippen (Sprung- und Kniegelenke während des Gleitens federnd beugen und strecken)
– mit beiden Händen zu den Schuhrändern greifen – in Richtung Vorderbacken greifen –
beidbeinige Sprünge
- Gleichgewichtsschulung: links/rechts
abwechselnd links/rechts zu den Schuhrändern greifen, die Skienden abwechselnd
links/rechts leicht abheben, abwechselnd links/rechts aus der Spur steigen, Kurventreten
im Auslauf mit kleinen Schritten links/rechts



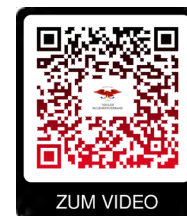
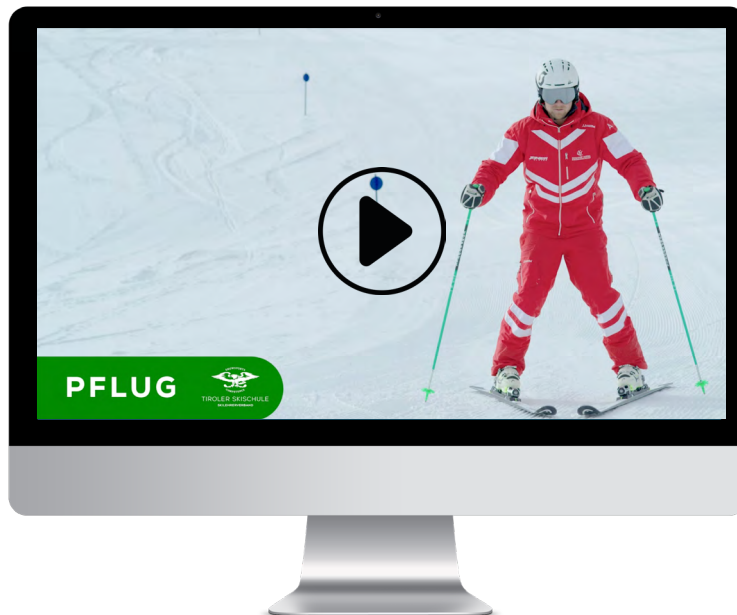
PRAXISTIPP

Zu steiles Gelände vermeiden. Optimales Gleiten entsteht durch situationsgerechte Positionierung des Körpers über den Skiern und durch eine ausgewogene Ski-belastung vorne-hinten/ links-rechts.

2.3 Pflug

Ziel

Gleiten mit Skiern in Pflugstellung. Bremsen und Anhalten.



Erklärung

Schussfahren in der Mittellage – hochgehen – durch tiefgehen, gleichzeitiges und gleichmäßiges Drehen der Skienden. Skier in Pflugstellung bringen. Rutschen auf beiden Innenkanten. Oberkörper und Arme gleichen aus.

Gelände

- Leicht geneigter Hang - sicherer Auslauf

Übungen

- Verschieden große Pflugstellungen aus dem Stehen (Steigen, Springen, Drehen)
- Pflug im Auslauf
- Pflug während der Abfahrt
- Kleiner Pflug/größerer Pflug
- Bremspflug/Stopp-Pflug (Anhalten bei einer Markierung)
- Start im Pflug – Pflugfahren abweichend zur Falllinie



PRAXISTIPP

- » Gleichmäßige Pflugstellung anstreben
- » Größerer Pflug und starkes Aufkanten zum Bremsen und Stoppen
- » Lift: Förderband

3. Blau - Stufe 2

3.1 Pflugdrehen



Ziel

Abfahrten mit Richtungsänderungen.



Erklärung

Start in der Falllinie und Pflugstellung - erhöhte Mittellage - zunehmendes Drehen, Belasten und Kanten des Außenskis - ausfahren aus der Falllinie. Eine Vor/Hochbewegung leitet die neue Richtungsänderung und den Belastungswechsel ein.

Gelände

- leicht geneigter Hang

Übungen

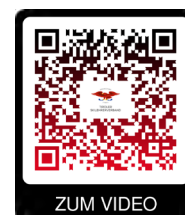
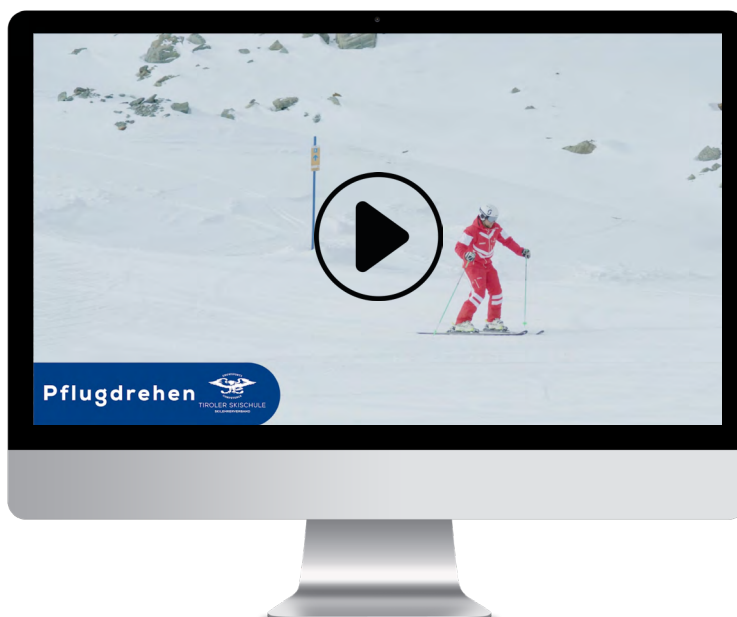
- Anfahren im Pflug, Falllinie und erhöhte Mittellage, Richtungsänderung im Auslauf
- Einzelkurve
Anfahren im Schrägpflug – Mittellage – Vor- Hochbewegung – einfahren in die Falllinie – kurvenäußeren Ski belasten – fertig drehen
- Eineinhalbkurve
- Richtungsänderungen aneinanderreihen
- Anwenden während leichter Abfahrten



PRAXISTIPP

- » Zweckmäßige Bewegungsaufgaben erleichtern den Lernfortschritt.
- » Um kraftsparend üben zu können, sind Lifte (Übungslifte) notwendig. Das Benutzen von Aufstiegs- hilfen will aber gelernt sein!
- » Ausreichend informieren und vorzeigen.
- » Liftregeln und Hinweistafeln erklären.

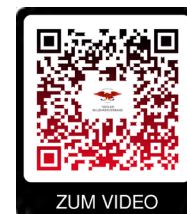
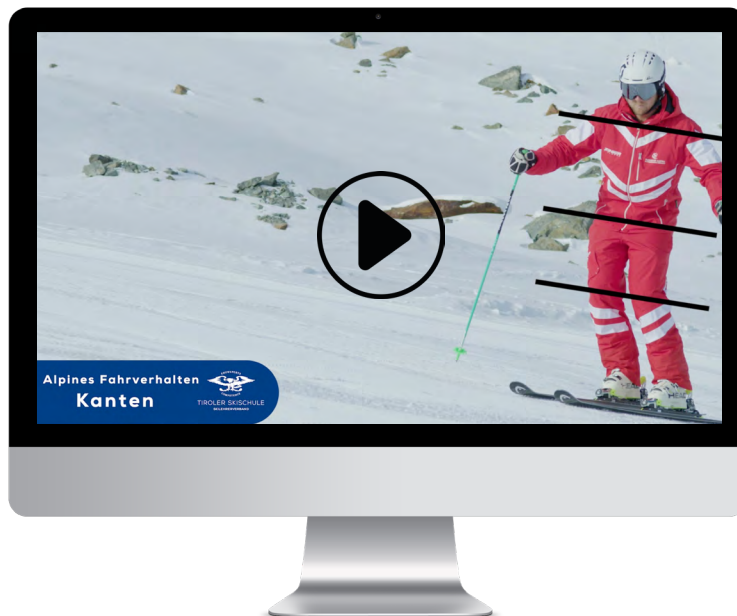
Fertige Form



3.2 Alpines Fahrverhalten - Kanten

Ziel

Das Verständnis der Zusammenhänge in der Bewegungslehre, ist Voraussetzung für richtige Bewegungserklärungen -,Anweisungen und Korrekturen geben.



Erklärung

Die gedachten Achsen durch Sprung-, Knie-, Hüftgelenk leicht gebeugt (Mittellage) und Schultergelenke sind annähernd zueinander parallel (Achsenparallele). Hüfte und Beine sind kurven-einwärts geneigt. Der Oberkörper befindet sich in Vorseitbeuge (Hangausgleich). Der Außenski ist mehr belastet. Die Arme werden leicht gebeugt seitlich vor dem Körper gehalten.

Gelände

- Bis zu mittelsteilem Gelände mit sicherem Auslauf.

Übungen

- Vorzeigen und Erklären des Alpines Fahrverhaltens
- Treppenschritt
- Schrägfahren
- Schrägfahren – „Schwalbe“

- Schrägfahren – ohne Skistöcke: Talhand im Hüftstütz, Berghand zeigt nach vorne
- Schrägfahren – Anheben des bergseitigen Skiendes
- Schrägfahren – in eine höhere Spur steigen

Beim Schrägfahren werden wichtige Elemente des alpinen Fahrverhaltens als Basis für den alpinen Skilauf geschult. Schrägfahren wird während des Abfahrens immer mitgeübt. Situationsgerechte Bewegungsaufgaben in Verbindung mit Schrägfahrten verbessern das alpine Fahrverhalten. Schrägfahrten mit gekanteten Skiern werden wegen ihrer Taillierung zu Kreisausschnitten, die Spur zieht gegen Ende der Schrägfahrt bergwärts.

Das alpine Fahrverhalten ist jene Position, die beim Skifahren eingenommen wird um in balancierter und bewegungsbereiter Mittellage zu bleiben. Das Fahrverhalten wird beeinflusst von der Geschwindigkeit, den Bedingungen, der Geländeform und in geringerem Maße dem Material und den individuellen Hebeln.



PRAXISTIPP

Das Verbinden von Pflugdrehen und Schrägfahrten stellt einen wesentlichen Schritt auf dem Weg zur Bewältigung von blauen Pisten dar. Darüber hinaus wird der Schüler unbewusst in Richtung Parallelschwung geschult.

Erlernen des Beidrehens des unbelasteten Innenskis:

- » Zuerst den Bergski nach der Falllinie passiv beilaufen lassen, in weiterer Folge nach der Falllinie aktiv beidrehen und schließlich immer näher der Falllinie beidrehen.

3.3 Alpines Fahrverhalten - Rutschen

Ziel

Kantengriff lösen - Parallel geführte Skier im Rutschen steuern.



Erklärung

Aus dem Schrägpflug und erhöhter Mittellage den talseitigen Ski stärker belasten – bergseitigen Ski umkanten und beidrehen – rutschen auslösen. Durch ein angepasstes Fahrverhalten die Skier steuern. Beenden des Schrägrutschens durch Steuern der Skier zum Hang.



PRAXISTIPP

Schrägrutschen ist die sicherste Art, steile Abschnitte einer Abfahrt zu überwinden. (Tempkontrolle)

Gelände

- Mittelsteiler Hang mit gesichertem Auslauf (konvexe Geländeform)

Übungen

- Im Stand: aus der Pflugstellung den talseitigen Ski belasten, bergseitigen Ski beidrehen
- Fahren in Pflugstellung schräg über den Hang, den bergseitigen Ski zum gebogenen Rutschen beidrehen
- Anwenden während leichter Abfahrten (Zielrutschen, Tempkontrolle)

Mit zunehmender Fertigkeit gewinnt der Skischüler an Sicherheit, das seitliche Driften der Ski kann durch dosiertes Kanten besser kontrolliert werden. Der Schüler steuert seine Ski und „schwingt zum Hang“.

Schrägrutschen hat im Skiunterricht einen sehr hohen Nutzwert. Der Lernende erfährt im steileren Gelände die äußeren Kräfte und lernt diese mit mehr oder weniger Kanteneinsatz unter Kontrolle zu halten. Zudem sammelt er Erfahrung über Bewegungsmuster, die in allen folgenden Lernstufen wieder vorkommen.

3.4 Pflugsteuern

Ziel

Richtungsänderungen mit Steuern auf den bergseitigen Kanten.



Erklärung

Anfahren im alpinen Fahrverhalten (Schrägfahrt), Vor-/Hochbewegung und gleichzeitig bergseitig auswinkeln; Einfahren in Richtung Falllinie; nach dem Belastungswechsel umkanten und beidrehen des Innenskis, Aufbau des alpinen Fahrverhaltens und gesteuertes Ausfahren der Kurve. Das Beidrehen des kurveninneren Skis erfolgt situationsabhängig und wird von Gelände, Tempo und Radius bestimmt.

Gelände

- Bis zu mittelsteilem Gelände

Übungen

- Anfahren in Pflugstellung, fächerförmiger Aufbau bis zur Falllinie
- Standübung: AFV – Vor-/Hochbewegung und gleichzeitiges bergseitiges Auswinkeln – tiefgehen und beidrehen (umkanten)
- Einzelkurve: Schrägfahren, bergseitiges auswinkeln, einfahren in die Falllinie, kurvenäußeren Ski belasten, beidrehen und steuern

- Eineinhalbkurve
- Aneinanderreihen
- Variationen in Gelände-, Spur-, Radien-, Rhythmus- und Tempowahl



PRAXISTIPP

- » Um den Gästen sicheres Pflugsteuern zu lehren ist die Wahl von Gelände und situationsgerechtem Tempo von entscheidender Bedeutung.
- » Das gefühlvolle Abstimmen von Spur, Radien und Rhythmus verbessert die Lernfortschritte erheblich.
- » Für weniger Bewegungserfahrene und Vorsichtiger sind Geduld und Übungsdauer zusätzliche Brücken zum Erfolgserlebnis.
- » Die passende Ausrüstung (Schuhe, Ski) unterstützt den Lernfortschritt.

Fertige Form



ZUM VIDEO

3.5 Technikprogramm

Übungen zur Verbesserung des alpinen Fahrverhaltens

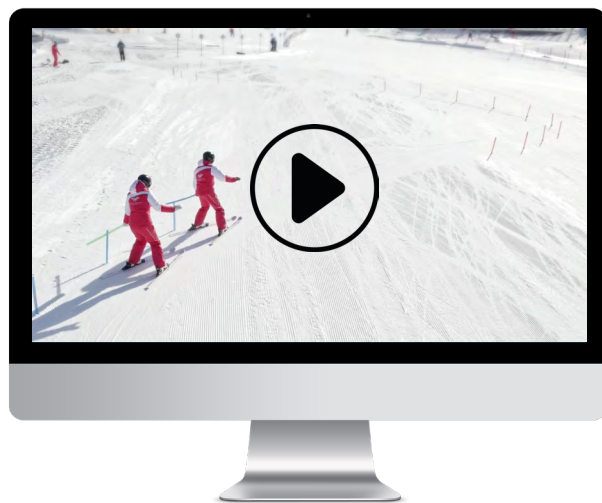
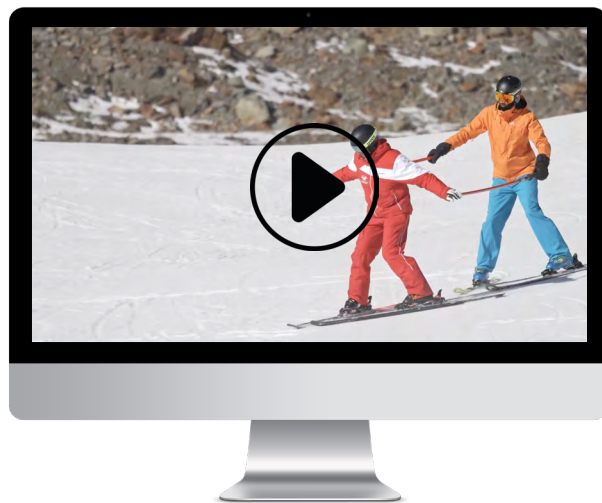
- Standübung am Hang, Erklären der Mechanismen des Hangausgleichs
- Standübung: Partner:in zieht an den Skistöcken talseitig in Falllinie nach unten
- Rutschtreppe (Wechsel zwischen Rutschen und Kanten)
- Schussfahren/Schrägfahren einen Ski anheben
- Anfahrt in Winkelstellung schräg über den Hang, Bergski zum gebogenen Rutschen beidrehen; konvexe Geländeform suchen
- Girlanden
- Pflugsteuern (auch mit „Beckenzange“ zur Eigenkontrolle)

Übungen mit Stangen oder Skistöcken

- Stange quer vor dem Körper tragen
- Stange auf beiden Handrücken tragen
- Beckenzange
- Schultersperre
- Stangenbogen
- Stange als Bodenmarkierung
- Stöcke parallel zu den „Skigelenken“ vor dem Körper auf den Händen tragen

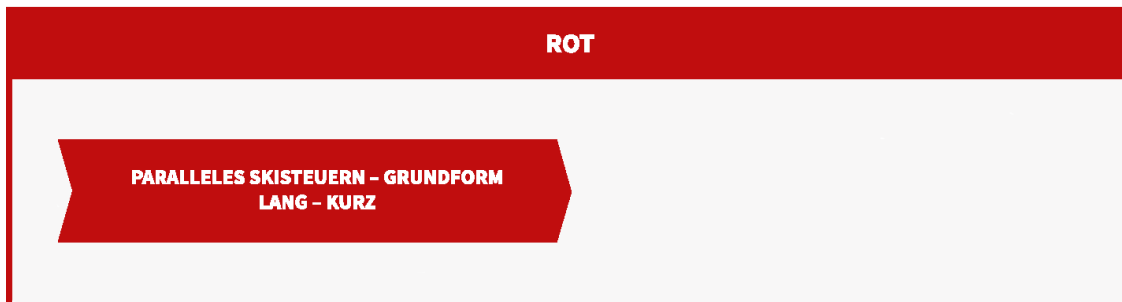
Übungen ohne Skistöcke

- Arme in Seithalte
- Hände in Hüftstütz
- Talhand im Hüftstütz, Berghand vor – hoch
- Mit beiden Händen zum Außenknie greifen
- Arme vor dem Körper verschränken



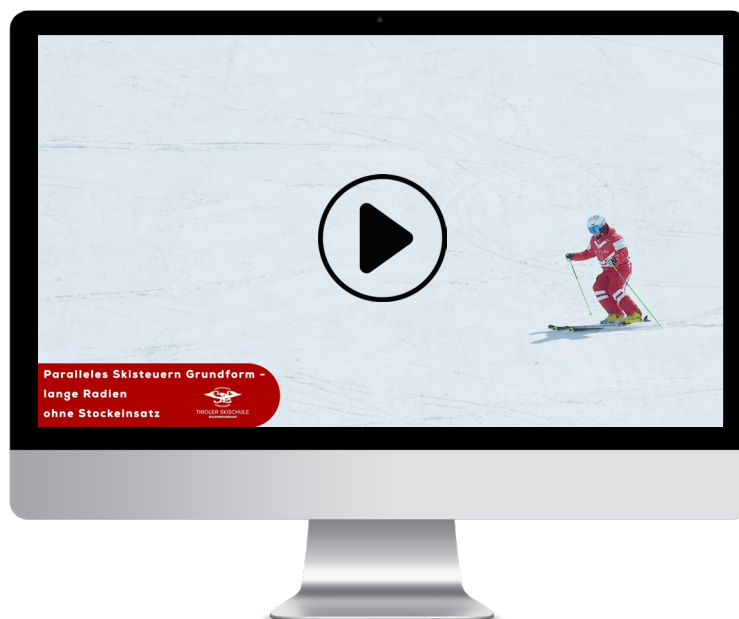
4. Rot - Stufe 3

4.1 Paralleles Skisteuern Grundform - Lange Radien ohne Stockeinsatz



Ziel

Gleichzeitiges Umkanten, Drehen und Steuern der Skier sind die Basis für die Grundform des parallelen Skisteuerns in langen Radien.



Erklärung

AFV – Kantengriff lösen über das werdende Außenbein, Vor-/ Hoch-/ Einwärtsbewegung in Kurvenrichtung unterstützt das Einfahren in Richtung Falllinie – Umkanten – Aufbau des alpinen Fahr-verhaltens – Richtungsänderung fertig steuern.

Gelände

- Moderates, mittelsteiles Gelände

Übungen

- Wiederholen Pflugsteuern – verringern der Pflugstellung
- Anfahren in paralleler Skiführung – fächerförmiger Aufbau bis zur Falllinie
- Aus dem Stand: AFV – Vor-/ Hoch-/ Einwärtsbewegung - eindriften in Richtung Falllinie – tiefgehen –steuern zum Hang (mehrmals ausführen)
- Girlande: Eindriften in Richtung Falllinie – steuern zum Hang – aneinanderreihen
- Einzelkurve
- Eineinhalbkurve
- Paralleles Skisteuern aneinanderreihen
- Gelände, Radien und Tempo variieren



PRAXISTIPP

Die leicht offene Skistellung hilft beim Erhalten des Gleichgewichts und erleichtert das Umkanten, Drehen und Steuern der Skier.



NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

Herausgeber

TSLV
Anichstraße 29
6020 Innsbruck
Österreich

<https://www.tirolerskilehrerverband.at/>

info@tirolerskilehrerverband.at

Juli 2025

Alle Inhalte dieser Publikation, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sowie verlinkte Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, beim Herausgeber dieser Publikation und die Inhalte dürfen nur zum privaten und sonstigen eigenen Gebrauch im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes und der freien Werksnutzung ohne jede Änderung verwendet oder vervielfältigt werden. Eine analoge oder digitale Verbreitung von Kopien oder Auszügen der Inhalte sowie die kommerzielle Nutzung dieses Werkes sind ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers nicht gestattet.

Die Inhalte Dritter sind als solche kenntlich gemacht und dürfen ohne Einwilligung des Rechteinhabers nicht vervielfältigt, öffentlich zugänglich gemacht oder öffentlich wiedergegeben werden.

