

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort/Quellenverzeichnis
2. Spezielle Methodik
 - 2.1. Verhalten gegenüber Schülern
 - 2.2. Pflichten des Instructors
 - 2.3. Methodische Prinzipien
 - 2.4. Methodische Unterrichtsgestaltung
 - 2.5. Betriebsformen
3. Bewegungslehre
 - 3.1. Teile des Skibobs
 - 3.2. Fortbewegungsarten
 - 3.3. Steuern des Skibobs
 - 3.4. Phasen beim Kurvenfahren
4. Der Österreichische Skibob-Lehrweg

Ein herzlicher Dank sei der Fa. ZFD technical services GesmbH. 1150 Wien ausgesprochen, die für die Vervielfältigung und das Binden der Skripten aufgekommen ist.

1 Vorwort

Im Zuge meiner Vorbereitungsarbeiten zur Skibob-Instruktorinnen und InstruktorInnen-Ausbildung 2013 beschäftigte ich mich u. a. intensiv damit, welche Ziele durch diese Ausbildung erreicht werden sollten. Neben Vermittlung von Kenntnissen und Erlernen von Fertigkeiten sind schlussendlich doch die Kompetenzen das Charakteristikum für einen guten Instruktor und eine gute Instruktorin.

Mein Bestreben ist es, dass die Absolventinnen und Absolventen dieser Ausbildung in der Lage sein werden, selbstständig ein skibobtechnisches Unterrichtskonzept zu planen und durchzuführen, Fehler in Bewegungsabläufen beim Skibobfahren zu erkennen und den entsprechenden Übungen zuzuordnen und schließlich in weiterer Folge eigenständig ein auf die Skibobsportlerinnen und Skibobsportler abgestimmtes, zielorientiertes Trainingskonzept zu erstellen.

All diesen Kompetenzen sei aber die Vermittlung der Liebe zu dieser Sportart gleichgestellt und stellt wahrscheinlich die bedeutendste Investition in die Zukunft unseres Skibobsports dar. In diesem Sinne hoffe ich mit den vorliegenden Skripten genügend Inspiration für die Tätigkeit als Instruktorin/Instruktor zu vermitteln, damit diese wunderbare Sportart so vielen Menschen wie möglich nahegebracht wird und sie die Anerkennung erhält, die sie verdient.

DI Denise Flor
Referentin für Lehrwesen ÖSBV

Quellenverzeichnis

Wallner Hermann, richtig carven 2008

Schiffkorn Hermann, Skibobfahren-Leitfaden für die staatliche Skiboblehrwarteausbildung 1985

www.velogemel.ch

www.ski-bike.org/history.html

Gastgeb Friedrich, Pädagogik, Didaktik, Methodik 2000

50 Jahre Österreichischer Skibob Verband Festschrift 2013

2 Spezielle Methodik

Die Methodik wird uns zeigen, wie wir beim Unterrichten planmäßig vorgehen, wie wir den Lernprozess fördern und wie wir Lernhindernisse vermeiden. Es ist immer zu bedenken, dass der Instruktor der Wegbereiter für Anfänger ist, d.h. so viel Spaß dem Schüler in der ersten Stunde des Skibobfahrens bereitet wurde, so viel Motivation nimmt er in weitere Stunden mit.



Spez. Methodik

Inhalte:

Verhalten gegenüber Schülern

Pflichten des Instructors

Method. Prinzipien

Method. Unterrichtsgestaltung

Organisationsformen



2.1 Verhalten gegenüber Schülern

Das Erlernen des Skibobfahrens soll mit positiven Gefühlen verbunden sein, worüber der Instruktor die Verantwortung übernimmt und mit seinem Verhalten entscheidend dazu beiträgt und Vorbildwirkung darstellt.



Verhalten

- allgem. Verhaltensregeln
- Namen merken
- pos. Atmosphäre schaffen
- **Motivation** bewirken
- **Geduld** bewahren
- **Humor** beweisen
- **Gelassenheit** ausstrahlen



- **Allgemeine Verhaltensregeln einhalten** = Höflichkeit, Pünktlichkeit, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, bei Verhinderung rechtzeitig Schüler informieren.....

- **Namen der Schüler merken**

vermittelt den Eindruck von persönlicher Nähe und baut Vertrauen auf

- **Positive Atmosphäre schaffen**

bei guter Stimmung, lockerer Atmosphäre lernt man leichter und ist aufnahmefähiger, Steigerung der Lernfortschritte

Der Instruktor muss selbst positiv denken und private Probleme ausschalten.



- **Motivation**

Kinder sind von sich aus wissbegierig und neugierig, sie können sich selbst motivieren, leider wurden viele Kinder bereits von der Umwelt negativ geprägt, so dass oft fehlendes Selbstbewusstsein ein Lernhindernis darstellt. Die Motivation von Jugendlichen stellt für den Instruktor besondere Herausforderungen dar. Auch hier gilt die Regel des ehrlichen Lobs und das Vermitteln von Verständnis als erfolgsversprechend.

Der Instruktor soll ermutigen und häufig loben. Übungsbetrieb abwechslungsreich gestalten.



- **Geduld**

Das Verstehen und Umsetzen von Aufgaben führt jeder Mensch in seiner individuellen Geschwindigkeit aus, die zu erkennen und darauf mit Geduld einzugehen, ist die Aufgabe des Instructors.

Wenn Vorzeigen und Erklären nicht zum Erfolg führen - bei Anfängern: Spaß vermitteln, lustige Übungen machen und einfach Freude am Fahren bereiten. Keinen Lernzwang erzeugen. Manchem geht der Knopf erst später auf!

➤ **Humor**

Manchmal ist es für den Instruktor eine große Herausforderung zwischen ernsthaft gestellten Fragen und Provokationen zu unterscheiden. Die Reaktion mit Humor ist immer der beste Weg. Ernst gemeinte Fragen kommen wieder.

➤ **Gelassenheit**

Es ist wichtig den Schülern Sicherheit zu vermitteln, jeder Situation gewachsen zu sein. Man gewinnt dadurch deren Aufmerksamkeit. Hektik überträgt sich auf die gesamte Gruppe, die als Folge schwer führbar wird.

tief durchatmen!
Ruhe bewahren, das unruhigste Kind beim Namen nennen und ihm eine Aufgabe übertragen. Interesse erzeugen "Wir machen jetzt Folgendes..."

2.2 Pflichten des Instructors



Pflichten



- Sorgfaltspflicht
- Aufsichtspflicht
- zielführend lehren
- Mitarbeit bei ÖSBV
Veranstaltungen

Der Instruktor übernimmt für den Zeitraum des Übungsbetriebes die Verantwortung über die teilnehmenden Kinder. Er muss unnötige Risiken vermeiden und er verpflichtet sich, sich umsichtig zu verhalten, um Verletzungen an Personen oder Beschädigungen an Gegenständen zu verhindern.

Der Instruktor hat den Übungsbetrieb zielführend zu gestalten, so dass am Ende der Trainingseinheit jeder seinen individuellen Trainingsfortschritt verzeichnen kann.

Es ist sehr wünschenswert, dass Skibob-Instrukturen aktiv am Österreichischen Skibob-Geschehen teilnehmen und sich auch bei Veranstaltungen des ÖSBV mit ihrem Einsatz einbringen.

2.3 Methodische Prinzipien



Methodische Prinzipien

bekannt	—	neu
leicht	—	schwer
flach	—	steil
langsam	—	schnell

Die methodischen Prinzipien sind Grundlage jeder Übungsvorbereitung. Es ist kontraproduktiv Schüler zu überfordern. Sie müssen dort abgeholt werden, wo sie stehen. Es darf nur das gefordert werden, wozu sie imstande sind. Es ist in Einzelschritten, je nach individueller Lerngeschwindigkeit vorzugehen.

Zuerst wird das Bekannte wiederholt und gefestigt, damit der Schüler motiviert ist, Neues aufzunehmen.

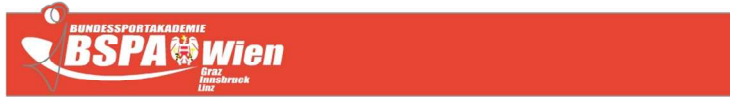
Leichte Übungen geben die Sicherheit, die nötig ist um schwierigere Phasen mit positiver Einstellung zu meistern.

Fahren auf flachem Gelände verhindert, dass Angst zum Lernhindernis wird. Vorrücken in steileres Gelände ist nur nach entsprechendem Lernfortschritt sinnvoll.

Die Temporegulierung muss manchmal vom Instruktor beeinflusst werden, da mutige Schüler gelegentlich großen Gefallen an der Geschwindigkeit finden.



2.4 Methodische Unterrichtsgestaltung



Method. Unterrichtsgestaltung

Beobachten des Schülers
Auswahl des entspr. Geländes und Liftes
angepasste Übungen
einfach erklären
vorzeigen
Mitreden und Eigenbeurteilung
loben!!!!!!
Übungsmittel einsetzen
Interesse wecken

Der methodische Weg zu einem erfolgreichen Unterricht führt über eine klare Struktur und einigen wesentlichen Punkten, deren Befolgung unerlässlich ist. Der Unterricht muss an die Fähigkeiten und Voraussetzungen der Schüler angepasst werden. Wird dies nicht berücksichtigt, passiert Folgendes:

Überforderung - Ängste - Verkrampfung - kein Lernerfolg bzw. Sturz

Unterforderung - Langeweile - Desinteresse - Stören

Lernförderer sind: Lob und Anerkennung, positive Atmosphäre, Spaß

Lernhindernisse: Stürze, lange Stehzeiten, viele Korrekturen, Überforderung

➤ **Beobachten des Schülers**

Körperliche Fitness, Kondition

es soll kein Erschöpfungszustand eintreten

Koordinative Fähigkeiten (Bewegungsablauf)

bei Jugendlichen ist fallweise besonders auf das Koordinationsdefizit infolge schnellen Wachstums Bedacht zu nehmen

sportliche Vorkenntnisse

bei guten Skifahrern kann die Gewöhnungsphase an die Ausrüstung entfallen

Bereitschaft zu Herausforderungen (Mut)

Alter

Nach diesen Parametern ist der Unterricht zu gestalten!

➤ **Auswahl des Geländes und des Transportmittels**

den Fähigkeiten des Schülers angepasst wählen; mit Anfängern im Volksschulalter wird man nicht mit dem Sessellift fahren!

➤ **Angepasste Übungen**

hier gilt ebenfalls das Prinzip weder Überforderung noch Unterforderung zu bewirken. Der Instruktor muss sich bewusst sein, welches Ziel er mit welcher Übung erreichen will. Fehler müssen den entsprechenden Übungen zugeordnet werden, der Instruktor soll also

Übungen anbieten, die dem Schüler helfen, den Fehler zu beheben. Übungen sollen bewältigbar sein, damit sich ein Erfolgserlebnis einstellt! Abwechslungsreiche Übungen; Pausen nicht vergessen.



➤ **einfach erklären**

zu viele Anweisungen und Erklärungen sind verwirrend und führen zu Unaufmerksamkeit; einfach und verständlich formulieren; Sprachtempo überprüfen, deutlich und laut sprechen;

Skibobfahren lernt man durch Skibobfahren!!!!

Also keine langen Vorträge auf der Piste! Im fortgeschrittenen Stadium sollten Verbesserungsvorschläge und Korrekturen auf der Piste prägnant (kurz) und präzise (genau) formuliert werden. Immer nur einen Punkt behandeln, an dem gearbeitet wird. Bei der Art des Erklärens und Korrigierens zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen unterscheiden. Immer positive Formulierungen verwenden.

➤ **vorzeigen**

Kinder lernen vorrangig vom Beobachten und Abschauen, Bewegungsablauf übertrieben vorzeigen, damit das Wichtige deutlich hervorgehoben ist; das vorzeigen, das Schüler imstande ist, nachzumachen; auch Fehler können verstärkt vorgezeigt werden, um sie bewusst zu machen.

➤ **mitreden und Eigenbeurteilung**

Bewegungsablauf wird durch das Mitreden bewusst gemacht. Schüler dazu animieren, sich selbst zu analysieren. Was habe ich gerade gemacht oder erlebt? Bewegung selbst beschreiben lassen. dadurch erkennt der Instruktor, ob der Schüler seinen Fehler auch richtig wahrnimmt.

➤ **loben**

Lob erhöht die Lernbereitschaft und damit den Lernfortschritt. Gut und richtig Gemachtes lobend hervorheben. Anfänger wenig und nur die Hauptfehler korrigieren, damit sich diese nicht einprägen, denn Umlernen muss unbedingt vermieden werden.

➤ **Übungsmittel einsetzen**

Stangen, Hütchen verwenden, Kontrastübungen, Spiele, Stimmungsfahrten - Unterricht kann dadurch interessanter gestaltet werden.



➤ **Interesse bzw. Ehrgeiz wecken**

Die Übungsstunde muss damit enden, dass die Schüler den Drang verspüren, es wieder zu machen. Dann haben wir es richtig gemacht. Die Trainingsstunde für Fortgeschrittene muss mit dem Wunsch enden, neue Verbesserungen für das nächste Training anzustreben, niemals mit dem Gefühl `ich kann das nicht`.

2.5 Betriebsformen

Grundsätzlich gilt, je größer die Gruppe, desto mehr ist der Instruktor gefordert, die Individualität jedes Einzelnen zu berücksichtigen. Bei besonders inhomogenen Gruppen - Splitterung in Kleingruppen.

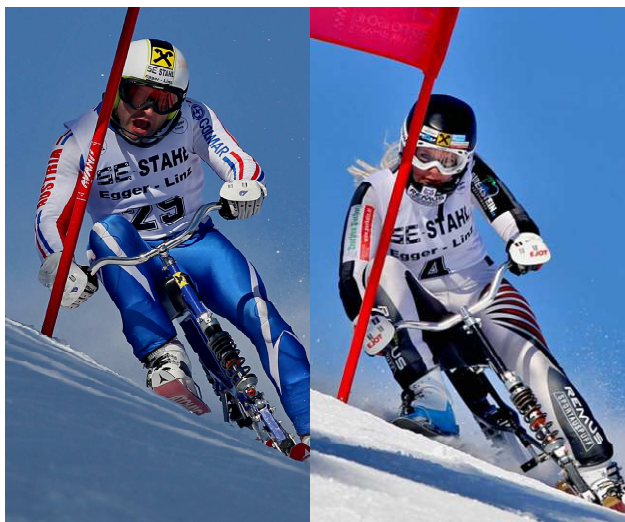
Auf der Piste :

- Perlenkette
Instruktor fährt voraus, Gruppe folgt
- Im Rudel fahren
- Korrekturfahrt
Instruktor zeigt vor, Schüler fahren einzeln nach
- Vorausfahrt, Eigenverantwortung
Schüler fährt voraus, Instruktor folgt
- Bildung von Kleingruppen
- Manegenbetrieb
Instruktor steht am Hang u. macht individuelle Korrekturen, Schüler rotieren, kurzer, überschaubarer Lift



Wichtig: immer unterhalb der Gruppe abschwingen lassen!
kein Überholen innerhalb der Gruppe!

3 Bewegungslehre



Bewegungslehre

Ziel: in sicherem Gleichgewichtszustand jederzeit die Fortbewegungsrichtung während der Fahrt gezielt ändern zu können.



Bewegungslehre



Inhalte:

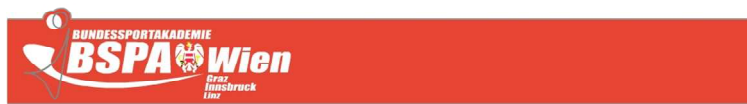
Teile des Skibobs

Fortbewegungsarten

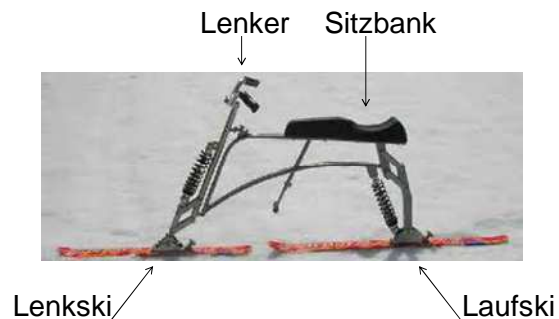
Steuern des Skibobs

Phasen beim Kurvenfahren

3.1. Teile des Skibobs



Teile des Skibobs



Lenkski (Vorderski):
Lenkaufgabe

Laufski (Hinterski):
Stützaufgabe

Die grobe Darstellung der Geräteteile hat den Zweck der besseren Verständlichkeit der nachfolgend verwendeten Terminologie.

3.2. Fortbewegungsarten



Fortbewegungsarten

- Gleiten
- Rutschen
- Driften
- Carven



Kontaktflächen zum Schnee sind Kanten und Laufflächen von Lenk- und Laufski, sowie der Fußskier.

Gleiten: Bewegung in Längsrichtung, Schussfahrt(Kontakt Lauffläche),
Schrägfahrt(Kontakt Kante)

Rutschen: Bewegung in Querrichtung, Kontakt nur auf Kante, Seitrutschen

Sobald es beim Rutschen zu einer Vorwärtsbewegung kommt, setzt das Gleiten ein. Somit hat man fast immer eine Kombination aus Gleit- und Rutschphase, wobei durch die Rutschphase eine Bremswirkung erzielt wird.

Driften: Kurvenfahren mit ausgeprägter Rutschkomponente, gedriftet wird, wenn Tempo zu hoch, Hang steil ist, bei engen Kurvenradien, bei schlechter Sicht

Carven: schneiden, kaum Rutschkomponente, der Marketingbegriff bedeutet nur, dass der Ski durch seine taillierte Form beim Legen auf die Kante von sich aus eine Kurve fährt.

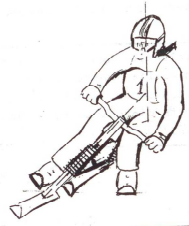
3.3. Steuern des Skibobs



Steuern des Skibobs

Wichtige Komponenten

- Alpine Grundhaltung einnehmen
- Halten des Gleichgewichts
- Be- und Entlastung
- Einhalten der Belastungsphasen
- Führungskräfte wirken lassen

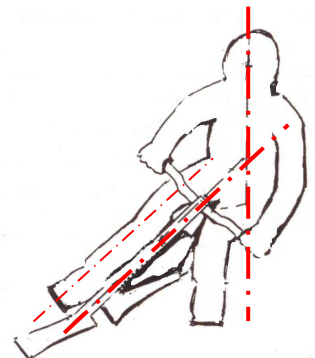


Zu jeder Aktion gibt es eine Reaktion und zumeist sind Kräfte im Spiel. Beim Steuern des Skibobs wirken neben Schwerkraft, Muskelkraft, Fliehkraft auch Reibung und Führungskräfte. An die Kräfte müssen wir beim Steuern nicht bewusst denken, wir müssen sie nur fühlen und entsprechend reagieren, genannt auch `das Alpine Grundverhalten`.

Grundvoraussetzung für gezieltes Steuern ist die richtige Haltung am Skibob, die Bewegungsfreiraum für rasches Reagieren schafft.

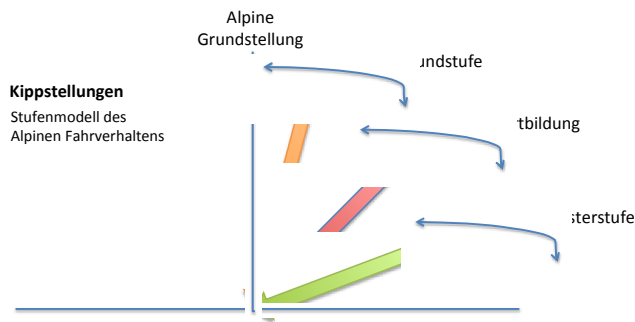
Die Alpine Grundhaltung am Hang

Senkrechte Achse soll annähernd durch Rumpf, Hüfte und Knie verlaufen. Achse durch Skibob und Achse durch Bein des Talskis sollten parallel verlaufen.



Achsenparalleles Verhalten ermöglicht einen sicheren Stand am Hang.

Je nach Leistungsstufe verstärkt sich die Kippstellung des Skibobs. Diese wird im folgenden Stufenmodell dargestellt:



Halten des Gleichgewichts

Körperschwerpunkt fühlen - Gleichgewichtssinn

Be- und Entlastung

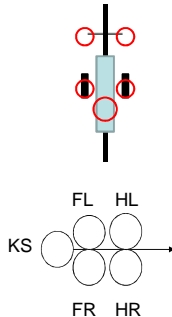
Die Punkte der Be- und Entlastung sollten durch intensives Üben in Fleisch und Blut übergehen.

Einhalten der Belastungsphasen

Schaffen günstiger Voraussetzungen für die Hauptbewegung, durchführen der Hauptbewegung und Bewegung ausklingen lassen. Tempo entsprechend Geländeform, Schneeverhältnisse und Können anpassen.

Führungskräfte fühlen - Glücksgefühl empfinden

Belastungspunkte



5 Belastungspunkte

linke/rechte Hand - HL/HR
linker/rechter Fußski – FL/FR
Körperschwerpunkt - KS

Skibobsymbol

Über 5 Hauptpunkte wird der Skibob gesteuert: beide Hände, beide Füße und Steiß. Führungsarbeit übernehmen auch die Oberschenkel durch den Schenkeldruck, z.B. beim Sprung

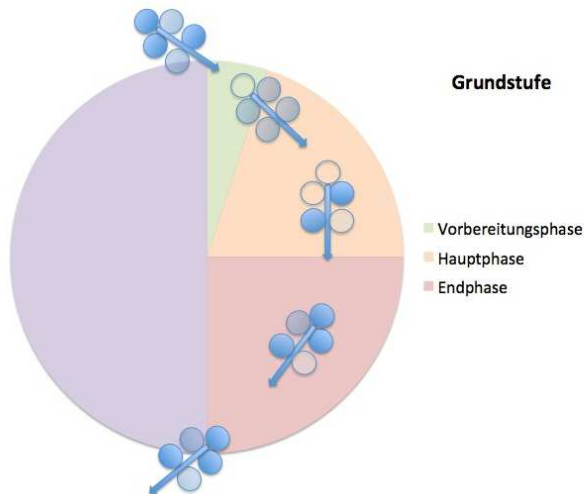


Hier besteht keine Kontrolle über den Skibob. Beim Landen besteht die Gefahr, dass Skibob verkantet. Keine Möglichkeit zu korrigieren.

3.4. Phasen beim Kurvenfahren

1. Vorbereitungsphase:
entlasten Körperschwerpunkt, hochgehen, FL auswinkeln
2. Hauptphase:
belasten der richtungsweisenden Hand (HR)
entlasten FR, umkanten
3. Endphase:
belasten KS, aus der Kurve ziehen





Der Bewegungsablauf beim Kurvenfahren gliedert sich in eine konkrete Phasenstruktur. Drei Phasen bewirken die Richtungsänderung, davor ist die Alpine Grundhaltung einzunehmen.

1. Vorbereitungsphase:

entlasten des Laufskis durch Anheben des Steiß, Gewicht wird dabei nach vorne auf den Lenkski verlagert

2. Hauptphase:

Druck auf falsche Hand, entlasten des Talskis, damit Freiraum zum Umkanten des Skibobs geschaffen wird, umkanten

3. Endphase:

belasten des Laufskis, Alpine Grundhaltung einnehmen

Wenn Kurven unmittelbar aneinandergereiht werden, entfällt die Schrägfahrt und es kommt zu Phasenverschmelzung von Phase 1 und 3.

Anmerkung: Der Achsenverlauf und die Belastungspunkte differieren bei Anfängern entscheidend von der Haltung des Rennstils, bei dem es infolge der Geschwindigkeit (Fliehkraft) nur noch eine Achsrichtung gibt und es zu teilweise konträrem Belastungsverhalten kommt.



4. Der Österreichische Skibob-Lehrweg

Der Österreichische Lehrweg stellt für den Instruktor ein klar strukturiertes, aufbauendes Lehrprogramm vom Fertigniveau der Grundstufe über die Fortbildung bis zur Meisterstufe dar. Voraussetzung sind die Methodischen Grundsätze, die unter Punkt 2 `Spezielle Methodik` behandelt wurden.



Die einzelnen Stufen beinhalten Übungen, Fehleranalysen und Korrekturvorschläge.



1. Einführung / Gewöhnen an die Ausrüstung
2. Aufwärmen/Aufstiegsarten
3. Schuss
4. Pflug
5. Schrägfahrt
6. Rutschen
7. Carven Grundstufe

1. Einführung / Gewöhnen an die Ausrüstung

- Ausrüstung überprüfen (Instruktor)
Größe des Skibobs: sitzend auf Gerät soll vom Knie bis zur Hüfte ein leicht ansteigender Winkel bestehen
Fangriemen, Sturzhelm, Ski-Schrauben fixieren;



Übungen 1

- Skibob zusammen bauen
- Fußskier an- und ausziehen
- mit Fußskiern springen
- am Skibob sitzend, diesen von einer Kante auf andere legen
- absteigen, Gerät hochheben, wenden, setzen
- gehen mit dem Skibob zwischen den Beinen
- schieben des Skibobs neben den Fußskiern
- sich gegenseitig ziehen oder schieben



2. Aufwärmen/Aufstiegsarten

- vor jeder Übungseinheit, auch nach der Pause aufwärmen
- 5- 10 Wiederholungen
- Aufstiegsarten: Treppenschritt
Grätenschritt
Schlittschuhschritt
- Transportmöglichkeiten
ausreichend informieren und vorzeigen
Liftregeln und Hinweistafeln erklären



Schlepplift:

stehend, Skibob zwischen den Beinen mitführen, eine Hand am Lenker, die andere am Liftbügel, Gewicht auf Fersen; sitzend, Liftbügel unter Gesäß, eine Hand am Lenker, die andere am Liftbügel- nur für geübte Schüler

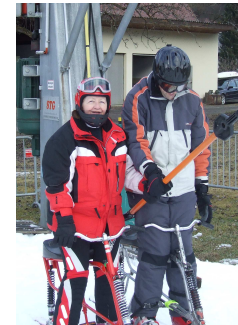
Sessellift:

Skibob in die Hand an Sesselaußenseite nehmen und auf Armlehne hängen, legen oder den Lenker zwischen Sitzfläche und Armlehne klemmen- nur für geübte Schüler, Sicherheitsbügel schließen. An Ausstiegstelle Skibob neben den Sessel in den Schnee stellen, aufstehen und Ausstieg rasch verlassen.

Gondel, Seilbahn:

Skibob-Skier abmontieren

bei Wintersportneulingen Unterstützungsperson hinzuziehen, Hilfe beim Einstieg und Hilfe beim Ausstieg
Achtung: bei allen Transportvarianten ist dem Liftpersona unbedingt Folge zu leisten!



Übungen 2 (Aufstiegsarten)

- Hütchen in Ebene, Staffellauf im Schlittschuhschritt
Slalom durch Hütchen, zwei Gruppen
- Hütchen auf Hang, zwei Gruppen im Gräten- oder Treppenschritt zum Hütchen, in Hocke bergab, abschlagen
- sich gegenseitig ziehen oder schieben
- Liftfahren vorzeigen, beim Einstieg und Ausstieg helfen

Übungen 2 (Aufwärmen)

- Fangen spielen mit einem Fußski
- einer schiebt oder zieht den anderen bis zur Ziellinie
- Bein nach vorne und zurück schwingen, abwechseln
- Knie zur Brust heben, abwechseln
- Zick zack springen
- am Skibob sitzend, linke Hand zu linker Fußaußenseite und umgekehrt
- am Skibob sitzend, linke Hand zu rechter Fußaußenseite
- am Skibob sitzend, Füße auf Fußraster, Partner schiebt durch Slalom (Gleichgewichtsübung)
- beide Hände zu Fußskispitzen und bis ins Ziel laufen
- im Kreis aufstellen, zwei Namen rufen, Platz tauschen
- Schlepplift: zwei Schüler ziehen, schieben den Dritten den Hang hoch

Gelände: eben bis leicht fallend



3. Schuss

- Erlernen der Grundhaltung am Skibob
lockere, bequeme Sitzhaltung auf dem Skibob einnehmen, Oberschenkelinnenseiten in Kontakt mit der Sitzbank, leichten Druck ausüben, Oberkörper leicht vorgebeugt, Arme leicht abgewinkelt, Gewichtsverlagerung zum Lenkski hin, Fußskier zum Halten des Gleichgewichts, Beine im rechten Winkel, Fußskier nie nach vorne strecken-Gefahr von Stabilitätsverlust
- gleichmäßig verteilte Belastung
- Verbessern des Gleichgewichtsverhaltens
- Gleiten
- wenn Gleichgewichtserhaltung gefestigt ist, auf Hänge mit steilerer Neigung übergehen



Übungen 3

- Schussfahren in Grundhaltung
- Schussfahren- abwechselnd einen Fußski hochheben
- Schussfahren-beide Fußskier gleichzeitig hochheben
- Schussfahren- aufstehen und wieder hinsetzen

Fehler 3

- gestreckte Arme
- kein Oberschenkeldruck

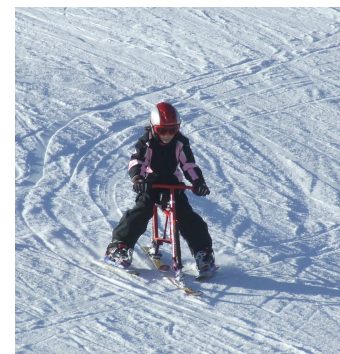
KORREKTUR 3

- unter einer Stange durchfahren
- Handschuhe beidseits zwischen Knie und Sitzbank klemmen, dürfen nicht hinunterfallen

Gelände: leicht fallend, viel Auslauf, oder Gegenhang

4. Pflug

- Skibob in Falllinie
- Fußskier rutschen auf Innenkanten in Pflugstellung
- Bremsvariante für Anfänger, Stoppschwung kommt erst in Stufe Fortbildung



Übungen 4

- Wechsel zwischen breitem und engem Pflug
- Wechsel zwischen Schuss und Pflug
- Pflug mit Zielstopp

Gelände: leicht fallend

5. Schrägfahrt

- Alpine Grundhaltung erklären und einnehmen
Oberkörper gerade halten
Knie, Hüfte und Skibob zum Hang drücken (Hüftknick)
- Fahren auf den bergseitigen Kanten
- mit Treten des Talskis sich in Bewegung setzen
nicht zu steil anfahren
- erste Kurven üben mit vereinfachter Be- und Entlastung
- Stoppschwünge üben

Übungen 5

- Schrägfahrt - Gewicht auf Talski verlagern
- Schrägfahrt - abwechselnd aufstehen, hinsetzen, trotzdem gleichmäßige Schrägfahrt beibehalten
- Schwunggirlanden - Lenkski leicht gegen den Hang einlenken
- Schrägfahrt - winken ins Tal
- an Schrägfahrt Kurven hängen, vor Kurve aufstehen, nach Richtungsänderung hinsetzen
- Schrägfahrt auf Zuruf mit Stoppschwung zum Hang beenden
- Schwungfächer, Falllinie in Schrägfahrt

Fehler 5

- zum Hang lehnen
- zu wenig Fahrt
- zu aufrechte Haltung

KORREKTUR 5

- Talhand zu Talfuß
- Bergski heben
- steiler anfahren
- Armbeugen am Lenker machen

Gelände: mittel-steiler Hang



6. Rutschen

- Umkehrung der Alpinen Grundhaltung, Skier auf Lauffläche
- bei Kanteneinsatz und Einnehmen der Schrägfahrthaltung - Beendigung des Rutschens
- bergseitiger Oberschenkeldruck gegen Sitzbank, Talski abwärts richten, Schenkel öffnen
- gleichzeitiger Druck mit bergseitiger Hand
- Gleichgewicht durch leichtes Vor- und Zurückbeugen des Oberkörpers ausgleichen
- Zum Überwinden von zu schwierigen Abfahrten

Übungen 6

- Zielrutschen, Hütchen aufbauen
- im Stehen rutschen, bergseitigen Schenkeldruck üben
- abwechselnd Laufski und Lenkski rutschen
- Schrägfahrt mit Rutschen kombinieren

Fehler 6

- Schenkeldruck fehlt

KORREKTUR 6

- Handschuh zwischen Sitzbank und Schenkel klemmen
- Talski heben

Gelände: kurzer steiler Hang

7. Carven Grundstufe

- Vorbereitungsphase , Hauptphase und Endphase üben
- Bewegungen vorerst übertrieben ausführen
- vorerst noch mit leichter Rutschkomponente zur Geschwindigkeitsregulierung
- große, runde Radien fahren

Übungen 7

- Kurvenlinie durch Hütchen vorgeben
- genau die Spur des Instructors verfolgen
- zu zweit- einer fährt vor, zweiter folgt genau der Spur
- Eineinhalbschwung
- Carven: abwechselnd Gewicht auf Laufski und Gewicht auf Lenkski, Unterschiede erkennen
- bei Platz: gesamte Piste zum Carven ausnützen

Fehler 7

- zu starkes Einlenken
- zu starkes Driften

KORREKTUR 7

- Gewicht auf Lenkski verlagern
- Gelände zu steil, flacheres Gelände wählen, größeren Radius fahren





1. Aufwärmen für Fortgeschrittene

2. Kurven langer und kurzer Radius

3. Kurzschwingen in Falllinie

4. Carven FB

5. Differenzierung

Die Stufe der Fortbildung basiert auf den Erkenntnissen aus der Grundstufe und soll diese vertiefen. Schwerpunkte bilden die Differenzierungs- bzw. Kontrastübungen.

- bei Vorbereitungsphase nicht mehr aufstehen, sondern nur leichte Entlastung durch Aufrichten des Oberkörpers
- eigene Spur finden, ausgeprägte Eigenverantwortung
- Kurven immer mehr der Falllinie nähern
- Tempo und Rhythmus erhöhen
- die einzelnen Belastungsphasen verschmelzen zu einer harmonischen Bewegung

1. Aufwärmen für Fortgeschrittene

Übungen FB1

- Bein nach vorne schwingen und Skispitze mit Hand berühren
- mit linker Hand Lauffläche von rechtem Fußski berühren
- zu zweit: gegenseitig an Schultern fassen und beugen
- vor den Skibob stellen, Hände am Lenker und OK beugen
- seitlich neben Skibob stehen und darüber steigen
- Seitspringen über Lenkski
- hinter Skibob stehen, Fuß auf Sitzbank, Hände zu Skispitze

2. Kurven langer und kurzer Radius

Übungen FB2

- Hütchen in Trichterform aufstellen, von langen Schwüngen zu kurzen
- zu zweit Synchronfahren nebeneinander, Rhythmusabfolge vorher ausmachen 2 lang 5 kurz
- zu zweit Synchronfahren hintereinander
- 4 er Gruppe Karofahren
- Farbenfolgefahren 3x3 Hütchen 3 Farben
- bei Hütchen Stoppschwung einlegen, schnelles Stehenbleiben
- Fahren durch Tore

Fehler FB2

- aufstehen bei Entlastung
- zu starker Beckenschub (schmieren)
- falsche Gewichtsverlagerung

KORREKTUR FB2

- Belastungsphasen weiter üben
- Gewicht auf Lenkski verlagern, Schwung nur durch Druck auf Lenker einleiten
- für einige Schwünge Fußskier hochheben, ohne Stütze der Fußskier muss Oberkörper richtig balancieren



3. Kurzschwinger in Falllinie

- Schulung der Aktionsschnelligkeit

Übungen FB3

- Schwünge aus Schrägfahrt, aus Falllinie abwechseln
- Hütchen in Tunnelform aufstellen, dazwischen kurzschwinger
- zu zweit Synchronfahren nebeneinander, nur kurze Schwünge, gemeinsamen Rhythmus finden
- zu zweit Synchronfahren hintereinander nur kurz schwinger
- Pendeln des Skibobs unter ruhigem Oberkörper, kurze Falllinie
- zwischen zwei Hütchen: wer schafft mehr Schwünge

Fehler FB3

- Skibob rutscht weg
- zu langsames Umkanten

KORREKTUR FB3

- Kantwinkel zu gering, Skibob übertrieben auf Kanten legen
- deutlicheres Entlasten des Laufskis, mehr Druck auf Lenkski, Oberkörper nach vorne

4. Carven FB

- Gefühl für eigenständigen Zug der Kanten entwickeln
- keine Rutschkomponente mehr, reiner, flüssiger Zug
- Geschwindigkeit gezielt steuern

Übungen FB4

- ausgeprägte Carvinggirlanden fahren, driften verhindern
- Tempokontrolle üben : schnelles Tempo, langsames abwechseln
- bei Platz: über gesamte Piste carven
- zu zweit: Kreuzen, lange Radien

Fehler FB4

- driften

KORREKTUR FB4

- Schwung zum Hang üben, Tempokontrolle noch nicht gefestigt

5. Differenzierung

- es ist wichtig Unterschiede zu erkennen und zu spüren, damit man für sich den optimalen, eigenen Stil entwickeln kann
- diese Übungen haben nicht das Ziel höchstmögliche Perfektion zu erzielen, sondern die Sinne für das Verhalten des Gerätes Skibob zu sensibilisieren

Übungen FB5

- Schwünge: Gewicht auf Lenkski, Gewicht auf Laufski
- Fahren ohne Knieschluss, mit Knieschluss
- Fahren in aufrechter und geneigter Oberkörperhaltung
- Kurven driften und Kurven schneiden (Carven)
- Wechsel der Kurvenradien, kurz, lang



1. Fahren im steilen Gelände

2. Tiefschneefahren

3. Springen



1. Fahren im steilen Gelände

- extreme Hoch- und Tiefbewegung
- Kantenabstoß zum Umkanten
- intensiver Kanteneinsatz
- durch abrupten Hockestopp kommt es zu beidbeinigem Absprung bei sehr steilem Gelände-Richtungsspringen
- Hockestopp
- Skibob befindet sich in Querstellung, Falllinie in sehr steilem Gelände vermeiden

Übungen MS 1

- am Stand, Gewicht auf Lenker und hochspringen, etwas versetzt aufkommen=Richtungssprung
- beim Umkanten Entlastung durch leichtes Aufstehen
- Schrägfahrt mit Hockestopp
- Schrägfahrt, Hockestopp, Richtungssprung
- kurze Schwünge mit Kantenabstoß Talski

Fehler MS 1

- wegrutschen beim Hockestopp

KORREKTUR MS 1

- aggressiveren Kanteneinsatz üben, Skibobneigung zu gering



2. Tiefschneefahren

- Rücklage einnehmen, Gewicht darf nicht auf Lenkski lasten
- Fußski heben oder abwechselnd heben
- erfordert ausgeprägtes Gleichgewichtsgefühl
- zu Übungszwecken flaches Gelände wählen
- große Verantwortung lastet auf Instruktor, da zumeist abseits der Piste gefahren wird.

Übungen MS 2

- Fahren im Übungstiefschnee von max. 20 cm leichtem Pulverschnee
- Gleiten mit leichter Richtungsänderung
- Pendeln zwischen Vor-, Mittel- und Rücklage
- abwechselnd Fußskier über Schneedecke hochheben
- Gleichgewichtsübung: Fußski heben und leichte Richtungsänderungen machen

Fehler MS 2

- Steckenbleiben im Tiefschnee

KORREKTUR MS 2

- Gewicht auf Laufski verlagern, driften im Tiefschnee verhindern



3. Springen

- der Sprung gliedert sich in
3 Phasen: Absprung-, Flug- und Landephase
- Grundhaltung Absprung - Skibob mit den Oberschenkeln stabilisieren, Fußskier parallel zum Skibob, Lenker leicht nach oben ziehen
- Grundhaltung Flug - Erhalten des Gleichgewichts durch leichte Balancekorrekturen, Beine nicht öffnen
- Grundhaltung Landung - Fußskier setzen am Schluss auf, Alpine Grundhaltung einnehmen, Fahrt fortsetzen
- Vorspringen: um die Flugphase zu verkürzen, wird das Vorspringen angewandt, kurz vor der Absprungkante den Skibob anheben, mit Fußskiern wegdrücken

Übungen MS 3

- kurzer Anlauf, über kleine Hügel springen
- Anlauf verlängern
- Sprung über Geländekante Anlauf zuerst kurz, dann meterweise verlängern
- Richtungsänderungen machen

Fehler MS 3

- Skibob verkantet beim Landen

KORREKTUR MS 3

- auf korrekten Knieschluss achten, Sprungrichtung der hangabwärtstreibende Kraft anpassen



Wie war das noch gleich mit dem Knieschluss?!