

J+S – Weiterbildung 2

Technikmodul Skifahren Allround **Kompetenznachweis Praxis & Theorie**

Kompetenznachweis Theorie von Teil 1 des Technik Moduls	2
Zielsetzung	2
Organisation	2
Beurteilung	2
Bewertungskriterien	2
Eintrittskompetenznachweis Theorie	3
Fragen zur Technik:.....	3
Fragen aus der Lernbaustein J+S Ski – Biomechanik :.....	3
Austrittskompetenznachweis Theorie	4
Videoanalyse.....	4
Beobachten	4
Beurteilen.....	4
Beraten.....	5
Kompetenznacheis Technik von Teil 2 des Technik Moduls	6
Evaluation Fachkompetenz Praxis vom Teil 2	6
Geprüfte Disziplinen.....	7
→ die sich auf die Bewegungs demonstration beziehen	7
→ die sich auf die Kreativität der Bewegung beziehen	8

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

Evaluation Fachkompetenz Praxis vom Teil 2.

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

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

Erläuterungen zur Tabelle

Rahmen	Must have !	Nice to have
Was wir definieren... Rahmenbedingungen für die vorgeschlagene Form: - Hang, Schwierigkeit, ... - Raum für die Ausführung - ...	Was wir in der Reihenfolge beobachten werden... 1. Die Spur im Schnee 2. Das Gerät 3. Die Grundposition 4. Die Kernbewegungen 5. Die Bewegungsphasen	Was wir darunter verstehen... - Was wäre cool zu sehen, zu tun, ... - Was eine gute Leistung von einer ausgezeichneten unterscheidet - ...

Anmerkungen

- Sturz = Abzug von 1 Punkt von der Note (wird mit einem Kontrollverlust gleichgesetzt)
- Verlust von Dynamik oder Bewegungsfluss durch Abstützen auf dem Boden mit der Hand auf dem Schnee = Abzug $\frac{1}{2}$ Punkt

Bewertungsmassstab

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

Geprüfte Disziplinen

→ die sich auf die Bewegungsdemonstration beziehen

Die Teilnehmenden demonstrieren eine dynamische Fahrt, bei der sie die verschiedenen Bewegungsphasen präzise und korrekt gemäss der theoretischen Beschreibung ausführen. Die technischen Kriterien der Form müssen dabei klar erkennbar sowie der aktuellen Situation angepasst sein.

Kurschwung

Rhythmisches Kurzschwingen im steilen Gelände bei gleichbleibender Geschwindigkeit.

Rahmen	Must have	Nice to have
<ul style="list-style-type: none">- Abgegrenzte Start- und Ziellinien- Mittelsteile bis steile Neigung- Anzahl der Kurven je nach Piste und Bedingungen	<ul style="list-style-type: none">- Parallele Skis Stellung- Stabile Grundposition- Einhalten der Schwungphasen- Tempokontrolle und Rhythmus	<ul style="list-style-type: none">- Stockeinsatz- Dynamik- Grosser seitlicher Versatz

Vom gerutschten zum geschnittenen Parallelschwung

Vier aneinander gereihte gerutschte Parallelschwünge, gefolgt von vier geschnittenen Parallelschwünge, ausgeführt in einem gleichbleibenden Korridor. Dabei erfolgt eine Geschwindigkeitssteigerung von den gerutschten zu den geschnittenen Schwüngen.

Rahmen	Must have	Nice to have
<ul style="list-style-type: none">- Mittelsteile Neigung- Breite des Korridors frei wählbar, aber konstant- Stockeinsatz möglich, aber gleich in den vier Schwüngen	<ul style="list-style-type: none">- Deutliche Geschwindigkeitszunahme zwischen rutschen und schneiden- Zwei sichtbare Steuerprinzipien- Schwungphasen klar ersichtlich- Konstanter Korridor- Kernbewegungen sichtbar	<ul style="list-style-type: none">- Präzise Skiführung im Gerutschten- Dynamik im Geschnittenen

Box: Rotation 90° on/off

Normale“ Anfahrt und Absprung mit 90°-Drehung „on“, seitlich auf der Box gleiten, Absprung mit 90°-Drehung „off“ zu vorwärts.

Rahmen	Must have	Nice to have
<ul style="list-style-type: none">- Box mit geringer Neigung- Maximaler Anlauf definiert- Vorwärts an- und ausfahren- Maximal 2 Versuche, der Bessere zählt	<ul style="list-style-type: none">- Parallele Skistellung- Skis im 90°-Winkel auf der Box- stabile Grundposition auf der Box- Rotation durch Vor-/Gegendrehen	<ul style="list-style-type: none">- Bewegungsumfang beim Abspringen auf und ab der Box- Style/Lockerheit auf der Box

Basic Air (Kicker)

Basic Air auf einem mittelgrossen Kicker

Rahmen	Must have	Nice to have
<ul style="list-style-type: none"> - Tisch ~6 m - Fallhöhe max 1.5m - Maximal 2 Versuche, der Bessere zählt 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktive Absprungphase - Stabile Grundposition in der Flugphase - Sichere Landung im Sweet-Spot 	<ul style="list-style-type: none"> - Höhe und Weite

→ die sich auf die Kreativität der Bewegung beziehen

Die Teilnehmenden zeigen eine dynamische und kreative Fahrt, in der selbstgewählte spielerische Elemente dargestellt und miteinander kombiniert werden. Die Bewegungsabläufe sollen technisch korrekt sowie taktisch dem Gelände und der aktuellen Situation angepasst werden.

Fahren im freien Gelände

Dynamisches Hangabschwingen mit situationsangepasstem Radiuswechsel im freien Gelände.

Rahmen	Must Have	Nice to Have
<ul style="list-style-type: none"> - Start- und Ziellinie bestimmt - Fahrbereich wird definiert - Wenn die aktuelle Situation es aus zwingenden Gründen (Lawinengefahr, unbefahrbare Schneedecke, ...) nicht zulässt, im freien Gelände abzufahren, kann diese Disziplin auch auf einer ziemlich steilen und langen präparierten Piste durchgeführt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabile Grundposition - Der Bedingung angepasste, kontrollierte, dynamische Fahrt - Mindestens zwei verschiedene Radien - Steuerphase und Kernbewegungen klar ersichtlich 	<ul style="list-style-type: none"> - Gelände (zum Beispiel: Pistenrand, Geländekuppen, Drops im Off-Piste) spielerisch nutzen - ohne dabei den Fahrfluss und die Kontrolle zu verlieren.

Slopestyle

Dynamische, flüssige Abfahrt mit mindestens 4 verschiedenen, miteinander verbundenen Slope Tricks mit aneinander gereihten (normal und switch), gerutschten oder gecarved Schwüngen auf mittelschwerem Terrain, die als freie choreografische Folge ausgeführt wird.

Rahmen	Must Have	Nice to Have
<ul style="list-style-type: none"> - Es handelt sich um eine Kür, der Gesamteindruck zählt. - Trick switch gefahren gilt als einzelner (neuer) Trick - 180°, Switch 180°, Schweden180°, Nose-, Tailturn, Nose-, Tailpop 180°, Powerslide, Wormturn, ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Minimum vier verschiedenen Slope-Tricks - aneinander gereiht Parallelschwünge Switch, gerutscht oder gecarved - Saubere Ausführung der Tricks 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Formen und Style - Höhe und Weite bei der Ausführung der Slope-Tricks - Raum und Geländeform spielerisch ausnützen.

<p>werden jeweils als ein anderer Trick berechnet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ollie und Walzer zählen nicht als Tricks. 		
--	--	--

Air Trick (Kicker)

Air Tricks auf einem mittelgrossen Kicker

Rahmen	Must Have	Nice to Have
<ul style="list-style-type: none"> - Tisch ~6 m - Fallhöhe max 1.5m - Maximal 2 Versuche, der Bessere zählt - Benutzung von Stöcken ist selbst wählbar - Mit einem einfachen, sauber ausgeführten Sprung ohne Rotation kann man das Maximum erreichen - Basic-Air «normal», Hock- und Strecksprung zählen nicht als Trick 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktive Absprungphase - Stabile Flugphase - Sichere Landung im Sweet-Spot - klar sichtbarer / erkennbarer, definierter Trick 	<ul style="list-style-type: none"> - Spins and Flips - Kombination von Style-Elementen

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.

→ 2 Zeitläufe als Einzelfahrt, wovon die Bessere Laufzeit Zeit zählt. Das Mittel der drei besten Fahrten aller Teilnehmenden zählt als Referenzzeit.

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