

Österreichischer Skischulverband (Hrsg.)

SNOWSPORT AUSTRIA Die österreichische Skischule



SNOWSPORT AUSTRIA
DIE ÖSTERREICHISCHEN SKISCHULEN

Herausgeber:
ÖSTERREICHISCHER SKISCHULVERBAND
vertreten durch Richard Walter

VERLAG BRÜDER HOLLINEK • 2010

Inhalt

VORWORT	11
<i>Richard Walter</i>	
DIE ÖSTERREICHISCHEN SKISCHULEN	
wichtige Partner im österreichischen Tourismus	13
<i>Mag. (FH) Christof Schalber</i>	
SICHERHEIT IM SCHNEESPORT	23
<i>Norbert Pichlsberger; Markus Hirnböck</i>	
ALPINER SKILAUF	31
<i>Mag. Werner Wörndle; Fritz Jenny; Michael Furtner und die Ausbildungsleiter der Österreichischen Landesskilehrerverbände</i>	
Der österreichische Skilehrweg	33
LERNEN	41
Einführung	41
Schuss	42
Pflug	44
Kurven	46
Kanten – Rutschen	48
Kanten / Schrägfahren	48
Rutschen	49
ANWENDEN	50
Carven Grundstufe	51
Paralleles Skisteuern	53
Paralleles Skisteuern – lange Radien	54
Verwenden der Schistöcke	56
Paralleles Skisteuern – kurze Radien	58
Carven – lange Radien	60
Carven – kurze Radien	63
PERFEKTIONIEREN	57
Racecarven – lange Radien	69
Racecarven – kurze Radien	72
Racecarven – Grundtechnik für den Rennlauf	74
Technikleitbild Racecarven	75
Skirennlauf	76
Steilhänge	78
Buckel	81
Tiefschnee	85
Freeriden	88
New School	92
Formationen & Ski Show	94
Funcarven	96
PRAXIS – TIPPS – TECHNIK	97
<i>Mag. Werner Wörndle</i>	
Grundlagen des Skifahrens	98
Körperbezogene Mittel des Steuerns	100
Gleiten	100
Das Gleichgewicht: Die alles überlagernde Anforderung	103

ISBN 978-3-85119-306-0

Alle Rechte vorbehalten.

Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen diese Publikation oder Teile daraus nicht in andere Sprachen übersetzt oder in irgendeiner Form mit mechanischen oder elektronischen Mitteln (einschließlich Fotokopie, Tonaufnahme und Mikroskopie) reproduziert oder auf einem Datenträger oder einem Computersystem gespeichert werden.

Herausgeber: ÖSTERREICHISCHER SKISCHULVERBAND vertreten durch Richard Walter
 Umschlaggestaltung und Illustration Zimmermann Pupp Werbeagentur, Innsbruck
 © 2010 by Verlagsbuchhandlung Brüder Hollinek, A-3002 Purkersdorf
 Hersteller: Verlagsbuchhandlung Brüder Hollinek, A-3002 Purkersdorf

Printed in Austria





Drehen / Entlasten 106
 Kanten / Steuern / Belasten 109
 Bewegungsphasen bei Richtungsänderungen 118
 Häufig verwendete Begriffe 131
 Entwicklung der Skitechnik 132
 Skisteuern mit Hilfe der Ausrüstung 133
 Baumerkmale von Ski und ihre Bedeutung für das Skisteuern 134
 Trainingsformen und Technikprogramm 138

KINDERSKILAUF 159

Mag. Eva Stark

Einleitung 161
 Allgemeines 164
 LERNEN 167
 Gruppenbilden und Gewöhnen 168
 Flitzen – Schneebrake 170
 Kurvenfahren 172
 Erstes Carven 175
 ANWENDEN 178
 Kindercarven mit Shorties 178
 Paralleles Carven lang 179
 Paralleles Carven kurz 180
 PERFEKTIONIEREN 181
 Buckelpiste 182
 Steiles Gelände 183
 Tiefschnee 183
 Off Piste / Freeriden 184
 Coole Jumps / Fun Park 184
 New School / Funsportarten 184
 Show-Skilauf 184
 KSK-Programm 185
 Racekaven kurz & lang 186
 Stangenprogramme 186
 Rennlauf – Competition 187
 PRAXIS-TIPPS 187
 Checkliste im Kinderunterricht 187
 Animation im Kinderunterricht 188
 JUGEND 190
 Offene Unterrichtsmethode für Jugendliche 191
 Wochenprogramme für Jugendliche 192

SCHNEESPORT OHNE HANDICAP 197

Mag. Bettina Mössenböck; Gerda Pamler

Einleitung 198
 Skilaf für Menschen mit Amputationen und Gliedmaßenschäden 200
 Skilaf für Menschen mit Sehbehinderungen 210
 Skilaf für Menschen mit Cerebralparese 216
 Sitzender Skilaf 224
 Skilaf für Menschen mit Hörbehinderung 258
 Skilaf für Menschen mit mentaler Behinderung 258
 Snowboard – Tandemsnowboard 259
 Nordic – Langlaufspass für alle 259
 Kinder / Juniorzone 264



SNOWBOARD 266

Markus Löffler; Elmar Hofherr; Markus Überbacher; Ing. Robert Veider

LERNEN 268
 Einführung 270
 Gewöhnen an das Gerät (einbeinig) 271
 Gleit- und Schussübungen (einbeinig) 272
 Gewöhnen (beidbeinig) 273
 Aufstehen 274
 Falltechnik 275
 Rutschen 276
 Rutschen – 1. Abfahrt 277
 Liftfahren 277
 Driftschwung mit Gewichtsverlagerung 278
 Driftschwung mit Hochentlasten 284
 Geschnittene Schwünge 286
 ANWENDEN 288
 Driftschwung mit Tiefentlasten 289
 Kippschwung mit Körperknick 290
 Carven mit Hochentlasten 291
 Carven mit Tiefentlasten 292
 Beispiel (geschnitten) 294
 Kurzschwingen 295
 Freeriden – Technik 297
 Rhythmus- & Technikwechsel/ Formationsfahren 298
 PERFEKTIONIEREN 300
 Carven mit Hochentlasten– ohne Schneekontakt 300
 Jump Turn 301
 Kurzschwingen aus der Mittellage – aktives Fahrverhalten 303
 Kurzschwingen mit Hochentlasten – aktives Fahrverhalten 304
 Bumps – Ausgleichstechnik 305
 Freeriding 306
 TECHNIKPROGRAMM 307
 Allgemeines 307
 Funktionelle Renntechnik – Allgemeines zum Trainingsaufbau 319

SNOWBOARD FÜR KINDER 325

Simona Hosp; Carola Stanger

Allgemeines 326
 Material 327
 LERNEN 328
 ANWENDEN 333

FREESTYLE 335

Falch Markus; Thor Valdimarson Bjarni; Löffler Markus; Oliver Andorfer

Einleitung 337
 Snow Parks 337
 Freeskiing 346
 Basics 348
 Kicker fahren 348
 Jibben 355
 Halfpipe 360
 Snowboard 361
 Basics 361



Pistenjibbing 362
 Kicker fahren 367
 Halfpipe 374
 Jibben 375
 Freeriden 384

LANGLAUFEN 388

Dr. Thomas Stöggli; Ingrid Fink-Nöckler

Allgemeines 390
 Wie baue ich eine Lehreinheit auf? 391
 KLASSIK-TECHNIK 393
 Diagonalschritt in der Ebene 393
 Doppelstockschub 395
 Treppenschritt 397
 Paralleler Spurwechsel = Indirekter Spurwechsel 398
 Gräten- und Halbgrätenschritt 399
 Diagonalschritt im Anstieg 400
 Doppelstockschub mit Zwischenschritt 401
 Direkter Spurwechsel 402
 Technikwechsel 403
 Sprungschritte 404
 SKATING-TECHNIK 406
 Schlittschuhschritt ohne Stockeinsatz (SSS) 406
 Diagonalskatingschritt (Ladyskater) 408
 2:1 asymmetrisch (Führarmtechnik) 409
 Indirekter (langsamer) Seitenwechsel bei Skating-Technik 2:1 410
 Eintakter (1: 1) 411
 2:1 symmetrisch (Armschwungtechnik) 413
 Direkter (schneller) Seitenwechsel bei der Skating-Technik 2:1 414
 Technikwechsel 415
 Halbschlittschuhschritt (HSSS) (Siitonen) 416
 2:1 asymmetrisch (Führarmtechnik) gesprungen 417
 BREMS- UND ABFAHRTS- UND KURVENTECHNIKEN 418
 Abfahren in paralleler Skistellung (mit oder ohne Klassik-Spur) 418
 Pflug 419
 Einseitiger (Halbseitiger) Pflug 420
 Pflugbogen 421
 Bogentreten passiv/aktiv 422
 Bogelaufen beim Diagonalschritt 423
 Unterricht im Skilanglauf mit Kindern, Schülern, Jugendlichen 424
 Bewegungserfahrungen, Variationsmöglichkeiten, Spiele, Staffeln
 und alternative Wettkampfformen im Skilanglauf 426
 Langlauf als vielfältiges Betätigungsfeld 433

TELEMARK 434

Mag. Othmar Hauer

LERNEN 437
 ANWENDEN 442
 PERFEKTIONIEREN 448

SCHNEESPORT – VON DEN ANFÄNGEN BIS HEUTE 451

**Dr. Mag. Oliver Bachmann, Mag. Bettina Mössenböck, Markus Löffler,
 Peter Plattner**

AUTOREN UND FOTOGRAFEN

Gesamtredaktion
Richard Walter

Österreichische Skischulen
Mag. (FH) Christof Schalber

Fotos: Hubert Fink; Maria Knoll; Werner Wörndle; Phil Somer; Rudi Lapper

Sicherheit
Markus Hirnböck

Fotos: Firma Lawinenball.com; Firma ABS Peter Aschauer; Maria Knoll

Alpiner Skilauf
Mag. Werner Wörndle; Fritz Jenny; Michael Furtner und die Ausbildungsleiter der Österreichischen Landesskilehrerverbände

Fotos: Rudi Lapper; Josef Mallaun; Phil Somer; Erich Spies; Mag. Werner Wörndle; Ski Austria Academy; Knoll Maria; Wyhlidal Rudi

Praxis – Tipps – Technik
Mag. Werner Wörndle

Fotos: Rudi Lapper; Josef Mallaun; Phil Somer; Erich Spies; Mag. Werner Wörndle; Ski Austria Academy; Sports Unity - M. Kurosaki, H. Suganuma; Prof. Franz Hoppichler; Prof. Stefan Kruckenhauser; Knoll Maria; Rudi Wyhlidal

Kinderskilaut
Mag. Eva Stark

Fotos: Rudi Lapper; Skischule Fiss-Ladis + SunKid

Schneesport ohne Handicap
Mag. Bettina Mössenböck, Gerda Pamler

Fotos: Rudi Lapper; Alois Praschberger; Bettina Mössenböck; Gerda Pamler; Herbert Schäfer; Anton Holzer; Austria Skiteam Behindertensport; Manfred Auer; TOKO; Canadian Disabled Skiteam; Sandra Titulaer; Hans Techt; Martin Heine; Kees Jan van der Klooster; Matthias D'Olif; Wolfgang Egger; Ernst Scheiber; Verena Bentele; Christian Horeth

Snowboard
Markus Löffler; Elmar Hofherr; Markus Überbacher; Ing. Robert Veider

Fotos: Maria Knoll; F2 Snowboard

Snowboard für Kinder
Simona Hosp; Carola Stanger

Fotos: Skischule Fiss - Ladis

Freestyle
Falch Markus; Thor Valdimarson Bjarni; Löffler Markus; Oliver Andorfer

Fotos: Knoll Maria; Rud Wyhlidali; Michael Obex; Markus Falch; Thor Valdimarson Bjarni; Mirjageh.com (S. 376), Markus Wittner (S.336)
 Titelfoto Michael Obex

- **Langlaufen**
Dr. Thomas Stöggj; Ingrid Fink-Nöckler
Fotos: Robert Demarki; Marinne Dorn; Hubert Fink; Georg Hechl;
Rudi Lapper; Mag. Robert Treitinger; FilmAtelier Fahrngruber & Slavik OG
- **Telemark**
Mag. Othmar Hauer
Fotos: Mag. Robert Treitinger
- **Schneesport – Von den Anfängen bis heute**
Dr. Mag. Oliver Bachmann, Mag. Bettina Mössenböck, Markus Löffler,
*Peter Plattner; Österreichischer Behindertensportverband; Franz Scholl/
ÖBSV; Alois Prashberger*
Fotos: Bildnachweise sind im Text angeführt; Österreichischer Behinder-
tensportverband
- **Serienbilder und Grafiken**
Mag. Werner Wörndle; DI (FH) Elise Madl/Verlag Brüder Hollinek;
Maria Knoll; Rudi Wyhlidal