



## ÖVSI Koordination 2016

„Der neue österreichische Skilehrweg und seine Implementierung in der  
Ausbildung der Schneesport-Instruktoren“

- Ausbildungskonzept
- Der neue Lehrweg des ÖSSV -> ÖVSI - BSPA Interpretation
- Prüfungsfahrten

11.11.2016

Autor: Mag. Norbert Meister

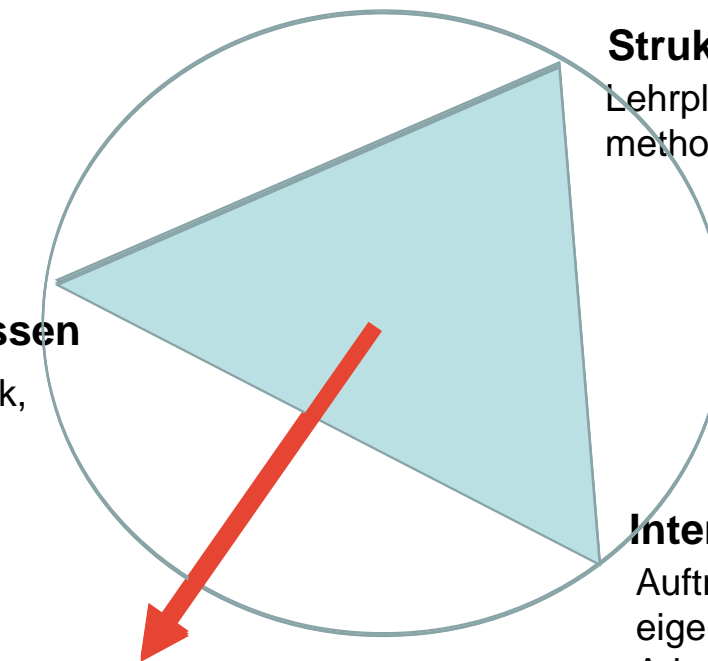


## Ausbildungskonzept

Schneesportinstruktoren

**Know- how / Fachwissen**

Wissen über Biomechanik,  
Bewegungslernen,



W I R - Konzept

**Struktur/Ordnung/Methodik:**

Lehrplan, methodischer Aufbau,  
methodische Grundsätze,....

**Interaktion/Beziehung/Kontakt:**

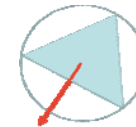
Auftragsklärung, Kundenkontakt,  
eigene Motive, Schülermotive,  
Arbeitsklima in der Gruppe,  
Gruppenklima

- Der Skiinstruktor ist in der Lage die Gruppe selbständig, sicher, kundenorientiert, freudvoll, zielorientiert zu leiten (beurteilen, entscheiden, kontrollieren). Skitechnisch macht er die Leitung orientiert an den österreichischen Skilehrplan (Lehrbereiche grün – blau – rot – (schwarz)).
- Das selbe Ausbildungsziel verfolgen auch die anderen Sparten der Schneesportinuktorenausbildung wie Snowboard und Telemark

- Startpunkt der Zusammenarbeit ist der Schülerkontakt.

Ableitend vom Auftrag der SchülerInnen / TeilnehmerInnen verwendet der Skiinstruktor all sein Fachwissen um den Skiunterricht kunden- und zielorientiert zu planen und durchzuführen.

- Funktionsklärung Lehrer – Schüler:



- Enger Verschnitt der einzelnen Fachbereiche
- Fächerübergreifendes ausbilden / fächerübergreifende Zusammenarbeit der Ausbilder
- Vernetzte, kompetenzorientierte Prüfungen (orientiert am Schwerpunkt des jeweiligen Faches)

- 73 – jähriger mit wenig Kondition möchte eine Skiwoche absolvieren. Wichtig ist es ihm möglichst viel vom Gebiet zu sehen. An einem Tag hat er zum Ziel die Gebietsrunde zu fahren.
- Wie planen wir die Woche?  
Wie strukturieren wir den Unterricht?
- Person fährt bereits 35 Jahre Ski. Aktuell geht die Skifahrerin max 3-5 Tage pro Saison skifahren. Welche Überlegungen ziehe ich in meine Unterrichtsplanung mit ein?

Lernen





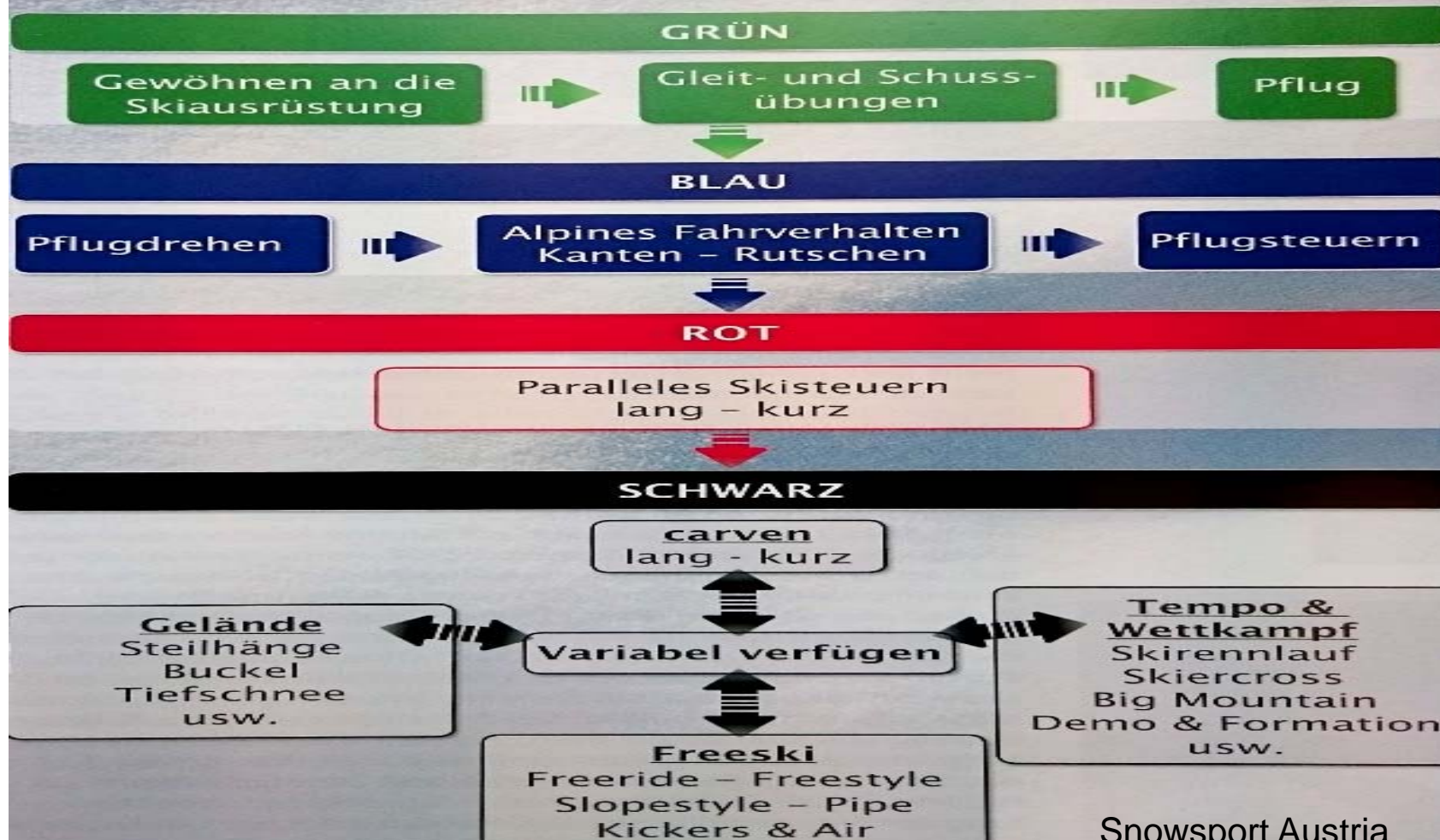
## Der neue Lehrweg

ÖVSI – BSPA Interpretation

# Der österreichische Skilehrweg

Vom Einstieg zur Perfektion in vier Stufen

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



Snowsport Austria

ROT



- Vom Carven auch wieder zu anderen Anwendungsformen – Verbreiterung der Ziele  
[Schönskillauf \(medial\)](#)
- Farbliche Abstimmung
- Namensgebung
- Carven im schwarzen Bereich
- Natürliche Bewegung
- [Link](#)



# Der „neue“ gemeinsame österreichische Skilehr.Weg

nichts wird neu erfunden

klare Übersicht

einfacher Zugang – unkomplizierte Anwendung

der Schüler/Kunde steht im Vordergrund

Endzweck ist – Spaß im Schnee!!!

# that's it !

vom Einstieg zum persönlichen Optimum in **weniger oder 4** Stufen

**Grün**

**Blau**

**Rot**

**Schwarz**



Der österreichische Skilehrgang – that's it!



N.Meister/A.Frühmann



Quellen: W.Wörndle/H.Wallner/R. Lapper



Klare Orientierung im Anfängerbereich



Fließende Übergänge im Bereich der Könner

**Optimum:** beste erreichbare Resultat im Sinne eines Kompromisses zwischen verschiedenen Parametern oder Eigenschaften unter dem Aspekt einer Anwendung, einer Nutzung oder eines Zieles.

**Weniger oder 4 Stufen:** eine Orientierung

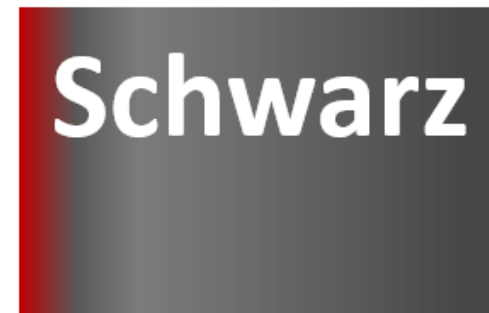
vom Einstieg zum persönlichen Optimum in **weniger oder 4 Stufen**



Der österreichische Skilehrweg – that's it!



N.Meister/A.Frühmann



Quellen: W.Wörmle/H.Wallner/R. Lapper



# Der alpine Skilauf – **that's it !**

Der alpine Skilauf erfährt eine stetige Veränderung. Freeskier, Freerider oder Slopestyleler haben sich längst bei der Jugend etabliert. Ebenso hoch im Kurs stehen der Schönskilauf und der Gesundheitsskilauf. Um den Veränderungen und Entwicklungen in der Skiindustrie gerecht zu werden, haben wir zusammen mit dem Österreichischen Skischulverband den Skilehrweg weiterentwickelt.

Der neue österreichische Skilehrweg dient als Leitlinie für die Unterrichtspraxis und bildet die Grundlage für die „Verführung zum Spaß im Schnee“. Der Schüler steht dabei in jeder Situation im Focus. Die Elemente bringen den Skiläufer vom Einstieg bis zu seinem persönlichen Optimum.

Der österreichische Skilehrplan wird einer modernen und zeitgemäßen Methodik gerecht und gewährleistet mit einem einfachen Zugang den optimalen Lernerfolg bei allen Lehr- und Lernphasen.

**vom Einstieg zum persönlichen Optimum in **weniger oder 4** Stufen**



Der österreichische Skilehrweg – that's it !



N.Meister/A.Frühmann



Quellen: W.Wörndle/H.Wallner/R. Lapper

# Vom Einstieg zum Optimum in **weniger oder 4** Stufen

## Grün

### Gewöhnen an die Skiausrüstung

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

### Gleit- und Schussübungen

Gleichgewicht halten im Gleiten

### Pflug

Gleiten mit Skiern in Pflugstellung - Bremsen und Anhalten können

# Vom Einstieg zum Optimum in **weniger oder 4** Stufen

## Blau

### Pflugdrehen

Abfahrten mit Richtungsänderungen

### Alpines Fahrverhalten Kanten

Fahren auf den bergseitigen Kanten

### Alpines Fahrverhalten - Rutschen

Kantengriff lösen – parallel geführte Skier im Rutschen steuern

### Pflugsteuern

Richtungsänderungen mit Steuern auf den bergseitigen Kanten

## Stocheinsatz

Der Stocheinsatz als Hilfe für Gleichgewicht, Entlasten, Drehen und Rhythmus wird dann eingesetzt, wenn es für den Schüler sinnvoll, und Hilfe ist !

# Vom Einstieg zum Optimum in **weniger oder 4 Stufen**

## Rot

### Paralleles Skisteuern lange Radien

Gleichzeitiges Umkanten, Drehen und Steuern der Skier sind die Basis für das parallele Skisteuern in langen Radien

### Paralleles Skisteuern – kurze Radien

Rhythmisches Aneinanderreihen von Richtungsänderungen in kurzen Radien

**Paralleles Skisteuern** mit **dynamischem** Richtungswechsel aus dem Steuerdruck, situationsgerechte Skiführung, sportliches, vorausschauendes, angepasstes Skifahren in mittellangen bzw. langen Radien sowie in kurzen Radien führen hin zum Carven!

## Stocheinsatz

Der Stocheinsatz als Hilfe für Gleichgewicht, Entlasten, Drehen und Rhythmus wird eingesetzt wenn es für den Schüler sinnvoll und Hilfe ist !

# Aufbau Paralleles Skisteuern



Technik  
programm  
Übungen

**Paralleles Skisteuern mit  
dynamischem Richtungswechsel**

# Vom Einstieg zum Optimum in **weniger oder 4 Stufen**

## Schwarz

### carven – lange Radien und kurze Radien **mit geringstmöglicher Driftkomponente**

sportlich sicheres Skifahren bei höheren Geschwindigkeiten, geschnittene Kurven in langen Radien

sportlich dynamisches Skifahren, geschnittenen Richtungsänderungen in kurzen Radien

### Rennlauf carven – lange Radien und kurze Radien

rennsportliches Skifahren bei hohen Geschwindigkeiten auf harten Pisten

geschnittene Kurven in langen Radien und geschnittene Richtungsänderungen in kurzen Radien

### Steilhänge

sicheres Befahren von steilem Gelände

### Tiefschnee

rhythmisches, genussvolles Skifahren im Tiefschnee

### Freeriden

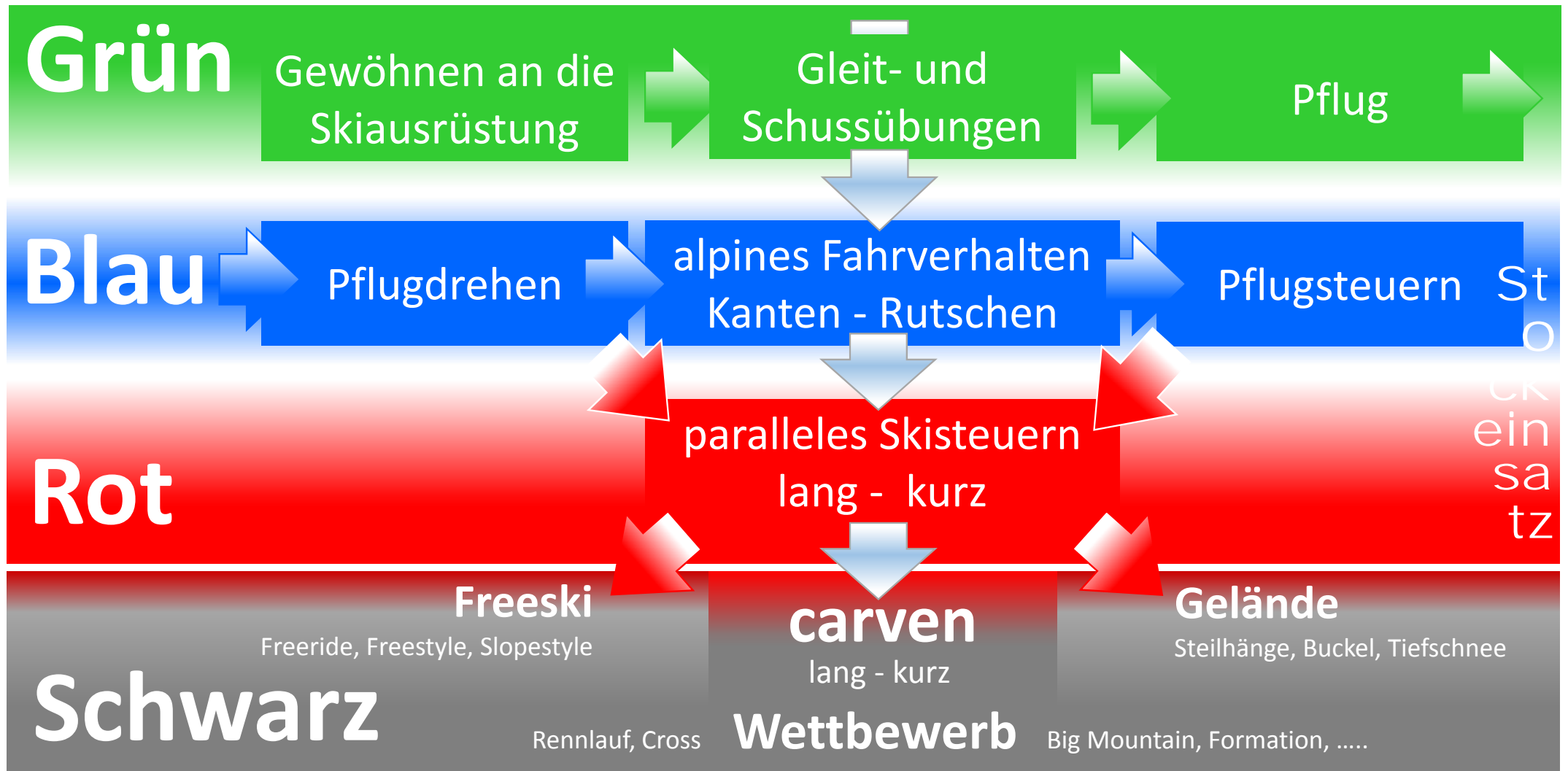
lange Schwünge auf weiten Hängen steigernd in steilere Hänge (Tempo)

### Buckel

kontrolliertes Befahren der Buckel - beugendes und streckendes Drehen ständiger Schneekontakt

### Demo & Formation Skifahren in Formation; synchrone Richtungsänderungen und Bewegungen

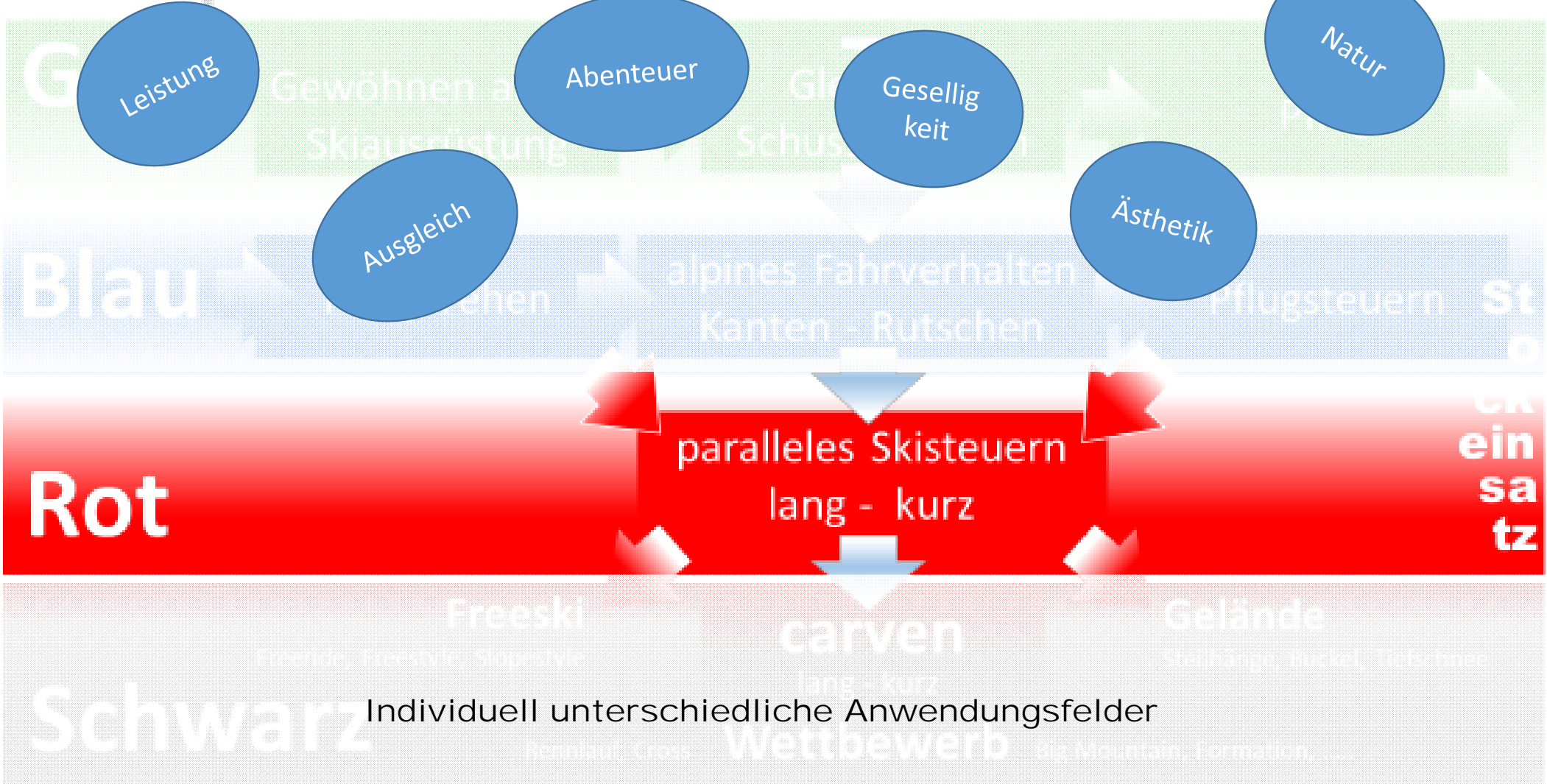
# der alpine Skilauf – **that's it !** vom Einstieg zum persönlichen Optimum in **weniger oder 4** Stufen



Individuell unterschiedliche Skizugänge

# der alpine Skilauf – that's it!

von Einstieg zum persönlichen Optimum in weniger als 4 Stufen



Individuell unterschiedliche Anwendungsfelder



### Gleiches

- Farbeinteilung
- Namensgebung und 4 Bereiche
- Natürlichkeit

### Unterschiede

- Vermittlungskonzept  
„**persönliches Optimum**“
- Geringere Zahl an Schwungaufbauten im roten Bereich – gelöst durch Technikprogramm
- Mehr Zugänge zum roten Bereich (dort wollen wir hin)
- Einfache – adressatenbezogene Handhabung des Lehrplans



# Schule Prüfungsfahrten

- Pflug drehen (wie bisher Kurven im Pflug)
- Pflug steuern (wie bisher Carven Grundstufe)
- Paralleles Ski steuern lange Radien (wie bisher paralleles Ski steuern l. R.)
- Paralleles Ski steuern kurze Radien ( wie bisher paralleles Ski steuern k.R.)











- Paralleles Ski steuern lange Radien - dynamische Fahrt
- Paralleles Ski steuern kurze Radien – dynamische Fahrt
- Carven lange Radien im flachen / mittelsteilen Gelände



**Paralleles Ski steuern lange Radien; dynamische Fahrt –**

wie bisher Carven lang steil, nur mit bewusst späten Übergang bzw. gar keinen Übergang auf die geschnittene Form

*Unterscheidungsmerkmale zu parallel Ski steuern lange Radien:* mehr Steuerdruck, verstärktes Aufkanten, höheres Tempo

**Paralleles Ski steuern kurze Radien; dynamische Fahrt -**

deutliche Vertikalbewegung, deutlicher Druckaufbau, Kantverhalten sichtbar etwas längerer Radius mit deutlichen Einfahren über die Schaufel; geringere Driftkomponente als bei parallel Skisteuern kurzer Radius

**Carven lang im flach/mittelsteilen Gelände:**

Schwünge von Kante zu Kante mit geringstmöglicher Driftkomponente, in sportlicher Ausführung. Kontinuierliches mitgehen mit dem Ski (kein Überdrehen aber auch keine Verwindung, die den Ski sperrt). Kontinuierliche Dynamik im Schwung ist ein Beobachtungspunkt. Mit angedeutetem Stockeinsatz.



**Geschnitten wenn überhaupt  
erst ab 1/2 5 bis 6 auf der Schwunguhr, schulische Fahrt**





## Carven lange Radien, flaches – mittelsteiles Gelände





**Danke für die Aufmerksamkeit**

Ein Lehrplan von Skifahrern für Anwender

**THAT`S IT**