

J+S - Grundausbildung

Kompetenznachweis Praxis & Theorie

J+S Leiterkurse

Skifahren und Snowboard

Informationen

Name

Leiterkurs mit integrierter Eignungsabklärung

Sportart

Skifahren / Snowboard

Ausbildungsbereich

J+S

Ausbildungsstufe

Leiter/innen-Ausbildung

Dauer

6 Tage

Ziel

Die J+S-Leiterin / der J+S-Leiter ist fähig, J+S-Aktivitäten zu planen und durchzuführen, die langfristig die Persönlichkeit, die sportliche Leistung und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen entwickeln.

Qualifikation

Die Leiterin / Der Leiter hat den Kurs vollständig besucht und die aus den Bereichen "Sich als Leiter engagieren", "Sportart verstehen" und "Sportart unterrichten" geforderten minimalen Austrittskompetenzen erfüllt.

Anerkennung

Der bestandene Kurs vergibt folgende Anerkennung: J+S-Leiter/in Skifahren Jugendliche

Allgemeine Zulassungsbedingungen

Gemäss Art. 21 der Verordnung des VBS über Sportförderprogramme und -projekte (VSpoFöP). Mindestalter: Vollendung des 17. Lebensjahres im Kalenderjahr des Kurses. Nationalität: CH, FL oder ausl. Staatsangehörige mit Wohnsitz in der Schweiz. (Ausl. Staatsangehörige ohne Wohnsitz in der Schweiz sind zugelassen, wenn sie regelmässig für einen Organisator von J+S-Angeboten oder von Angeboten der Kaderbildung tätig sind). Die Empfehlung erfolgt durch den zuständigen J+S-Coach.

Spezifische Zulassungsbedingungen

Aktive Erfahrung in der Sportart. Bereitschaft, regelmässig Trainings zu erteilen. Eignungsabklärung im Leiterkurs bestanden.

Einsatzberechtigung

Gemäss Art. 20-24 sowie Anhang 3 der Verordnung des BASPO über Jugend und Sport.

Weiterbildungspflicht

J+S-Leiterinnen und -Leiter unterstehen der Weiterbildungspflicht gemäss Art. 28 der VSpoFöP.

Kursziele

Der Kurs als Ganzes und die einzelnen Lektionen sind so zu gestalten, dass die folgenden Kursziele in den Kompetenzbereichen «Sich als J+S -Leiter/-in -Skifahren & Snowboard engagieren», «Skifahren & Snowboard verstehen» sowie «Skifahren & Snowboard unterrichten» erreicht werden.

Übergeordnetes Ziel: **Der/die J+S-Leiter/-in ist fähig, unter Berücksichtigung des Lernbausteins «Wertvoller Sport» in eigenen Worten aufzuzeigen, was «wertvollen Sport» ausmacht und wie dieser als J+S-Leiter konkret gefördert werden kann.**

Sich als Skifahren & Snowboard-Leiter/-in engagieren

Der/die J+S-Leiter/-in Skifahren & Snowboard ...

... versteht die Tätigkeitsbereiche von J+S-Leiterinnen und -Leitern	Versteht das Ausbildungsverständnis Schnessport (S. 12), J+S Sportförderungsprogramm. des Bundes (S.8) und kann es in die eigene Tätigkeit einordnen	Kompetenznachweis Theorie (bestanden - nicht bestanden)
... handelt als verantwortungsbewusster Leiter:in	Reflektiert sich regelmässig selbst und halt sich an die Pflichten für J+S Leiterin & Leiter (Tabelle 2, S. 15) und Ausbildungswege	Lernjournal & Verhalten während der Ausbildungswoche
... ist ein Vorbild	Hält sich die Verhaltensgrundsätze in der J+S Aus- und Weiterbildung (S. 5) und lebt somit die Ethik-Charta des Schweizer Sports (S.14)	Verhalten während der Ausbildungswoche

Skifahren & Snowboard verstehen

Der/die J+S-Leiter/-in Skifahren & Snowboard ...

... versteht und beschreibt die Sportart	Versteht die Erscheinungsformen und ihre Bewegungsformen auf Stufe F2-3, sowie sportartübergreifende und sportartspezifische Trainingsformen	Kompetenznachweis Theorie (bestanden - nicht bestanden)
... kann Bewegungsformen demonstrieren	Kann Bewegungsformen aller Erscheinungsformen auf Stufe F2-3 unter einfachen Bedingungen demonstrieren	Kompetenznachweis Praxis (bestanden - nicht bestanden)
... geht verantwortungsvoll mit der aktuellen Situation um	Berücksichtigt die Sicherheit durch eine Analyse der aktuellen Situation (S.29)	Micro-teaching & Verhalten während der Ausbildungswoche

Skifahren & Snowboard unterrichten

Der/die J+S-Leiter/-in Skifahren & Snowboard ...

... ist fähig eine Schneesportaktivität zielgerichtet zu planen	Kann zielgruppengerechten Gruppe Unterricht auf Stufe F2-3 planen (S. 41-43). Im speziellen Einsteigerunterricht und Lageraktivität (Faszination Schneesportlager & Event, S.20-21)	Lernjournal - Lektionsvorbereitungsblatt
... führt Lektionen durch und reflektiert den eigenen Unterricht	Kann einen motivierenden Unterricht für Kinder und Jugendliche (S.16) auf der Stufe Einsteigende und Fortgeschrittene anleiten und reflektieren	Micro-teachings
... ermöglicht ein Lernförderliches Klima und schafft ein sicheres Umfeld	Kommuniziert mit den Teilnehmenden und dem Umfeld so, dass ein lernförderliches Klima (S.40) und sicheres und Lernumfeld (S.44) entsteht.	Micro-teachings

Kompetenznacheis Praxis Skifahren

Der/die Teilnehmer/in beherrscht alle Erscheinungsformen der Eignungsabklärung und max. 1 ungenügend für die restlichen Formen. Die Sicherheit ist immer gewährleistet

	Formen	Grundlage Anforderungen (must have)
Eignungsabklärung	<p>Sicheres Fahren in jedem Gelände</p> <p>Dem Gelände angepasste Schwungvarianten fahren</p>	<p>In der Lage sein, in jedem Gelände und unter allen Bedingungen sicher fahren können</p> <p>Kann die notwendigen Sicherheitsmassnahmen auf Grund der aktuellen Situation ergreifen</p> <p>Muss fähig sein bei Bedarf in jedem Gelände und bei allen Verhältnisse den Lernenden Hilfe zu leisten</p>
	<p>Parallelschwung geschnitten/gerutscht</p> <p>Parallelschwünge mehrheitlich geschnittene aneinanderreihen</p>	<p>Die Skis sind parallel und die Schwünge werden so weit wie möglich geschnitten / gerutscht, wenn die Bedingungen dies nicht zulassen.</p> <p>Stabile zentrale Körperposition</p> <p>Die Schwünge sind rund (sichtbare Schwungphasen).</p>
	<p>Walzer</p> <p>2-3 Walzer hintereinander in eine Richtung und dann in die andere.</p>	<p>Die Skis sind so parallel wie möglich</p> <p>Die Körperposition ist gut auf den Skiern zentriert</p> <p>Die Kernbewegung "Drehen" ist sichtbar</p>
KNW Praxis 2	<p>Parallelschwung „Switch“</p> <p>4 - 6 Switch-Schwünge aneinanderreihen</p>	<p>Die Skis sind mehrheitlich parallel</p> <p>Zentrale Körperposition</p> <p>Bewegungsfluss und Sicherheit</p>
	<p>Basic-Air</p> <p>Der Sprunganlage angepasster Basic-Air "normal" auf einer S-Line</p>	<p>Die Skis sind in der Anfahrt parallel zueinander</p> <p>Der Absprung ist sichtbar</p> <p>Stabile Körperhaltung in der Flugphase und kontrollierte Landephase</p>
	<p>Schlittschuhschritt</p> <p>Beschleunigendes Fahren mit ausscharenden Schritten</p>	<p>Abstoss von Innenkanten durch Knie und Fussgelenke</p> <p>Gleitphase auf einem Ski</p> <p>Temposteigerung</p>
	<p>wenn möglich</p> <p>Box 50/50</p> <p>Eine Box durchfahren</p>	<p>Der Speed-Check, falls vorhanden, wird mit parallelen Skiern durchgeführt.</p> <p>Die Körperposition ist sicher und zentriert</p> <p>Der Slide auf die Box erfolgt stabil, flüssig und aktiv</p>

Kompetenznachweis Praxis Snowboard

Der/die Teilnehmer/in beherrscht die technischen Formen im Grossen und Ganzen und die Sicherheit ist gewährleistet.

	Formen	Grundlage Anforderungen (must have)
Eignungsabklärung	Sicherheit auf allen Pisten Dem Gelände angepasste Schwünge fahren	Kann in jedem Gelände und unter allen Bedingungen sicher fahren. Ist fähig bei Bedarf in jedem Gelände und bei allen Verhältnisse den Lernenden Hilfe zu leisten.
	Basic Turn gerutscht switch 4-6 aneinandergereihte Schwünge auf einfacher Piste	Funktion erfüllt (gerutscht) Auslösung durch Kippen/Knicken Grundposition
	Walzer 360° gedreht	Funktion erfüllt (360° gedreht) Drehen im Oberkörper ersichtlich Gleichmässige Drehung
KNW Praxis 2	Ollie normal und switch Fullbase in Falllinie gefahren	Funktion erfüllt (Belastung auf Tail bei Absprung) Landung mit beiden Beinen abfedern Grundposition
	Slide Slidephase auf Nose oder Tail	Funktion erfüllt (Slidephase auf Nose oder Tail) Knicken in Hüfte ersichtlich Position halten ca. 3m
	180° 2 verschiedene 180° auf der Piste	Funktion erfüllt (180° in der Luft gedreht) Auslösung durch Vor-Mitdrehen Landung abfedern
Selbstreflexion	Basic Air S-Line	Funktion erfüllt (Fullbase Absprung und Landung) Strecken beim Absprung und Landung abfedern Sichere Position
	Fifty fifty Box S-Line	Funktion erfüllt (Fullbase) Landung abfedern Grundposition (stabil)

Evaluation Fachkompetenz Theorie - Ablauf

/ ZIELSETZUNG

Der Kompetenznachweis findet anhand eines Lehr- und Lerngesprächs in Kleingruppen statt.
(Verständnis – Stufe 2)

/ INHALT

Fragen zum Handlungsbereich «Vermitteln», zum Sportmotorischen Konzept und die Sicherheit werden bezüglich den künftigen Praxistätigkeiten bearbeitet und beantwortet.

/ ORGANISATION

20 bis 30-minütiges Gespräch mit 2-4 Teilnehmenden (10'/TN) und 1-2 Expertinnen oder Experten.

Das Lernjournal darf beim Gespräch benutzt werden.

/ ABLAUF

Die TN ziehen 3 Fragen (mindestens eine aus «Vermitteln» und Technik) und beantworten diese wie folgt:

Die TN beantworten jeweils ihre eigenen Fragen und können bei Bedarf und unter Zustimmung der Expertin oder des Experten bei anderen TN ergänzen und bei Vertiefungsfragen miteinbezogen werden.

Die Experten stellen Vertiefungsfragen und leiten das Lehr- Lerngespräch mit dem klaren Ziel, das Wissen der TN zu erweitern.

/ BEURTEILUNG

Beurteilung mit «*erfüllt / nicht erfüllt*» wie folgt:

- Wurden die Fragen verstanden und nachvollziehbar beantwortet?
- Konnten die Antworten und Ausführungen mit den vier Handlungsfeldern und dem Technischen Modell verknüpft und begründet werden?
- Konnte auf die Vertiefungsfragen sinnvoll eingegangen werden?
- Konnten bei Ergänzungen zu den Antworten anderen TN neue und korrekte Aspekte aufgezeigt werden?

Die Bekanntgabe der Beurteilung erfolgt im Qualifikationsgespräch. Ist der Kompetenznachweis «*nicht erfüllt*», muss der gesamte Kurs wiederholt werden.



Sicherheitsfragen Skifahren und Snowboarden

Die erforderlichen Informationen um die Fragen zu beantworten entnimmst du dem Merkblatt «Unfallprävention im Skifahren und Snowboarden» sowie der Webapplikation «Snow Safety».

Generelle, sicherheitsrelevante Aspekte			
Nr.	Frage	Antwort (Stichworte)	Punkte
1	Formuliere die erste FIS-Regel (Grundregel).		1
2	Nach welchen vier weiteren Bereichen werden die FIS-Regeln strukturiert?	Regeln Nummer: 2-5: 6+7: 8: 9+10:	2
3	Formuliere zwei der vier SKUS-Richtlinien im Snowpark.		1
4	Die Einhaltung der FIS-Regeln und der SKUS-Richtlinien dienen der Unfallprävention. Welche Funktion haben diese bei einer Unfalluntersuchung?		1
5	Wie gehst du im Falle eines Unfalls auf der Piste vor? Zähle die ersten 3 Schritte auf.		1.5
6	Welches Material trägst du zur Hilfestellung bei Unfällen bei dir?		1.5
7	Wo informierst du dich vor der Ausübung von anderen Sportarten im Rahmen des Off Snow Trainings hinsichtlich der Unfallprävention?		1

Persönliche Schutzausrüstung

Nr.	Frage	Antwort (Stichworte)	Punkte
8	Welches sind die wesentlichen Punkte bei der Überprüfung des Schneesportgeräts und der Ausrüstung? Nenne je zwei Punkte.	Gerät: Ausrüstung:	2
9	Wie wird der Helm korrekt getragen?		1.5
10	Wieso ist das Tragen eines Rückenprotektors in Snowparks empfehlenswert?		1

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

11	Die drei Faktoren (Verhältnisse, Gelände, Mensch) beeinflussen deine Unterrichtsgestaltung massgeblich? Nenne je ein Begriff dazu.	Verhältnisse: Gelände: Mensch:	1.5
12	Wie werden Abfahrtsrouten markiert?		1
13	Nenne zwei Beispiele von «Sonderanlagen».		1
14	Nenne zwei Punkte, wie du vorgehst, wenn du mit deiner Gruppe im freien Gelände (abseits von Pisten, Abfahrtsrouten und Sonderanlagen) fahren möchtest?	Im Leiterteam: Pisten- und Rettungsdienst:	2
15	Wie gehst du vor, wenn du eine Trainings- oder Wettkampfanlage erstellen möchtest?		1
16	Du sorgst für eine angepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Nenne je ein mögliches Anzeichen einer zu hohen bzw. zu tiefen Intensität.	Zu hohe Intensität: Zu tiefe Intensität:	1
17	Wie sorgst du beim Erstellen von Videoaufnahmen für sichere Bedingungen aller Beteiligten? Nenne zwei Kriterien.		1
18	Was beachtest du beim Benützen des Sessellifts mit Kindern unter 1,25 m?		1

Total erreichte Punkte: von 23

Test bestanden: ja nein

Vorname und Name:

Allgemeines

Links:

www.jugendundsport.ch

www.swiss-ski.ch

www.snowsports.ch



Jugend + Sport

BASPO

2532 Magglingen

www.jugendundsport.ch

SWISSski

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