



Foto: Michael Portmann

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort und Einleitung	1
Das Magglinger Ausbildungsmodell	2
Die 4 Handlungsbereiche des Ausbildungsmodells	3
Fördern im Schneesport	4
Persönliche Entwicklung unterstützen	6
Beziehungen gestalten und Team stärken	7
Bewegungsmöglichkeiten und Funktionskette	8
Ski – Gelenkachsen	10
Snowboard – Teilkörperbewegungen	11
Telemark – Teilkörperbewegungen	12
Nordic – Best Practice Nordic	13
Backcountry – Selbstregulation	14
Disabled – Vielfalt ermöglichen	15
Schlusswort, Bibliografie und Impressum	16

Fördern im Schneesport

Vorwort

Davide Codoni
Direktor Swiss Snowsports

Die vorliegende Academy von Swiss Snowsports ist das Resultat der Zusammenarbeit mit Swiss-Ski und dem BASPO. Die Synergien nutzend bündelt dieses Dokument das Know-how der drei Einzelverbände zu einem wertvollen Paket, welches die Grundlagen für ein gemeinsames Ziel sammelt: die Wahrnehmung der wichtigen Verantwortung in der Aus- und Fortbildung.

Der Umgang mit Menschen eint in übergeordnetem Sinne alle Schneesportlehrenden. Dies ist uns Grund genug, der Interaktion zwischen Wissensvermittlern und -empfängern in der aktuellen Fortbildungsthematik «Fördern» die gebührende Beachtung einzuräumen. Schliesslich verfolgen Schneesportlehrer/innen und Trainer/innen mit der gezielten Förderung ihrer Gäste, Athletinnen und Athleten exakt dasselbe Ziel. Und dieses schliesst die sozialen Kompetenzen genauso ein wie die sportlichen.

Ob in der Skischule, in Schneesportlagern oder bei Wettkampferfolgen – gemeinsame Erlebnisse begleiten uns als Erinnerungen durch das Leben und stärken die Persönlichkeit von uns allen. Mit Blick auf diese Verantwortung unserer Zielgruppe gegenüber bleibt Adolf Ogis Zitat von zeitloser Bedeutung: «Sport ist die beste Lebensschule.»

Einleitung

Michael Brügger
Leiter Ausbildung Swiss Snowsports

Das Thema «Gute Schneesportaktivitäten – Fördern» ist Grundlage der Fortbildungsperiode 2020/21 und 2021/22.

Das Ziel von Schneesportlehrenden, Lagerleitenden sowie Trainern und Trainerinnen besteht nicht allein im Lehren der Sportart, sondern auch im Fördern der Lebenstüchtigkeit lernender junger Menschen. Sport hilft Kindern und Jugendlichen, mit den Höhen und Tiefen des Lebens besser umzugehen, Emotionen zu kontrollieren und negative Gefühle zu kanalisieren. Zudem entwickeln junge Menschen durch die Ausübung von Sport viele soziale Fähigkeiten, die sie in ihrem Leben benötigen.

Diese Academy zeigt die Angliederung des Themas «Fördern» im Magglinger Ausbildungsmodell. Schneesportlehrende, Trainerinnen und Trainer sowie Athletinnen und Athleten geben Auskunft darüber, wie sie die Handlungsempfehlungen im Unterricht und im Training auf dem Schnee umsetzen bzw. wahrnehmen. Zudem findest du in dieser Ausgabe praxisorientierte sportartspezifische Themen, die ebenfalls Bestandteil der Fortbildungskurse von Swiss Snowsports sind.

Wir bedanken uns für das grosse Engagement zugunsten des Schneesports und wünschen eine kurzweilige, informative Lektüre.

2 Das Magglinger Ausbildungsmodell

Einführung in die Thematik

Das Thema «Fördern» zeigt Schneesportlehrenden, Lagerleitenden sowie Trainern und Trainerinnen auf, wie und was sie zu einer positiven Entwicklung und Entfaltung von jungen Menschen beitragen können.

Im Zentrum steht die Vermittlung von persönlichkeitsbildenden Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die über den Sport hinausgehen.

Der Handlungsbereich «Fördern» ist einer von insgesamt vier Handlungsbereichen des Magglinger Ausbildungsmodells.

Vermitteln

Fördern

Innovieren

Umfeld pflegen

Das Magglinger Ausbildungsmodell: Konkrete Anforderungen kompetent bewältigen

Das Magglinger Ausbildungsmodell als neues Leitbild aller Sportbereiche des schweizerischen Sportsystems orientiert sich an **konkreten Anforderungen** von Lehrpersonen. Diese Anforderungen sollen möglichst **kompetent bewältigt** werden. Wissen, Können und Haltung bilden dabei die Aspekte des (professionellen) Handelns.

Während des Unterrichts steht das Individuum mit seinen unterschiedlichen Voraussetzungen im Zentrum. Es will lernen, individuell gefördert werden und etwas erleben. Ziel ist stets, einen umfassenden Entwicklungsprozess – in sportlicher wie auch persönlicher Hinsicht – anzustossen. Dies erfordert ein den ganzen Menschen einschliessendes Wissen.

Die in Abbildung 1 dargestellten Prämissen und Leitlinien des Magglinger Ausbildungsmodells ermöglichen einen guten Gesamtüberblick.

Das Magglinger Ausbildungsmodell entspricht einem vereinfachten Wirkmodell. Im J+S-Ausbildungsverständnis der Jugendausbildung, Abbildung 2, wird dieses Wirkmodell aufgenommen und visualisiert. So bieten die Lehrenden ein Angebot an, dass die Lernenden individuell nutzen. Lernende, die regelmässig an Schneesportaktivitäten teilnehmen, verbessern ihre Motivation und ihre Lernbereitschaft gleichermassen wie ihr sportliches Wissen und Können, während sie ihre Persönlichkeit weiterentwickeln.

Die Lehrenden orientieren sich an vier Handlungsbereichen, die unabhängig von der Ausbildungsstufe eine zentrale Rolle spielen.

Nur das Zusammenspiel der verschiedenen Bereiche führt zu einem langfristigen Erfolg und einem erlebnisreichen Unterricht.

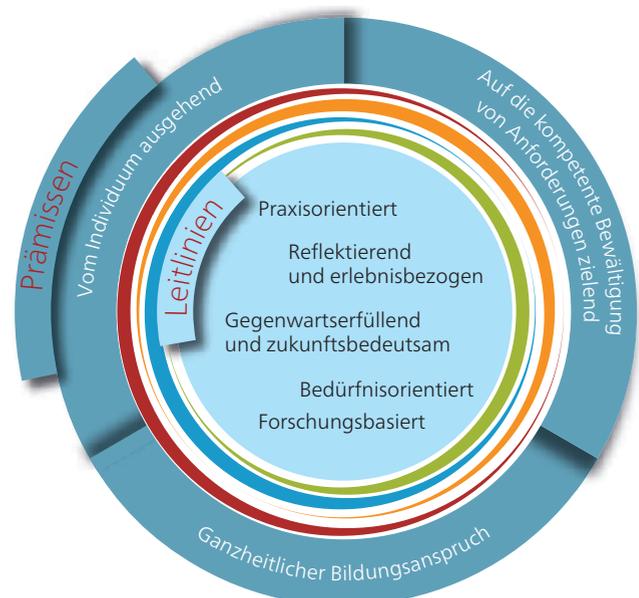


Abb. 1: Prämissen und Leitlinien des Magglinger Ausbildungsmodells

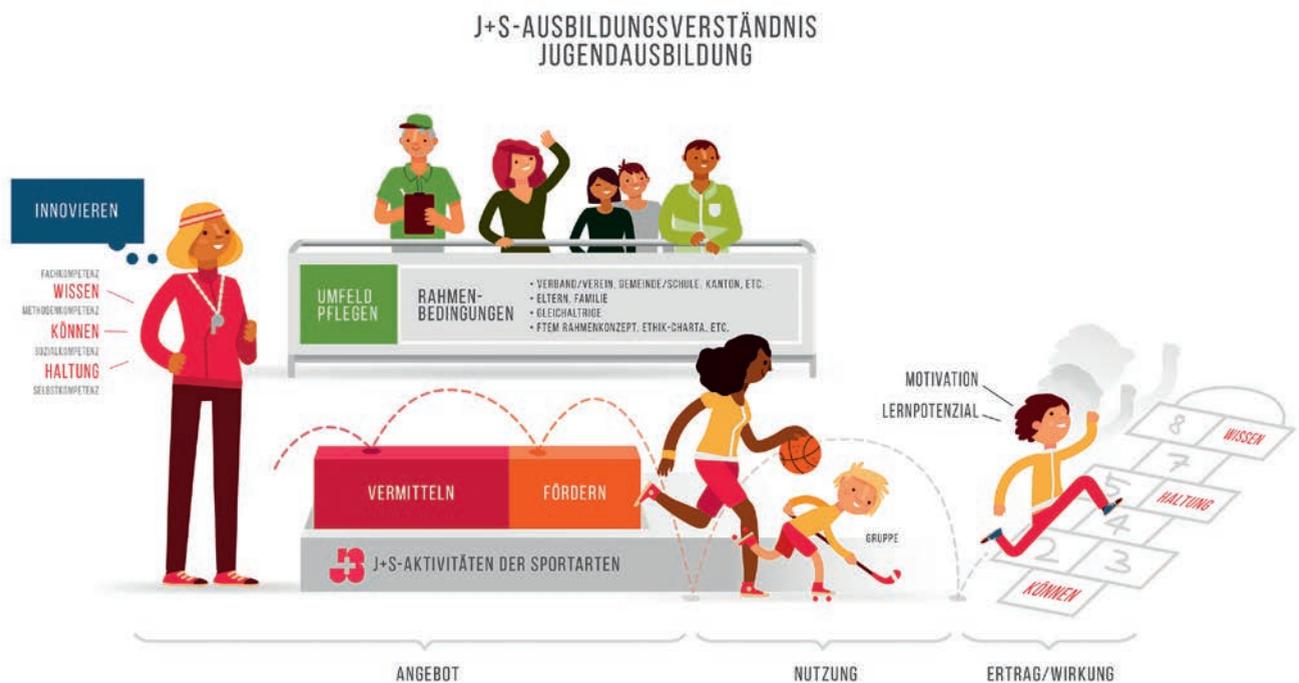


Abb. 2: J+S Ausbildungsverständnis der Jugendausbildung

Vermitteln

Im Handlungsbereich «**Vermitteln**» zielt das Handeln der Lehrenden auf ein möglichst gutes Vermitteln von Inhalten. Dieser Bereich mit seinen vier Handlungsfeldern wurde in der FK-Periode 2018–20 eingeführt.

Fördern

In diesem Bereich ist das Handeln der Lehrenden auf die allgemeine, sportartübergreifende Entwicklung der Lernenden gerichtet. **Das Fördern steht in der kommenden FK-Periode 2020–22 im Zentrum.**

«Ziel ist, die an den positiven Werten des Sports ausgerichtete Förderung der Teilnehmenden zu selbstbestimmten und sozialverantwortlichen Persönlichkeiten zu entwickeln.»

Das Handlungsfeld «**Persönliche Entwicklung unterstützen**» befasst sich mit dem Teilnehmenden selbst. Beim Handlungsfeld «**Beziehungen gestalten und Team stärken**» stehen die sozialen Interaktionen der Teilnehmenden im Zentrum.

Innovieren und Umfeld pflegen

Der Handlungsbereich «**Innovieren**» zielt auf das Handeln der Lehrenden zur Weiterentwicklung der eigenen Person sowie der Sportart. Beim Bereich «**Umfeld Pflegen**» richtet sich das Handeln der Lehrenden auf die Kenntnisse guter Rahmenbedingungen.

Die Handlungsbereiche «Innovieren» und «Umfeld pflegen» werden in der FK-Periode 2022–24 fokussiert.

Grundlagen der Academy

Grundlage und Hintergrund zum Thema liefert das Kartenset «Gute J+S-Aktivitäten – Fördern»

Die drei Einstiegskarten sind in dieser Academy abgebildet. Das komplette Kartenset kann beim BASPO bestellt werden.



Als Vorbereitung auf deinen Fortbildungskurs (FK/MF oder MFE) setzt du dich idealerweise unter fortbildung-foerdern.ch bereits etwas mit dem Thema auseinander.



Das **Padlet** ist eine virtuelle Ideenpinnwand, die eine grosse Auswahl an Medien (Statements, Artikel, Videos etc.) trägt. Stöbere auf der Ideenplattform und entdecke praxisorientierte Handlungsempfehlungen zum Thema «Fördern».

Gute J+S-Aktivitäten – Fördern



«Man lernt, sich Ziele zu setzen, mit Niederlagen umzugehen, sich in eine Gruppe einzufügen, fair zu sein – man lernt fürs Leben.»¹

Mit diesen Worten beschreibt Bundesrätin und Sportministerin Viola Amherd die Vorzüge des Sporttreibens. Der Handlungsbereich «Fördern» setzt hier an und zeigt J+S-Leitern auf, wie sie zu einer positiven Entwicklung und Entfaltung von jungen Menschen beitragen können. Im Zentrum steht dabei die Vermittlung von persönlichkeitsbildenden Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die über den Sport hinausgehen. Das vorliegende Kartenset gibt hierzu konkrete Empfehlungen, die in zwei Handlungsfelder eingeteilt sind:

Selbstbestimmtes Handeln ermöglichen

Persönliche Entwicklung unterstützen



Werteorientiert fördern

Beziehungen gestalten und Team stärken



¹Auszug der Rede «75 Jahre Sportförderung in Magglingen», 6.11.2019

1

Geschlechtergerechte Formulierungen werden insofern berücksichtigt, indem männliche und weibliche Formen pro Karte abwechselnd verwendet werden. Dadurch ist eine bessere Lesbarkeit gewährleistet.

Das J+S-Ausbildungsverständnis

Das J+S-Ausbildungsverständnis rückt die «guten J+S-Aktivitäten» in den Fokus und unterstützt J+S-Leiter praxisnah bei ihrer Tätigkeit. «Fördern» ist einer von vier Handlungsbereichen:

Vermitteln

Fördern

Innovieren

Umfeld pflegen

Die farbliche Nähe zwischen den Handlungsbereichen «Vermitteln» und «Fördern» symbolisiert deren inhaltliche Überschneidung: Wer vermittelt, der fördert auch – und umgekehrt.

Weiterführende Materialien

Bewusst präsentiert sich das vorliegende Kartenset in kompakter Form. J+S-Leiter, die sich thematisch vertiefen möchten, scannen die jeweiligen QR-Codes.

Altersangaben

Die Praxistipps sprechen verschiedene Altersgruppen an. Der Farbbalken dient als grobe Orientierungshilfe:



5-jährig

10-jährig

15-jährig

20-jährig

«Man lernt, sich Ziele zu setzen, mit Niederlagen umzugehen, sich in eine Gruppe einzufügen, fair zu sein – man lernt fürs Leben.» **Viola Amherd**

«Sport ist die beste Lebensschule.» **Adolf Ogi**

Umsetzung im Unterricht

Jeder Schneesportlehrende will seine Gäste – ob gross oder klein – mit einem prägenden Erlebnis aus den Ferien entlassen. Das Auseinandersetzen mit den übergeordneten Anliegen des Handlungsbereiches «Fördern» hilft, die Gäste noch besser zu verstehen und ganzheitlich weiterzubringen.

Kleine Taten von dir als Lehrperson zeigen oft eine grosse Wirkung!

Auf den nachfolgenden Seiten geben Schweizer Schneesportathletinnen und -athleten Auskunft über prägende Erlebnisse ihrer Karriere.

Ebenfalls erzählen uns erfahrene Trainer und Schneesportlehrende, was ihnen zur individuellen Förderung ihrer Teilnehmenden im Schneesportalltag wichtig ist.



Mike Schmid, Skicross-Olympiasieger

«Im Skicross muss man häufig seine Komfortzone verlassen. Ganz speziell in ersten Trainings, nachdem der Parcours besichtigt wurde. Man macht sich einen Plan, wie man welches Element fährt. Der Athlet kommt dann zu fahren und muss selber einschätzen können, wie schnell er ist und was er macht. Wir Trainer können kleine Tipps geben, wie schnell die Fahrer kommen, aber letztlich sind sie diejenigen, die an das Element hinfahren und entscheiden müssen: Mache ich einen Doppel, drücke ich die Welle, führe ich den Sprung wie besprochen durch? Sie müssen sich immer wieder überwinden, insbesondere auch die Frauen, welche genau denselben Kurs fahren wie die Herren. Es ist also immer wieder ein Kampf an dieser Grenze des Sich-Überwinden-Können.»

Andri Ragetli, Nationalteam Ski Freestyle

«Ich habe schon früh gelernt, dass ich jeden Tag hart arbeiten und mich stetig verbessern muss, um erfolgreich zu sein. Mein Trainer holte mich täglich aus meiner Komfortzone und lehrte mich, meine Selbstzufriedenheit gering zu halten. Im Rückblick war gerade diese Erfahrung sehr wichtig für mich. Der Sport hat mir gezeigt, dass ich allein in der Verantwortung stehe, meine Leistung positiv zu beeinflussen. Deshalb bemühe ich mich, bei allem meine bestmögliche Leistung zu erbringen. Eintretender Erfolg ist bloss das folgerichtige Resultat daraus.»



Nadine Fähndrich, Nationalteam Langlauf

«Im Club lernte ich das Langlaufen auf spielerische Art und Weise, sodass mir der Spass am Sport optimal vermittelt wurde. Noch heute sind diese Freude am Sport und die Leidenschaft gross und bleiben Grund für meine Fortschritte. Ich habe im täglichen Training gelernt, auf meinen Körper zu hören und zu akzeptieren, dass er auch einmal Ruhe braucht. Dies ist wichtig für mich, weil ich im Training auch schon Grenzen überschritten habe, mitunter mehrere Tage hintereinander.»



Michelle Gisin, Nationalteam Ski alpin



«In der JO habe ich gelernt, wie wichtig es in Alltagssituationen ist, zusammenzuarbeiten und anzupacken. Wenn beim Einladen des Materials alle mitmachen, dann geht alles schneller und einfacher. Das hat mir zweierlei aufgezeigt: wie wertvoll ein funktionierendes Team ist und wie wichtig die Handlungen jedes Einzelnen sind.»

Patrizia Kummer, Nationalteam Snowboard alpin

«Ein ehrlicher, respektvoller Umgang und eine offene Kommunikation im Team sind für mich entscheidend. Wenn alle Athletinnen und Athleten mit denselben Massstäben behandelt werden, dieselben Rechte und Pflichten haben und gleich viel Aufmerksamkeit erhalten, so fühlen sich alle gut und erfüllen damit die Voraussetzungen für gute Leistungen. Durch schwierige Situationen im Team habe ich gelernt, für mich einzustehen und meine Rolle zu finden. Ich weiss jetzt, dass jeder Konflikt mindestens zwei Parteien braucht, und damit kann ich umgehen.»



Persönliche Entwicklung unterstützen



Selbstbestimmtes Handeln ermöglichen

Menschen, die selbstbestimmt handeln, treffen Entscheidungen eigenständig, übernehmen Verantwortung für ihr Tun und haben den Mut, eigene Wege zu gehen. Selbstbestimmung spielt eine zentrale Rolle bei der Persönlichkeitsentwicklung und gilt zuweilen gar als «Schlüssel zum Glück».

Ihr zugrunde liegt eine intensive Auseinandersetzung mit Aspekten der eigenen Person (z. B. Haltung, Selbstwert, Emotionen, Körper, Bedürfnisse). Bewegung und Sport bieten dafür eine geeignete Plattform. Entsprechend planen und gestalten J+S-Leiterinnen Aktivitäten mit übergreifenden Zielen:

«Treffen Menschen in einer Unterrichtssituation aufeinander, geht es nicht nur um den Transfer von Wissen. Wenn immer möglich werden für Lernende und Lehrende Gelegenheiten zum Erkenntnisgewinn und zur persönlichen Entwicklung geschaffen.»¹

¹J+S-Broschüre, Kernlehrmittel Jugend+Sport

2

Schlüsselbegriffe



Körpersprache Erfolgserlebnisse
Selbstvertrauen
Essverhalten Mut Körperwahrnehmung
 Selbsteinschätzung Achtsamkeit
 Suchtmittel **Emotionen**
Aufmerksamkeit **Selbstakzeptanz**

Selbstwahrnehmung fördern

Selbstwert stärken

Selbstregulation fördern

Gesundheitsbewusstsein stärken

«Die Selbstwahrnehmung lässt sich nur fördern, indem man sich der eigenen Wahrnehmung bewusst wird. Damit dies gelingt, stimulare ich beim Unterricht alle Sinne und achte darauf, dass das Übungsfeld abwechslungsreich ist. Zudem unterstütze ich mit Videoanalysen die Innensicht.» **Michael Brügger, Leiter Ausbildung SSSA**

«Ich stärke den Selbstwert meiner Teilnehmenden, indem ihre Bedürfnisse und der Spass stets im Zentrum stehen. Ich bleibe offen für neues und integriere ihre Vorschläge in meinen Unterricht.» **Kilian Weibel, SSSA Demo Team Ski**

«Ich versuche den Athletinnen und Athleten beizubringen, sich selbst in der täglichen Aktivität gut einzuschätzen und realistisch zu beurteilen. Dadurch entstehen den eigenen Möglichkeiten entsprechende Zielsetzungen viel einfacher. Teils unterstütze ich diesen Vorgang mit Kontrollfragen.» **Peter von Allmen, Trainer Langlauf**

«Ich stärke den Selbstwert meiner Teilnehmenden, indem ich eine kritik- und urteilsfreie Atmosphäre schaffe. Ich nutze spielerische Übungen und erkläre, wo und warum etwas auf andere Weise noch besser funktionieren könnte.»

Samuel Gave, SSSA Demo Team Snowboard

Best Practice im Unterricht

- Ich fördere die Selbstwahrnehmung mit gezielten Fragen.
- Ich lobe die Teilnehmenden; dies stärkt den Selbstwert jedes Einzelnen.
- Ich helfe nach Misserfolgen, die Ursache zu finden und durch geeignete Massnahmen Optimismus und Freude zu stärken.
- Ich helfe jedem, sich selber realistisch einzuschätzen und die Ziele so zu setzen, dass die Sicherheit gewährleistet ist.
- Ich steigere das Gesundheitsbewusstsein meiner Teilnehmenden auch mit angepassten Aufwärmübungen und erkläre, weshalb wir dies tun.

Beziehungen gestalten und Team stärken



Werteorientiert fördern

«Jugend+Sport orientiert sich in seinen Ausbildungsangeboten an einem Menschenbild, das auf humanistischen Werten beruht. Gemeinsame Basis der gegenseitigen Verständigung bilden Grundwerte wie Respekt, Akzeptanz und Menschlichkeit.»¹

Das vorliegende Handlungsfeld greift diesen Anspruch auf und rückt sozial angemessene Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen in den Fokus. So lernen und üben Kinder und Jugendliche im Sport, die Beziehungen zu ihren Mitmenschen konstruktiv zu gestalten und den Teamgedanken zu entwickeln.

J+S-Leiter, die werteorientiert fördern, prägen positiv. Junge Menschen, welche die gelebten Werte verinnerlichen, machen einen Transfer auf andere Lebensbereiche und eignen sich so wegweisende (Lebens-)Kompetenzen für den Alltag, die Schule und den Beruf an.

¹J+S-Broschüre, Kernlehrmittel Jugend+Sport

Schlüsselbegriffe



Integration
 Nähe Kooperations Distanz
 Vielfalt Mitsprache
 Konfliktbewältigung

Einfühlungsvermögen
 Respekt
 Zusammenhalt
Fairplay
 Toleranz

Respektvollen und fairen Umgang fördern

Vielfalt leben

Teamgeist fördern

Konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern

Verantwortung und Aufgaben übertragen

«Die Stimmung im Team kann durch spezifische Handlungen beeinflusst werden. Oft ist jedoch eher das Agieren von mir als Trainer entscheidend. Meine persönliche Einstellung sowie eine positive und konstruktive Stimmung übertragen sich direkt auf meine Athleten und Athletinnen und begünstigen die Atmosphäre damit massiv.» **Osi Inglin, Trainer Ski Alpin**

«Ich fördere eine respektvolle, von verletzenden und diskriminierenden Ausdrücken befreite Sprache in meinen Klassen. Mit Jugendlichen starte ich zu Beginn der Woche das «Grill»-Spiel. Tabu-Begriffe, die wir aus dem Sprachgebrauch verbannen wollen, werden an Ort und Stelle mit fünf Liegestützen sanktioniert – man wird «gegrillt».» **Samuel Gave, SSSA Demo Team Snowboard**

«Ich lebe meiner Klasse eine offene Kommunikation vor. Konflikte thematisiere ich der Situation entsprechend. Ich unterbreche auch mal meine Erklärungen, reagiere auf die Situation und spreche auf einer Liftfahrt individuell mit den Beteiligten.» **Kilian Weibel, SSSA Demo Team Ski**

«Auf dem Schnee ermutige ich Athletinnen und Athleten zur Suche nach eigenen Lösungswegen. Neben dem Schnee forcieren ich das Bewusstsein für eine altersgerechte Anwendung der Eigenverantwortung auf das «Alltagsleben». Hier gehe ich individuell vor, da nicht jeder den gleichen Grad an Verantwortung übernehmen kann.» **Osi Inglin, Trainer Ski Alpin**

Best Practice im Unterricht

- Ich lebe den respektvollen und fairen Umgang vor
- Ich lasse meine Teilnehmenden Übungen in Gruppen durchführen, um auch das Teamgefühl zu stärken.
- Ich verabrede mit der Gruppe, welche Wörter wir nicht in unserem Team haben wollen.
- Mit einem Versöhnungsritual begünstige ich die Bereinigung von Konflikten unter den Teilnehmenden.
- Ich schaffe meinen Teilnehmenden Raum für individuelle Lösungen und die Übernahme von Verantwortung.

Das Ziel der Disziplinen spezifischen Seiten Ski, Snowboard, Langlauf und Telemark ist, das persönliche Wissen im technischen Verständnis aufzufrischen. Es werden die Zusammenhänge des Bewegungsablaufs, sowie das Verständnis der Teilkörperbewegungen/Kernbewegungen und ihren Einfluss auf das Gerät reflektiert.

Diese sportartspezifischen Themen sind ebenfalls Bestandteil der Fortbildungskurse 2020–22.

Gerätfunktionen und Kernbewegungen

Die **Gerätfunktionen** definieren sich aus dem funktionalen Umgang mit dem Schneewiderstand und den dabei entstehenden Kräften. Die **Kernbewegungen** sind die funktionalen Bestandteile des Bewegungsablaufs. Ohne sie können die notwendigen Gerätfunktionen nicht ausgelöst oder gesteuert werden. Jede Kernbewegung setzt sich aus unterschiedlichen Anteilen von **Teilkörperbewegungen in Hüften, Knien, Füßen, Schultern, Armen, Händen und Kopf** zusammen.

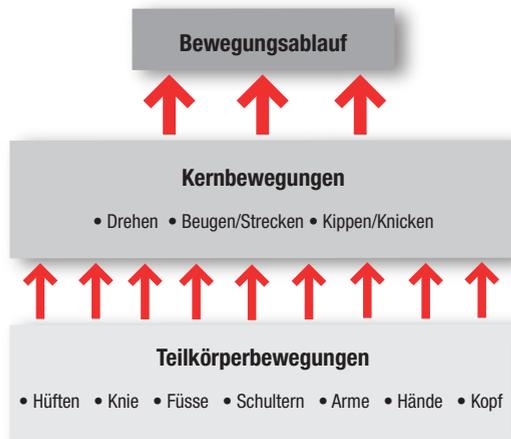


Abb. 3: Teilkörperbewegungen – Kernbewegungen – Bewegungsablauf

Bewegungsmöglichkeiten

Basierend auf den Bewegungs-möglichkeiten unseres Körpers ergeben sich für die einzelnen Körperteile unterschiedliche Anteile an der Bewegungssteuerung, d.h. an den Kernbewegungen. Während Bewegungen in Hüften, Knien und Füßen einen direkten Einfluss auf die Gerätefunktionen haben, üben Bewegungen in Schultern, Armen, Händen und Kopf lediglich einen indirekten Einfluss auf das Gerät aus, d.h. sie dienen vor allem der Initiierung, Begleitung und Unterstützung von Kernbewegungen.

Funktionskette

Die Beeinflussung der Gerätfunktionen erfolgt durch die Kernbewegungen. Alle groben und feinen Kernbewegungen werden dabei im Stil einer Funktionskette mit einem gewissen Mass an Verzögerung/Abschwächung weitergeleitet und an der gesamten Kontaktfläche des Schuhmaterials auf das Schneesportgerät übertragen.

Bewegungssteuerung und Gleichgewichtsregulierung

Die Erhaltung des dynamischen Gleichgewichts basiert auf folgendem **Kreislauf**:



Abb. 4: Kreislauf Bewegungssteuerung – Gleichgewichtsregulierung

Die **Bewegungssteuerung** erfolgt über grobe und feine Kernbewegungen. Dabei werden Aktionskräfte auf den Schnee übertragen und entsprechende Reaktionskräfte erzeugt, die zur groben bzw. feinen Regulierung des Gleichgewichts genutzt werden können.

Die **grobe Gleichgewichtsregulierung** erfolgt durch Bewegungen, die eine umfangreiche Verlagerung des Körperschwerpunkts zur Folge haben (**grobe Kernbewegungen**).

Die **feine Gleichgewichtsregulierung** erfolgt durch kleine Bewegungen, die nur geringen Einfluss auf die Verlagerung des Körperschwerpunkts haben (**feine Kernbewegungen**).

Disziplin Ski

Wofür sind die Gelenkachsen beim Beobachten einer Form entscheidend?

- Die drei Gelenkachsen (Schulter-, Hüft- und Fussgelenkachse) bilden durch ihre gegenseitige funktionale Abhängigkeit eine Funktionskette. Hinsichtlich der Kernbewegungen ergeben sich daraus verschiedene Bewegungsabläufe.
- Wie nutzen wir dieses Wissen für gute Beratungen?
- Mehr dazu auf Seite 10

Disziplin Snowboard

Welche Bewegungen haben einen initiierenden, welche bloss einen unterstützenden Einfluss auf die Gerätefunktionen?

- Die Füße sind direkt am Snowboard befestigt, somit hat jede an dieser Stelle ausgelöste Bewegung einen direkten Einfluss auf das Gerät. Je weiter entfernt ein Körperteil ist, umso indirekter wird sein Einfluss auf die Gerätefunktionen.
- Wie verhelfen wir unseren Gästen mit diesem Wissen zum nächsten Erlebnis?
- Mehr dazu auf Seite 11

Disziplin Telemark

Wie werden die Eigenheiten der Hüft-, Knie-, Sprung- und Zehengelenke genutzt?

- Die «Free Heel»-Position erlaubt im Vergleich zu den Disziplinen Ski und Snowboard zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten. Dies ermöglicht Steueraktionen, die sich mittels Fussgelenken, Fussballen und Zehen ausgeprägter anwenden lassen.
- Wie nutzen wir vertieftes Wissen für unsere Gäste?
- Mehr dazu auf Seite 12

Disziplin Langlauf

Wie schaffst du spannende und hilfreiche Übungen für deinen Gast?

Die Gestaltung eines attraktiven Langlaufunterrichts verlangt spannende und dem individuellen Leistungsstand entsprechende Inhalte.

Aus der Bewegungslehre wissen wir, dass spielerisches Lernen mit Bildern, Metaphern und Hilfsmitteln für Kinder wie Erwachsene am lernförderlichsten ist. Wir freuen uns, euch dazu das in Zusammenarbeit von Swiss-Ski und Swiss Snowsports erarbeitete Produkt «Best Practice Nordic» zu präsentieren, und ermuntern alle Schneesportlehrenden, einen Blick in unsere Übungssammlung zu werfen. Sie fokussiert die Stufen Einsteiger bis Fortgeschrittene und schafft Inspiration für den Unterricht. Mehr dazu auf Seite 13



Fallbeispiel: Leo (17 Jahre alt, fortgeschritten bis Könnler) fährt bereits Kurzschwünge.

Beobachten:

Keine parallele Skistellung in der Steuerphase 2 (Talstemme). Wieso?

Wissen	<p>Der Kurzschwung ist eine präzise, in kürzester Zeit ausgeführte Bewegung. Beine und Füsse sind hier von zentraler Bedeutung für den schnellen Bewegungsablauf. Dabei stellt sich der präzise und schnelle Kurzschwung nur durch einen stabilen Oberkörper und die Verdrehung der Gelenkachsen ein. Die Körperspannung und die Stabilität in der Längsachse helfen bei der Gleichgewichtsregulierung.</p>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Die Gelenkachsen spielen für die Beobachungskriterien der Bewegungsabläufe eine entscheidende Rolle. Der Skifahrer hat drei Gelenkachsen, deren Ausrichtung und Lage zueinander einen funktionalen Einfluss haben und anhand derer sich der Bewegungsablauf charakterisieren lässt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Schultergelenkachse • die Hüftgelenkachse • die Fussgelenkachse (gedachte Achse) <p>Beuge-/Streckbewegung: Vertikale Lage der Gelenkachsen zueinander durch Verkleinern (Beugen) resp. Vergrössern (Strecken) des vertikalen Abstandes (hauptsächlich Hüft- und Fussgelenkachse).</p> <p>Kipp-/Knickbewegung: Horizontale Lage der Gelenkachsen zueinander durch Erhalten (Kippen) resp. Verändern (Knicken) der Achsenparallelität.</p> <p>Drehbewegung: Verdrehung der Gelenkachsen zueinander durch Übertragen von Drehimpulsen über die Körperspannung.</p> <p>Das Gegendrehen ist für den Kurzschwung wichtig. Durch Gegendrehen des Oberkörpers wird ein gleich grosses, entgegengesetztes Drehmoment auf die Ski erzeugt, das zur Schwungsteuerung genutzt wird.</p> </div> </div>

Beurteilen:

- Parallelität in der Fussgelenkachse: Eine zu grosse Schrittstellung in der Steuerphase 2 erzeugt zu viel Schaufeldruck auf dem Aussenski; das Skiende ist zu schwach belastet und rutscht.
- Schultergelenkachse nicht in Richtung der Falllinie orientiert: Mitdrehen verhindert das Drehmoment und somit auch die Körperspannung.
- Mangelnde Beinarbeit (Beuge-/Streckbewegung in Knien und Füssen): Diese Bewegungen müssen schnell und präzise ausgeführt werden, damit sich die Gerätefunktionen beeinflussen lassen.

Beraten/Begleiten:

- Durch Unterschenkelparallelität die Schrittstellung minimieren.
- Übungen zur Stabilisierung des Oberkörpers gestalten; die Schultergelenkachse möglichst waagrecht und falllinienorientiert halten.
- Kleine Ollies provozieren; Jetschwünge für die Schulung der Beweglichkeit (Beugen/Strecken) in den Fussgelenken ziehen.
- Hockeystopp aus dem Seitwärtsrutschen oder aus der Falllinie üben. Schulterachse talwärts orientieren, Aufkantwinkel durch Knicken in Hüfte und Knien vergrössern.

Die von dir gewählte Beratung/Übung verhilft zum ersten Erfolgserlebnis. Leo gewinnt Selbstvertrauen und verbessert die Qualität und Präzision seines Kurzschwungs.

Fallbeispiel: Leonie will Schwünge fahren.

Beobachten:

Schultern, Arme und Kopf drehen. Das Snowboard dreht sich nicht. Wieso?

Wissen	<p>Die oberen Extremitäten sind über den Rumpf / die Wirbelsäule mit den unteren Extremitäten verbunden. Eine gute Rumpfstabilität bewirkt somit eine bessere «Weiterleitung» der Bewegungen zum Brett. Optimale Bewegungen werden durch eine ideale Koordination der einzelnen Körperteile erzielt. Zur Leistungssteigerung und Prävention sind auch physische Trainingseinheiten notwendig.</p>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Unterstützende Teilkörperbewegungen: Diese Bewegungen haben einen indirekten Einfluss auf die Gerätefunktionen. Kopf: Unterstützung insbesondere die Kernbewegung «Drehen». Schultern: Unterstützung der Kernbewegungen. Arme: Unterstützung der Kernbewegungen und die Erhaltung des Gleichgewichts im Allgemeinen. Rumpf: Übertragung der Bewegungen, insbesondere die Kernbewegung «Drehen»</p> <p>Initiierende Teilkörperbewegungen: Diese Bewegungen haben einen direkten Einfluss auf die Gerätefunktionen. Je näher am Brett sie vollzogen werden, um so direkter ist ihr Einfluss. Hüfte: Trägt den Hauptanteil an der Grob- und Feinsteuerung. Dies gilt sowohl für grosse Körperschwerpunktverschiebungen als auch für feine Gleichgewichtsregulierungen. Oberschenkel: Übertragung der Grob- und Feinsteuerung zwischen Hüften und Knien und umgekehrt. Knie: Hauptanteil an der Grob- und Feinsteuerung. Unterschenkel: Die Muskulatur am Unterschenkel steuert das Fussgelenk direkt und ist somit entscheidend für diese Bewegungen. Insbesondere der Aufkantwinkel an der Fersenkante kann damit entscheidend beeinflusst werden. Füsse: Tragen den Hauptanteil an der Feinsteuerung des Bretts. Initiierung und Unterstützung der Kernbewegungen.</p> </div> </div>

Beurteilen:

Die Bewegungen geschehen nur im Bereich des Oberkörpers. Diese Bewegungen wirken nur indirekt auf das Snowboard. Damit die Schwünge gut funktionieren, müssen Bewegungen ausgeführt werden, welche einen direkten Einfluss auf das Brett haben (Hüfte, Knie, Füsse).

Beraten/Begleiten:

Wähle die Übungen so, dass Bewegungen erforderlich sind, welche einen direkten Einfluss auf das Brett haben (Hüfte, Knie, Füsse).

Die von dir gewählte Beratung/Übung verhilft Leonie zum ersten Erfolgserlebnis und zu Selbstvertrauen. Ihr Körpergefühl beginnt sich auf dem Snowboard einzustellen.

Fallbeispiel: Julie (33 Jahre alt) möchte bessere Telemarkschwünge fahren.

Beobachten:

Bei jedem ausgelösten Schwung kehrt Julie immer wieder zurück in die alpine Position (beide Fersen auf dem Gerät). Am Ende des Schwungs geraten ihre Skis in eine konvergente Skistellung; das Ende vom Aussenski rutscht talwärts, während der Innenski zu wenig dreht. Zudem wirkt Julie angespannt. Wieso?

Wissen	<p>Mit dem oberen Sprunggelenk kann das Beugen/Strecken, mit dem unteren das Kippen/Knicken beeinflusst werden. Zusammen mit den Zehngelenken haben diese beiden Sprunggelenke einen Einfluss auf den Aufkantwinkel und die Belastung der Ski.</p>		
		<p>Grobsteuerung</p> <p>Mit einem koordinierten und simultanen Beugen und Strecken im Hüft-, Knie- und Sprunggelenk sowie den Zehngelenken werden das Schieben initiiert und die Telemarkposition erreicht.</p> <p>Das Beugen und das Strecken dieser Gelenke beeinflussen die Position des Körperschwerpunkts und somit der Gerätefunktion Belasten/Entlasten. Aufgrund der «Free Heel»-Situation kann das dynamische Gleichgewicht verlorengehen, wenn der Körperschwerpunkt zu stark nach vorne verschoben wird.</p> <p>Ein simultanes Beugen des einen und Strecken des anderen Beins verursacht eine seitliche Verschiebung des Körperschwerpunkts (KB Kippen) und beeinflusst somit die Gerätefunktion Kanten.</p>	<p>Feinsteuerung</p> <p>Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk. Es kann den Oberschenkel in drei Freiheitsgraden bewegen. So kann der Hüftknick entstehen. Die Rotationsbewegung des Oberschenkels ermöglicht ein Knicken des Knies und ein Drehen des Fusses. Diese Bewegungen sind im Telemarkschwung wichtig, um die Skis (vor allem den Innenski) zu drehen und zu belasten.</p> <p>Knie: In Kombination mit dem Drehen des Oberschenkels wird das Knicken ermöglicht. Im Telemarkschwung trägt diese Bewegung zur Feinanpassung des Aufkantens bei. Ein gebeugtes Knie ermöglicht ein stärkeres Drehen des Fusses, was zur Steuerung des Innenskis beim Telemarkschwung beiträgt.</p> <p>Das Sprunggelenk kann den Fuss seitwärts knicken – bei einem Telemarkschwung unterstützt diese Pronations- und Supinationsbewegung das Auf- und Abkanten des Innenskis.</p>

Beurteilen:

Julie hat ihr Aussenbein während des Schwungs gestreckt; ihre Schultern drehen sich während des Schwungs talwärts. Der Innenski ist verglichen mit dem Aussenski wenig aufgekantet. Das Gegendrehen der Schultern scheint eine Reaktion auf das Übersteuern des Talskis zu sein. Diese Teilkörperbewegungen wirken nur indirekt auf das Gerät.

Beraten/Begleiten:

Die folgende Übung wählst du so, dass Teilkörperbewegungen erforderlich sind, welche die gewünschten Gerätefunktionen auslösen. Für den Schrittwechsel ist die intermuskuläre Koordination für die Bewegungen in Fuss-, Knie- und Hüftgelenken Voraussetzung. Mit Fokus auf ein flüssiges Beugen und Strecken der Beine werden vorrangig die Telemarkposition und das Schieben verbessert. Anschliessend soll die Bewegung des Innenbeins verfeinert werden, damit der Innenski bewusst aufgekantet und belastet wird.

Die von dir gewählte Beratung/Übung verhilft zum ersten Erfolgserlebnis. Julie gewinnt an Selbstvertrauen und erlangt ihr Körpergefühl auf den Telemarkskis.

Fallbeispiel: Michael (35 Jahre alt, Einsteiger bis fortgeschritten) möchte in der Skatingtechnik bei geringstmöglichem Kraftaufwand möglichst lange gleiten. Seine Knie knicken jedoch bei praktisch jedem Schritt nach innen, sodass er nicht lange auf einem Ski gleiten kann.

Um die attraktiven Aufgaben des Best Practice Nordic zielführend einsetzen zu können, müssen wir Langlauflehrende die Ursachen für Fehlerbilder entdecken. Dabei gilt es den Ablauf eines Langlaufschritts zu verstehen.

Der funktionelle Langlaufschritt: Er kombiniert die Kernbewegungen Beugen, Drehen, Kippen, und Strecken im jeweils betroffenen Gelenk zu einer funktionellen Abfolge (Teilkörperbewegungen). Voraussetzung dafür ist eine niveaugepasste (Grund-)Position:



Beobachten

1. (Grund-)Position: Bei tiefer Geschwindigkeit ist eine möglichst aufrechte Position des Oberkörpers mit leicht gebeugtem Sprung- und Kniegelenk des Gleitbeins wünschenswert, um den Ski auf seiner ganzen Länge zu belasten. Während des Schritts verschiebt sich der Körperschwerpunkt horizontal stets auf gleicher Höhe und in Richtung des neuen Gleitskis, ohne in der Hüfte resp. im Oberkörper abzuknicken. Seitlich liegt der Körperschwerpunkt direkt über dem belasteten Ski.

2. Beugen im Sprunggelenk des Gleitbeins (gleichzeitig beugt das Kniegelenk mit)

3. Drehen/Kippen vom bisherigen auf den neuen Gleitski. Die Hüfte und der Oberkörper drehen dabei im Skating zur Seite und kippen nach vorne/seitlich in Richtung des neuen Gleitskis. Im klassischen Stil ist das Drehen zur Seite deutlich weniger ausgeprägt.

4. Strecken: Vollständige Streckung des Abstossbeins. Sprung-, Knie- und Hüftgelenke des neuen Gleitbeins bleiben leicht gebeugt.

Beurteilen – «Technikcheckliste»

- a) Ist die niveaugepasste Grundposition vorhanden?
✓
- b) Sind die Kernbewegungen im entsprechenden Gelenk und in der gewünschten Reihenfolge sichtbar?
✓ **Beugen im Sprunggelenk des Gleitbeins**
✗ **Drehen/Orientieren nicht vorhanden. Während der neuen Gleitski in V-Stellung gleitet, orientiert sich Michaels Körperschwerpunkt geradeaus, weshalb sein Knie einknickt!**
✓ **Kippen vorhanden**
✓ **Strecken des Abstossbeins vorhanden**
- c) Sind die Key Points der Schrittart vorhanden?

Beraten/Begleiten

Übungen aus Best Practice (Kapitel «Skating – Kernbewegungen») zum Thema «Drehen/Orientieren»:

Best Practice Nordic

Basics 47

Orientieren

- ▷ Ritter Lanzelot: Lanzen (Stöcke) liegen auf der offenen Handfläche des Ritters und sind in Verlängerung der Unterarme waagrecht und parallel zum Gleitski
- ▷ Slalom: eine Strecke um Hütchen absolvieren (evtl. Menschlalom)
- ▷ Stöcke mit Griff nach vorne gerichtet zwischen Ellbogen und Rippen einklemmen



Qualitative Aspekte (falls Position, Kernbewegungen und Schrittart in Ordnung sind)

- Position: Mit wachsender Geschwindigkeit des Läufers vergrößert sich die Körpervorlage, ohne dass der Oberkörper dabei im Hüftgelenk abgeknickt wird (Metapher: Der Tunnelarbeiter leuchtet geradeaus).
- Schritt: Je besser die Physis des Läufers ist, umso kraftvoller und länger werden seine Schritte.
- Timing/Dynamik: Je ausgeprägter das technische Können des Läufers ist, desto schneller (und somit impulsiver) verläuft die Abfolge seiner Kernbewegungen und damit seine Laufdynamik. Eine dynamische Armarbeit unterstützt diesen Prozess (Metapher: Jeder Schritt ist wie ein Blitzschlag).

Einleitung

Selbstregulation im Lawinenrisikomanagement fördern

Die Förderung der persönlichen Entwicklung und die Ermutigung zur Selbstregulation sind zwei Ziele, an denen wir während der Backcountry-Ausbildungen arbeiten. Wer sich abseits markierter Pisten bewegt, muss in der Lage sein, selbständig Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Selbstregulation beschreibt die Fähigkeit, seine Emotionen, seine Gedanken und sein Verhalten zu kontrollieren und zu steuern.

Daher muss sich der Schneesportlehrer in jeder Phase der Variante oder Tour, sowohl bei der Planung als auch während der Aktivität selbst, nach bestem Wissen und Gewissen bestimmte Fragen stellen, wofür uns das Planungstool 3x3 zur Verfügung steht. Diese Methode hebt drei wichtige Phasen der Variante oder Tour hervor (Planung, Beurteilung vor Ort, Einzelhang) und verbindet sie mit den drei Faktoren (Verhältnisse, Gelände, Mensch), die in diesen drei Phasen zu berücksichtigen sind.

Planung der Variante oder Tour

Für die Planung sind Informationen auf Karten, in topografischen Führern, im Internet und von Experten beizuziehen. So informiert man sich über die Länge der Aktivität, ihre Höhendifferenz, ihren Schwierigkeitsgrad, die aktuellen Verhältnisse, die Notrufnummern der Bergrettungsdienste usw. Wettervorhersagen sind dabei besonders wichtig, weil Stürme, Schnee, Wind und Kälte das Unfallrisiko stark erhöhen können. Es sollten immer Alternativen geplant werden. Auf diese Weise trifft der Schneesportlehrer bereits während der Planung selbstständig und verantwortungsbewusst Entscheidungen. Die Frage, die er sich vor jeder Aktivität stellen muss: Kann ich diese bei diesen Verhältnissen mit meiner Gruppe und meinen Fähigkeiten durchführen unter Inkaufnahme eines vertretbaren Risikos?

Der Faktor Mensch

Um die Selbstregulation (Kontrolle und Steuerung des eigenen Verhaltens, der Emotionen und Gedanken) beim Fahren abseits markierter Pisten zu entwickeln, müssen die Bedeutung und die Rolle des Faktors Mensch klar sein. Die Ursache vieler Unfälle liegt nicht in einer falschen Einschätzung der Verhältnisse, sondern in der Gruppendynamik, dem persönlichen Druck und in der Selbstüberschätzung. Ist die Theorie bezüglich des Faktors Mensch bekannt, wird uns dies bei unseren Entscheidungs- und Kontrollstrategien leiten. Dieses Wissen schützt uns vor irrationaler Risikobereitschaft und muss daher vorhanden sein und respektiert werden.

Unterricht abseits markierter Pisten

Während der Variante oder Tour gilt es, unter Anwendung der verfügbaren Tools im richtigen Moment die richtige Entscheidung zu treffen. Zusätzlich zum 3x3-Tool existieren diverse Informationsquellen, wie die Grafische Reduktionsmethode GRM, Safer Six, PEAK, das Lawinenbulletin, der Wetterbericht usw. Durch den Einsatz dieser Hilfsmittel wird der Schneesportlehrer in seiner Entscheidungsfindung unterstützt. Die Selbstkontrolle wird dadurch gestärkt und das Verhalten angepasster und verantwortungsbewusster.

Handlungsempfehlungen Selbstregulation

Ein Schneesportlehrer sollte mit den verschiedenen verfügbaren Tools vertraut sein. So kann er diese Hilfsmittel jederzeit heranziehen, um seine Entscheidungen zu optimieren. Je mehr er weiss, desto eigenständiger und verantwortungsbewusster kann er handeln.

Vergessen wir nicht: Wenn uns ein Kontrolltool klar aufzeigt, dass wir die Tour absagen sollten, muss es sehr gute Gründe geben, sie trotzdem durchzuführen.



Abb. 5: Merkblatt «Achtung Lawinen!», Kern Ausbildungsteam «Lawinenprävention Schneesport»



Auf dem **Portal von White Risk** sind umfassende Informationen zur Lawinenprävention zu finden. Mit Hilfe der E-Learningkurse kann gezielt Wissen zur Lawinenkunde angeeignet werden. Der Online-Tourenplaner hilft Varianten und Touren einfach zu planen.

Keine Behinderung ist gleich wie eine andere. Daher ist die Handlungsempfehlung «Vielfalt ermöglichen» im Behindertenschneesport an der Tagesordnung.

Gute Schneesportlehrende kennen die Ausgangslage ihres Gastes. Bei einem Schneesportler mit einer Behinderung beinhaltet das auch Kenntnis über evtl. fehlende oder eingeschränkte Funktionen und deren Auswirkungen auf die Bewegungen. So kann der Unterricht optimal auf den Gast abgestimmt werden.

- Wie kommt ein sitzender Skifahrer auf den Sessellift?
- Wie meistert eine sehbehinderte Langläuferin die nächste Kurve?
- Wie erkläre ich einem Snowboarder mit geistiger Behinderung einen Ollie?

Um diese und weitere Fragen zu beantworten hilft es sicher, sich einmal soweit wie möglich in die Situation des Lernenden zu begeben. Hier findest du eine kleine Auswahl an Übungen, die du selber ausprobieren kannst.

Sensibilisierungsaufgaben

Natürlich ist es unmöglich, sich genau in die Situation eines Menschen mit einer Beeinträchtigung zu versetzen. Die folgenden Übungen geben dir jedoch eine gewisse Annäherung an die zusätzlichen Herausforderungen.

Um die Sicherheit zu gewährleisten, beginne im flachen und wenig frequentierten Gelände, steigere danach progressiv die Schwierigkeit. Die Aufgaben werden jeweils am Beispiel eines Schneesportgerätes erklärt, sie können jedoch auch auf andere Disziplinen adaptiert werden. Ausprobieren ausdrücklich erlaubt!

Skifahren mit Sehbehinderung

Ziele:

- Durch Verlassen der Komfortzone (eingeschränktes Sehvermögen) die Selbstwahrnehmung fördern.
- Über die Arbeit im Tandem (Guide-Sportler) die gegenseitige Verständigung stärken.

Vorbereitungen:

Eine Person simuliert mittels zurechtgeschnittenem farblosem Klarsichtmäppli in der Skibrille die Sehbehinderung «Grauer Star» (Nebelsicht). Je nach Schichten und Material der Sichtmappe kann eine milde oder starke Beeinträchtigung simuliert werden. Die andere Person ist in der Funktion des Guides.

Aufgaben:

1. Die Person mit Sehbehinderung (SB) fährt exakt dem Guide nach.
2. Während der Guide vorne mit regelmässigen Schwüngen einen Korridor fährt, kann die Person mit SB innerhalb dieses Korridors die Schwünge selber bestimmen.

3. Person mit SB fährt voraus. Sie fixiert einen fixen Punkt (z. B. Haus, Fels, Liftanlage) und fährt mit Schwüngen darauf zu. Der Guide folgt und gibt falls nötig ein Kommando zum Bremsen oder Anhalten.
4. Die Person mit SB fährt ganz frei voraus. Der Guide folgt und gibt falls nötig ein Kommando zum Bremsen oder Anhalten.

Wie kompensierst du das eingeschränkte Sehvermögen? Was ist der ideale Abstand zum Guide? Welche Rolle ist schwieriger: Guide oder Person mit SB?

Snowboarden mit Halbseitenlähmung

Ziel:

Zusätzliche Herausforderungen eines Snowboarders mit Halbseitenlähmung kennen und somit das Einfühlungsvermögen stärken.

Vorbereitungen:

Eine Bindung nur ganz locker zuschnallen und den entsprechenden Schuh möglichst lose schnüren. Auf der gleichen Seite die Hand in die Hosentasche stecken, sodass der Arm nicht oder nur eingeschränkt gebraucht werden kann.

Aufgabe:

Versuche die Schwünge möglichst flüssig aneinander zu reihen.

Bald wirst du merken, dass die Bewegungen vom Oberkörper nicht wie gewohnt über beide Füsse, sondern vor allem über einen auf das Brett gelangen. Dies wird dich hinsichtlich Schwungausrückung und -abstoppen vor ganz neue Herausforderungen stellen. Probiere beide Seiten und jeweils beide Fahrrichtungen aus.

Was funktioniert am besten? Wie würdest du deinen Unterricht adaptieren?



Blinder Skifahrer mit Guide

Foto: PlusSport

Schlusswort

Gion-Antieni Maissen Leiter Ausbildung Swiss-Ski

Sportförderung geht einher mit Persönlichkeitsförderung.

Als Trainer/innen, Schneesportlehrende oder Lagerleitende begleiten wir unsere Athleten/innen, Jugendliche und Gäste zum gewünschten Ziel und fungieren so automatisch auch als Persönlichkeitsentwickler/innen.

Lebenskompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Empathie, kreatives Denken, die Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen, Stressbewältigung etc. sind nicht einfach gegeben; sie können aber durchaus erlernt und gestärkt werden. Hier sind wir als Schneesport-Coaches gefragt – eine spannende Herausforderung für uns. Das neue Kartenset zum Thema «Fördern» und die dazugehörige «Academy» geben uns konkrete Empfehlungen für eine stufengerechte und sportartspezifische Umsetzung.

Unsere Verantwortung als Persönlichkeitsentwickler/innen ist gross. Eine strukturierte Vorgehensweise stärkt uns als Auszubildende und unterstützt die Gäste, Athleten/innen und Jugendliche, kompetent durchs Leben zu gehen.

Packen wir es an!



Gion-Antieni Maissen



Foto: Mario Curti

Bibliografie

Swiss Snowsports Association (bis 2020):
sämtliche Publikationen, Belp
SSSA, Belp: Lehrmittelserie 2010
BASPO Magglingen, Das Magglinger Ausbildungsmodell, Autoren:
EHSM, JES, Ausgabe 2019
BASPO Magglingen, J+S-Ausbildungsteam, Kartenset «Gute
J+S-Aktivitäten – Fördern», Ausgabe 2020
Sonderegger, H., Pralong, C., Wachs, R. (2015). Mobilesport
Monatsheft 10/2015: Skilanglauf. BASPO Magglingen
Swiss-Ski, Freestyle – Konzept (2015)
Swiss-Ski, Best Practice Nordic (2020)
Kern Ausbildungsteam «Lawinprävention Schneesport»:
ACHTUNG LAWINEN!
www.slf.ch/kat

**Alle Lehrmittel von Swiss Snowsports und die
«Academy» sind zu finden unter: www.snowsports.ch**

Impressum

Projektleiter Michael Brügger

Redaktionelle Leitung Arsène Page

Autoren Michael Brügger, Gion-Antieni Maissen, Daniel Friedli,
Arsène Page, Isa Jud, Bastien Dayer, Frederick Thomas, Rafael Ratti,
Fabien Pavillard, Kurt Strässle

Mitautoren und Lektoren Thomas Sigrist, Tobias Imhof, Marcel
Homburger, Demian Franzen, Génika Hulliger, Davide Schaar

Lektorat Stephan Rubli

Fotos Michael Portmann, Mario Curti, PluSport, RIVE – Rafi Imhof
Video Experience

Adresse der Redaktion SWISS SNOWSPORTS, Redaktion,
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Produktion Viaduct, Sommerastrasse 32, CH-7007 Chur,
www.viaduct.ch

Adressänderungen Direkt an Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95,
3123 Belp, info@snowsports.ch

Bezugspreise Für Mitglieder des Verbands Swiss Snowsports
im Beitrag inbegriffen.

Nachdruck Die in «Academy» publizierten Artikel und Fotos sind
urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit
der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt jede Haftung für
unverlangt eingeschickte Texte oder Fotos ab.

Auflage 17 000 Exemplare, davon 11 000 deutsch, 4000 französisch
und 2000 italienisch.

