

Skilauf 1 403.965 Exkursion mit Übung Ausbildungskurs für alpinen Skilauf ISPO Graz
 BSZ- Hintermoos/Maria Alm – Skiwelt Amadé, **Termin: 15.-22.03.2014**

Dieses Merkblatt versteht sich als Zusatzinformation und Grundlage zur pflichtigen Vorbesprechung der Exkursion mit Übung – Skilauf 1 im Wintersemester 2013, um damit die bestmögliche Kursvorbereitung und eine möglichst effiziente und befriedigende Kursdurchführung zu gewährleisten.

KURSORT: BSZ Hintermoos/Maria Alm – Skiwelt Amadé
 Tel. Nr. 0043 (0)6584 7561

KURSTERMINE: 15.-22.03.2014

KURSDAUER: 7 Tage, **Anreise am Sa15.03.** bis spätestens 17 Uhr –
Abreise Samstag 22.03.14 nach dem Mittagessen!!!

pflichtige Vorbesprechung: Montag, 13.01.2014, 15.15 - 16.15 Uhr

Max. Teilnehmerzahl: 60 StudentInnen

Die Teilnahme während der gesamten Kursdauer ist Voraussetzung für den Abschluss der Lehrveranstaltung.

KURSKOSTEN:	7xVP Unterkunftskosten, Skilehrer inkl. Videoanalysen	451,- Euro
	und Skripten	
	Liftkosten	<u>ca. 160,- Euro</u>
	vorauss. Gesamtkosten	ca. 611,- Euro

etwaige Nebenkosten Leihmaterial, Getränke, Fahrtkosten zum Kursort – individuell!!

Stornogebühren: Bei Abmeldung innerhalb der letzten Woche vor Beginn der Ausbildung sind 50% der Aufenthaltskosten (= 185 Euro) dem BSH Hintermoos zu bezahlen, außer man findet einen Ersatz.

Es empfiehlt sich eine Stornoversicherung (Europäische Reiseversicherung) abzuschließen. Die Kosten dafür belaufen sich auf 20 Euro für diese Ausbildungswoche.

AN- und RÜCKREISE: selbstständig

KURSinHALT UND PROGRAMM:

In der Praxis Kennenlernen und Erarbeiten der vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten im Eigenkönnen: **Alle Technikarten bis zum Carven (lange/kurze Radien), Elemente des Technikprogramms, Spielformen, Trainingsmethoden, Einführung in das Geländefahren, Funcarven, Demo und Formationsfahrten... auf allen Pisten (auch schwarze Pisten!!)**

Lehrauftritte zu verschiedenen praktischen Themen komplettieren die Praxiseinheiten.

Grundlage für die methodische Arbeit ist der Lehrplan des ÖSSV – der österreichische Skilehrweg – Snowsport Austria. Hier werden je nach Leistungsniveau in den einzelnen Gruppen alle Lehrstufen bis zum Perfektionieren durchgeführt.

Zur Verbesserung und Selbstkontrolle der Technik wird häufig die **Videoanalyse** eingesetzt. Zur theoretischen Ergänzung und Vertiefung sind an jedem Abend ein bis zwei Unterrichtseinheiten á 45 Minuten vorgesehen, um folgende Bereiche zu behandeln:

Bewegungs- u. Unterrichtslehre, Netzwerk Winter - FIS-Regeln, Alpin- u. Gefahrenkunde, Skispezifisches Vielseitigkeitstraining, Ski-Total, Kinderskiunterricht etc.

Die Mitnahme von Schreibutensilien und Heft bzw. Ordner wird empfohlen.

Die Skripten werden im Theorieunterricht ausgehändigt und dienen als Vorlage zur Ergänzung der Mitschrift.

Prüfungsmodalitäten: Voraussetzung zur Zulassung der praktischen Prüfung ist ein positiv bestandener Lehrauftritt. Die Hauptgewichtung der Gesamtnote liegt in der praktischen Prüfung. Diese findet grundsätzlich am letzten Kurstag (Freitag) auf der entsprechenden Piste bzw. im entsprechenden Gelände statt. Witterungs,- sicht- und schneebedingte kurzfristige Änderungen in der Auswahl der Prüfungsfahrten bzw. der Geländewahl entscheidet die Prüfungskommission (Gruppenlehrer, Ausbildungsleiter). Alle Prüfungsfahrten sind vorher bekannt und werden auch während der Ausbildung mehrmals durchgefahren und geübt.

Die theoretische Prüfung findet üblicherweise am vorletzten Kurstag (Donnerstag) statt.

Benotung: Theorie nach Schulnotensystem, Praxis: jeweils 2-3 Prüfer pro Fahrt beurteilen diese und geben halbe u. ganze Noten (z. B. 2,0 oder 2,5 etc.). Das Gleiche passiert auch bei den anderen Prüfungsfahrten. Aus allen Fahrten ergibt sich dann ein Mittelwert.

Theorie: Bewegungslehre/Unterrichtslehre/Ausrüstung/Schnee u. Gefahrenkunde schriftlich

Praxis: 3-5 Prüfungsfahrten in versch. Geländeformen/Piste (rot – schwarz)

Eigenkönnen-Voraussetzungen:

- Paralleles Skisteuern mit Rhythmuswechsel auf blauer/roter Piste
- Carven kurze u. lange Radien – kontrollierte Fahrweise
- Sicheres Abfahren auf schwarzer Piste bzw. im Gelände

Persönliche konditionelle Grundlagen und körperliche Fitness: (4 bis 5-stündige tägliche praktische Ausbildungsarbeit) – bei eben überstandenen Erkrankungen ärztliches Attest einholen!

Ausrüstung: Allround- oder Racecarvingskier mit ca. 14 - 20 m Radius, **Freestyle Skier mit Twintips sind für diese Ausbildung nicht geeignet, deshalb vermeiden!!!!** Skiausrüstung, Helm, Funktionswäsche, 2. Paar Handschuhe und Skibrillen!!

Empfehlenswert: Schischuhheizung (optional), Skistutzen, Gesichtsschutz (Neopren oder Unterziehmaske), Seiden-Innenhandschuhe

Neben der o.a. Sportausrüstung (Schi, Schuhe, Stöcke) ist vor allem auf ausreichende Trainingsbekleidung und Wechselwäsche Rücksicht zu nehmen. Ski Anzug (Zweiteiler, Überbekleidung (Regentrainer), Wechselwäsche (Transtex, Schafwolle), Mütze, (Es sollte so disponiert werden, dass eine Garnitur jeweils Halbtags lang trocknen bzw. auslüften kann.)

Skituning, vor allem das Kantentuning wird vor Ort in den Sportgeschäften angeboten.

Anrechnungskriterien vorhandener Skilehrerausbildungen für Skilauf 1 (lt. Zeugnisse):

Überprüfung des Eigenkönnens und Lehrauftritt

fertige Landesskilehrerausbildung	>	1 Tag letzter Tag Prüfungstag Hintermoos
LS 1, fertiger ÖSV-Instruktor,	>	2 Tage Anwesenheitspflicht Hintermoos
Anwärter, D-Trainer,	>	4 Tage Anwesenheitspflicht Hintermoos (letzten 4 Tage)

Mag. Gernot Klinger, Kursleiter