

Bewegen auf Schnee

Kursbeschreibung

Thema Bewegen auf Schnee: Alpines Skifahren

Der Kurs besteht aus zwei Teilen:

Teil 1: Vorbereitungskurs Skigymnastik und Theorie rund um das Skifahren (2 Std./Woche im ersten Semester)

Teil 2: Einwöchige Kompaktphase in den Alpen (i.d.R. im Januar des zweiten Semesters)

Kosten etwa 350 Euro

Voraussetzungen: Guter allgemeiner Fitnesszustand, bei Knieproblemen vorher Rücksprache mit einem Arzt halten

Ziele

- Erarbeiten verschiedener Bewegungsmöglichkeiten mit dem Sportgerät Alpinski
- Erwerb von Handlungskompetenz in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Geländeformen

Inhalte

Vorbereitungskurs:

- ❖ Konditionelle Vorbereitung auf die Kompaktphase durch kraft- und ausdauerorientierte Gymnastik
- ❖ Auseinandersetzung mit der Theorie des Skifahrens sowie den ökonomischen und ökologischen Rahmenbedingungen

Kompaktphase

Anfänger:

- ❖ Erarbeitung der Grundtechniken des Carvens über die Grundfunktionen Kanten, Drehen, Belasten

Fortgeschrittene:

- ❖ Erarbeitung der Grundtechniken des Carvens über die Grundfunktionen Kanten, Drehen, Belasten
- ❖ Erarbeitung von Techniken in Anhängigkeit von der Geländeform
- ❖ Unterstützung der Anfänger während der Ausbildung

Bewertung im Vorbereitungskurs

Die erste Phase dient der konditionellen und koordinativen Vorbereitung sowie der Erarbeitung theoretischer Grundlagen rund um das Skifahren auf die Kompaktphase im Januar. Bestandteil der Vorbereitungsphase ist ein abschließender praktischer Fitnessstest.

Der Test besteht aus folgenden 5 Übungen:

- 1.) Wandsitzen (Zeitmessung -Kraftausdauer)
- 2.) Ballkreisel (Anzahl in 1 min - Kraftausdauer)
- 3.) Liegen-Hocken-Stehen (Anzahl in 45 sec - Koordination)
- 4.) Schlussweitsprung (Weite - Schnellkraft)
- 5.) 6-Minutenlauf (Zahl der Runden ums Volleyballfeld - aerobe Ausdauer)

Bewertungstabelle männlich

Punkte	1.)	2.)	3.)	4.)	5.)
100	4:00	65	28	2,60	28
90	3.30	60	26	2,40	27
80	3:00	55	24	2,20	26
70	2:30	50	22	2,00	24,5
60	2:00	45	20	1,80	23
50	1:30	40	18	1,60	21,5
40	1:10	35	16	1,40	20
30	0:50	28	14	1,20	18,5
20	0:30	20	11	1,00	17
10	0:10	10	06	0.80	15

Bewertungstabelle weiblich

Punkte	1.)	2.)	3.)	4.)	5.)
100	4:00	60	23	2,20	24
90	3.30	55	21	2,00	23
80	3:00	50	19	1,80	22
70	2:30	45	17	1,60	20,5
60	2:00	40	15	1,45	19
50	1:30	35	13	1,30	17,5
40	1:10	30	11	1,15	16
30	0:50	25	09	1,00	14,5
20	0:30	18	07	0,85	13
10	0:10	08	05	0,70	11

15	94	07	53
14	87	06	48
13	80	05	43
12	75	04	38
11	71	03	31
10	67	02	25
09	62	01	18
08	57		

Die Bewertung der Leistung im Vorbereitungskurs fließt zu 40% in die Gesamtnote ein.

Bewertung in der Kompaktphase (Praxis Skilauf)

Qualitätsmerkmale einer optimalen und funktionellen Skitechnik :

- Kurvenqualität: möglichst geringer Driftanteil (schneidende Steuerung)
- Bewegungen werden aus den Beinen initiiert
- möglichst früher Druckaufbau auf der Innenkante des neuen Außenskis
- Knie und Becken bewegen sich seitwärts zur Kurvenmitte, Oberkörper gleicht aus
- rhythmische Bewegungen bei sportlich-dynamischer Fahrweise

Die **Qualität der Ausführung** ist:

sehr gut (15 - 13 Punkte)

Auf mittelsteilen Hängen (rote Pisten) durchgängig hohe Kurvenqualität (schneidendes Steuern) bei sportlich-dynamischer Fahrweise in zügigem Tempo (Beobachtungskriterien siehe oben). In steileren Passagen (dunkelrot bis schwarz) rhythmische Fahrweise in kürzeren Radien bei geringem Driftanteil. Sichtbare Fähigkeit zur Tempokontrolle bei sportlich-dynamischer Fahrweise.

gut (12 - 10 Punkte)

Auf mittelsteilen Hängen Kurven mit Driftanteil bei Ansätzen zur schneidenden Steuerung im Kurvenausgang. Zügige rhythmische Fahrweise mit kleineren Abstrichen in der Dynamik der Bewegung. In steileren Passagen (dunkelrot bis schwarz) rhythmische Fahrweise in kürzeren Radien. Drehen der Ski mit starkem Driftanteil. Fähigkeit zur Tempokontrolle bei zügiger Fahrweise.

befriedigend (09 - 07 Punkte)

Auf mittelsteilen Hängen driftendes Steuern in der gesamten Kurve. Schwierigkeiten beim parallelen Kurvenfahren. Unterbrechungen im Bewegungsfluss. Defizite bei rhythmischer Betonung und Dynamik der Bewegungen. Schwierigkeiten bei der Bewältigung steilerer Passagen. Kein paralleles Kurvenfahren.

ausreichend (06 - 04 Punkte)

Auf mittelsteilen Hängen paralleles Kurvenfahren nur in Ansätzen sichtbar. Störungen hinsichtlich Bewegungsfluss, Rhythmik und Dynamik. Unsichere Fahrweise mit häufigem Kontrollverlust. Sicheres Bewegungsverhalten nur auf blauen Pisten, steilere Passagen werden nicht bewältigt.

mangelhaft (03 - 01 Punkte)

Ski können nur auf sanft geneigten Hängen kontrolliert werden. Befahren von mittelsteilen nicht ohne Kontrollverlust möglich. Skitechnisches Bewegungsverhalten kaum erkennbar.

Der Lernfortschritt geht zu 20% in die Bewertung der Praxisleistung der Kompaktphase ein

Die Bewertung der Leistung im Kompaktkurs fließt zu 60% in die Gesamtnote ein.