

J+S – Weiterbildung 2

Technikmodul Skifahren Allround Kompetenznachweis Praxis & Theorie

Kompetenznachweis Theorie von Teil 1 des Technik Moduls	2
<i>Zielsetzung</i>	2
<i>Organisation</i>	2
<i>Beurteilung</i>	2
<i>Bewertungskriterien</i>	2
Eintrittskompetenznachweis Theorie	3
<i>Fragen zur Technik:</i>	3
<i>Fragen aus der Lernbaustein J+S Ski – Biomechanik :</i>	3
Austrittskompetenznachweis Theorie	4
<i>Videoanalyse</i>	4
Beobachten.....	4
Beurteilen	4
Beraten	5
Kompetenznacheis Technik von Teil 2 des Technik Moduls	6
Allgemein	6
Anmerkungen	6
Bewertungskriterien.....	6
Bewertungsmasstab.....	6
Geprüfte Disziplinen	7
→ <i>die sich auf die Bewegungsdemonstration beziehen (Punkt 2.1)</i>	7
Kurzschwinger.....	7
Vom gerutschten zum geschnittenen Parallelschwung	7
Box: Rotation 90° on/off.....	7
Basic Air (Kicker)	7
→ <i>die sich auf die Bewegungskomplexität beziehen (Punkt 2.2)</i>	7
Fahren im freien Gelände.....	7
Slopestyle.....	7
Air Trick (Kicker).....	7
Kombi-Race.....	7

Kompetenznachweis Theorie von Teil 1 des Technik Moduls

Zielsetzung

- Die Teilnehmenden kennen die Begrifflichkeiten des technischen Modells und den Inhalt der J+S-Lernbaustein Biomechanik.
- Die Teilnehmenden können eine technische Analyse vornehmen und eine konkrete Beratung machen.

Lernkontrolle anhand:

- Eintrittskompetenznachweis Theorie: Schriftlicher Konzeptwissenstest
- Austrittskompetenznachweis Theorie Videoanalyse und Gespräch

Organisation

Beide Kompetenznachweise Theorie finden an der gleichen Woche statt.

Eintrittskompetenznachweis Theorie:

- Alle Teilnehmenden füllen während 15 Minuten in Einzelarbeit den Test aus.

Austrittskompetenznachweis Theorie:

- Alle Teilnehmenden ziehen jeweils ein Video
- 15 Minuten Vorbereitungszeit mit dem Video und dem Arbeitsblatt „Videoanalyse“
- 15 Minuten Gespräch von 2 Teilnehmenden mit 2 Expert/-innen (7.5 Minuten pro Gespräch)
- Der Experte/-in 1 führt das Gespräch (a. Beratung abfragen, b. Beratung begründen lassen)
- Der Experte/-in 2 führt das Protokoll
- 5 Minuten Beurteilungszeit für die Expert/-innen

Beurteilung

- Zum Bestehen der Eintrittskompetenznachweis Theorie müssen mindestens 35 der maximal 40 Punkte erreicht werden.
- Zum Bestehen der Austrittskompetenznachweis Theorie muss die Theorieprüfung mindestens mit der Note 2 beurteilt werden.
- Die Schlussnote Theorie ergibt sich aus dem Austrittskompetenznachweis Theorie mit den Noten 1-4 (halbe Note).
- Um sich für den 2. Teil des Technikmoduls zu qualifizieren, müssen beide Prüfungsteile bestanden sein.
- Wiederholung des Kompetenznachweises Theorie: Möglich im nächsten Modul Technik Teil 1

Bewertungskriterien

Eintrittskompetenznachweis Theorie:

- Korrekte Begriffe ausgewählt

Austrittskompetenznachweis Theorie:

Korrekte Fachsprache	Relevante Inhalte
Prioritäten bei der Beratung	Klare Zusammenhänge zwischen Beobachtung, Beurteilung und Beratung

Eintrittskompetenznachweis Theorie

Fragen zur Technik:

- Welche 4 Punkte definieren eine korrekte Grundposition?
- Nenne die 3 Phasen eines Schwungs:
- Nenne zwei Steuerprinzipien des Schwunges:
- Im Technikmodell werden verschiedene Schalen übereinandergelegt, wobei eine zentrale Trilogie herausragt. Welche ist damit genau gemeint.
- Nenne die drei Kernbewegungen, die im Technikmodell des Schneesports in der Schweiz zum Ausdruck kommen:
- Der Schneewiderstand spielt eine zentrale Rolle bei den Funktionen des Gleitgeräts. Welche Hauptfunktion steht im Mittelpunkt des technischen Modells?
- Die Formen im Technikmodell wurden zu 5 Familien zusammengefasst. Welche sind das?

Fragen aus der Lernbaustein J+S Ski – Biomechanik :

→ Siehe QUIZ zu dieser [Lernbaustein](#)



Austrittskompetenznachweis Theorie

Videoanalyse

Beobachten

Halte deine Beobachtungen Stichwortartig fest.

Formfamilie & Form

Name :

Vorname :

Klasse :

Datum :

Aktuelle Situation

Phasen der Bewegungsform

(Analyse anhand der Modelle)



Vorbereitungsphase

Auslösephase

Hauptphase

Schlussphase

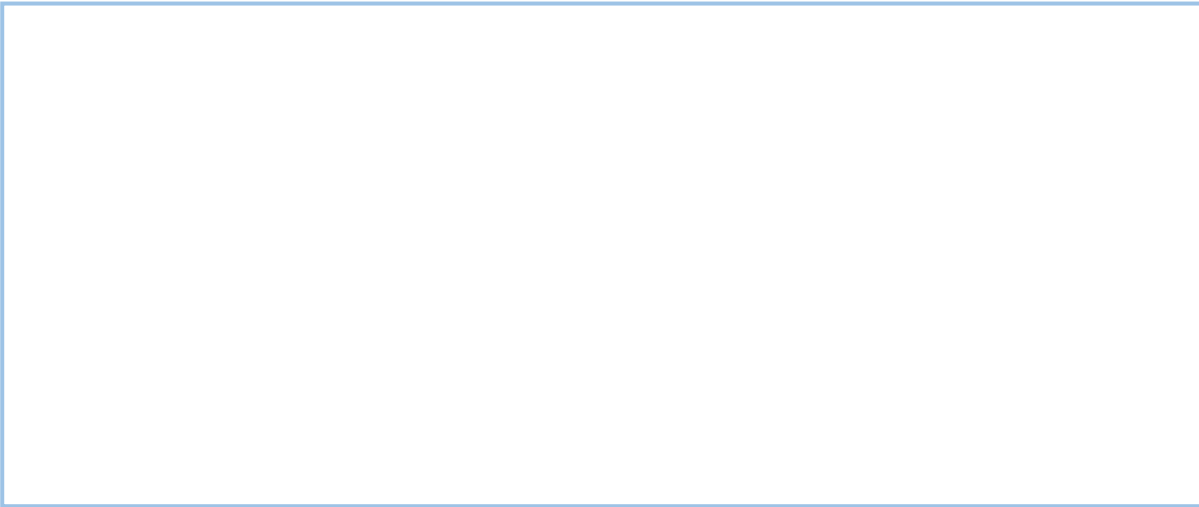
Beurteilen

Interpretiere deine Beobachtungen und vergleiche Ist- & Soll-Wert

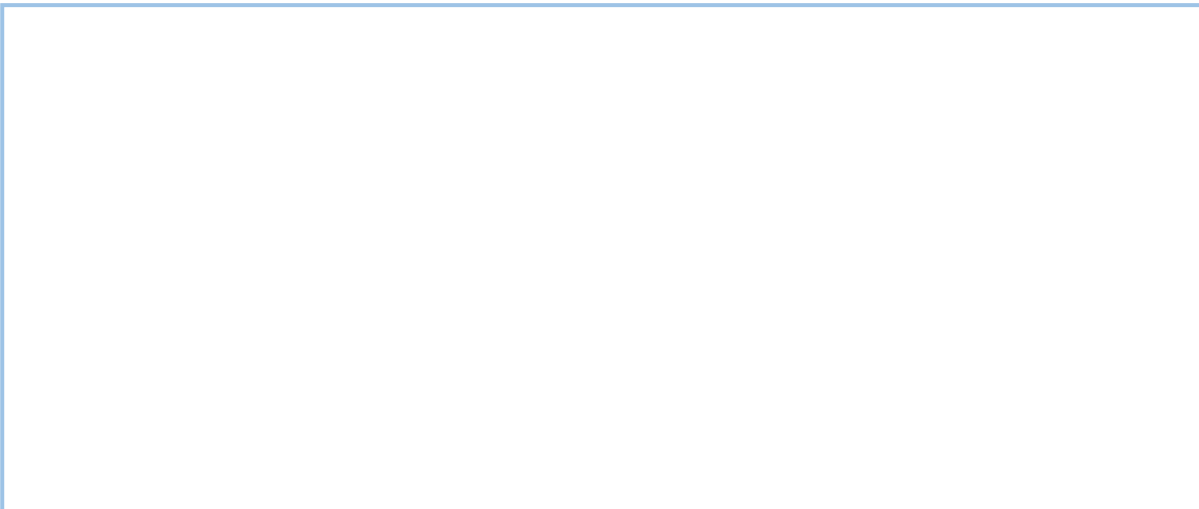
Beraten

Beschreibe deine Beratung stichwortartig

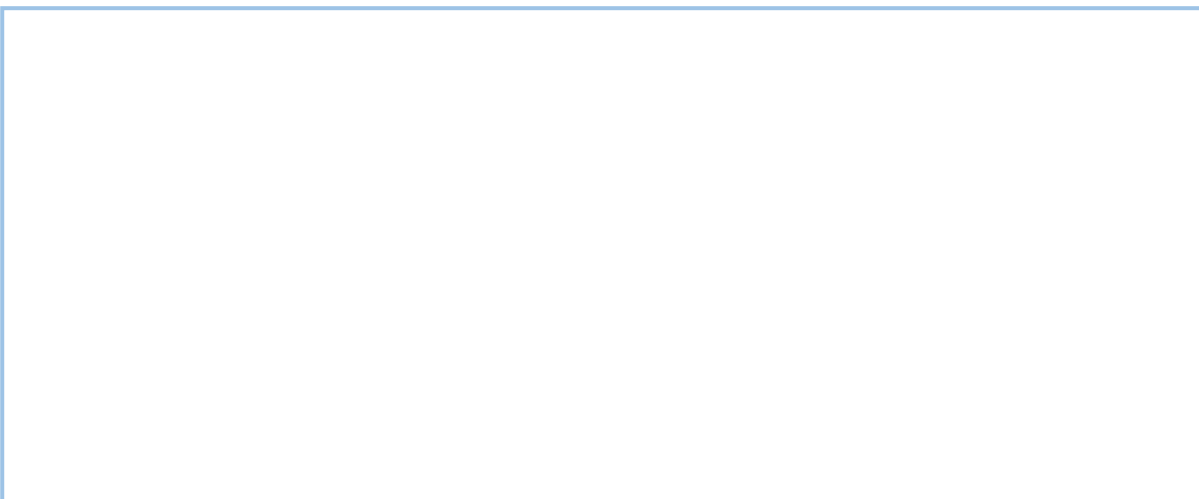
1. Stärken



2. Ziel



3. Übung



Quellenhinweise: Schneesport Schweiz Band 1, S. 33 -35, 38-39; Band 2, S. 84; Band 3, S. 56; Band 4, S. 62

Kompetenznachweis Technik von Teil 2 des Technik Moduls


Allgemein

Wenn möglich, werden alle Disziplinen während der zweitägigen Session zur Kompetenznachweis Technik geprüft.

Mindestens 4 Disziplinen, 2 demonstrative Formen plus 2 Formen, die die Komplexität der Bewegung ausdrücken, müssen geprüft werden, um die technischen Kompetenzen dieses Moduls zu validieren.

Anmerkungen

- Sturz = Abzug von 1 Punkt von der Note (wird mit einem Kontrollverlust gleichgesetzt)
- Boden Abstoss = Abzug ½ Punkt (wird mit einem Verlust der Fluidität, Dynamik gleichgesetzt)

 Diese Anmerkungen dienen als Orientierungen oder Schwerpunkte für die Ausbilder und nicht als Evaluationskriterien. Die Kriterien sind in der Formulierung jeder Prüfungsform beinhaltet.

Bewertungskriterien

1. Bewegungsqualität / Koordinationsgrad: Wie gut ist die räumliche, zeitliche und energetische Präzision (Timing)?

PLUS

- 2.1 Bewegungsdemonstration (nur bei Aufgabenbereich «Orientierungssicherheit»)
→ Können die gewünschten Informationen sichtbar demonstriert werden?

ODER

- 2.2 Bewegungskomplexität (nur bei Aufgabenbereich «Gestaltungsfreiheit»)
→ Wie komplex ist / sind die gewählte(n) Form(en)?

Bewertungsmassstab

- 1 = ungenügend
- 2 = genügend
- 3 = gut
- 4 = sehr gut

Geprüfte Disziplinen

→ die sich auf die **Bewegungs demonstration** beziehen (Punkt 2.1)

Kurzschwingen

~10 Rhythmisches Kurzschwingen im steilen Gelände bei gleichbleibender Geschwindigkeit.

Vom gerutschten zum geschnittenen Parallelschwung

4 aneinandergereihte Parallelschwünge gerutscht, anschliessend 4 geschnittene Parallelschwünge in einem gleichbleibenden Korridor und einer Geschwindigkeitssteigerung von der Gerutschten zu den Geschnittenen.

Box: Rotation 90° on/off

Normale“ Anfahrt und Absprung mit 90°-Drehung „on“, seitlich auf dem Box gleiten, Ausstieg mit 90°-Drehung „off“ zu vorwärts. Maximal 2 Versuche, der Bessere zählt.

Basic Air (Kicker)

Sprung Basic Air auf einem mittelgrossen Kicker, maximum 2 Versuche, der Bessere zählt.

→ die sich auf die **Bewegungs komplexität** beziehen (Punkt 2.2)

Fahren im freien Gelände

Dynamisches Hangabschwingen mit situationsangepassten Radiuswechsel im freien Gelände. Mindestens 2 Radiuswechsel ersichtlich.

Slopestyle

Dynamische und flüssige Fahrt mit 4 verschiedenen Slope-Tricks (z.B. 180°, swich 180°, nose-, tailturn, pop 180° nose, -tail, Schweden 180°, powerslide) und mit (Switch) Schwüngen aneinandergereiht, gerutscht oder gearcarved, im mittelschweren Gelände, als Kür fahren. Nose und Tail Turn werden als zwei verschiedene Tricks berechnet.

Air Trick (Kicker)

Sprung Air Tricks auf einem mittelgrossen Kicker (ausser Basic-Air „normal“, Hock- und Strecksprung), max. 2 Versuche, der Bessere zählt. Wenn Straights, dann unterschiedliche Tricks zeigen.

Kombi-Race

Das Kombi-Race ist eine international anerkannte Streckenform, die aus einer Mischung von Slalom- und Riesenslalom-Passagen besteht. Die verwendeten Ski sind Slalomski oder ähnliche Radien. Es sind mindestens 4 verschiedene Passagen (z. B. SL-GS-SL-GS) vorgesehen, maximal 6. Der ideale Abstand zwischen den Slalomtoren beträgt 10 m (max. 12 m). Zwischen den Riesenslalomtoren sollte ein Abstand von 20 m nicht überschritten werden. Für die Slalomabschnitte werden Mini-Stangen und Riesenslalomtore für den Riesenslalom verwendet.

Allgemeines

Links:

www.jugendundsport.ch

www.swiss-ski.ch

www.snowsports.ch



Jugend + Sport

BASPO

2532 Magglingen

www.jugendundsport.ch



Swiss-Ski

Home of Snowsports

Arastarsse 6

CH-3048 Worblaufen

www.swiss-ski.ch



SWISS SNOWSPORTS

Home of Snowsports

Arastarsse 6

CH-3048 Worblaufen

www.snowsports.ch