



Abschlusslehrgang LG III

gültig für die Saison 2009-10



LG III – Abschlusslehrgang (7 Tage)

Ziel:

Der Abschlusslehrgang hat die Aufgabe, die Teilnehmer individuell auf die staatliche Skilehrerprüfung vorzubereiten. Die geplanten Inhalte sind eine Zusammenfassung der bisherigen Lehrgänge (LG 2 Technik/ Methodik I+II, Nordic und sportliches Fahren).

Der Lehrgangsplan sieht folgende Inhalte vor, die je nach Witterung und Leistungsstand der Teilnehmer verändert werden können.

Übersicht

1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
<p>Nordic:</p> <p>- Skating, - Classic</p>	<p>Methodik/ Technik</p> <p>B-B-B</p>	<p>Technik:</p> <p>- Demon- stratives Können</p>	<p>½ Tag Technik:</p> <p>- Situatives Können</p> <p>½ Tag Sportliches Fahren:</p> <p>- Freie Abfahrt - Geländefahrt</p>	<p>Methodik</p> <p>A-O-V</p>	<p>½ Tag Sportliches Fahren:</p> <p>- RS/SL - Vielseitigkeits- lauf</p>	<p>½ Tag Sportliches Fahren:</p> <p>- Park</p>
<p>Verbesserung der technischen Grundlagen, Verbesserung des eigenen Könnens, Prüfungsaufgaben, Lehrinhalte zur Vorbereitung der LL- Lehrproben</p>	<p>Beobachten Beurteilen Beraten</p>	<p>Individuelles Training über Aufgabenstellungen</p> <p>Training mit Prüfungsaufgaben</p> <p>(bei entspr. Witterung Videoanalyse)</p>	<p>Individuelles, situatives Training über Aufgabenstellungen</p> <p>(eventuell Videoanalyse)</p>	<p>Aufgaben stellen Organisieren Vermitteln</p> <p>Workshop- Abend:</p> <p>Referat: Lehrprobenaktik + Workshop: LP- Themenbearbeitung</p>	<p>Training Riesenslalom oder Slalom oder Vielseitigkeitslauf</p> <p>½ Tag Methodik</p> <p>Unterrichtstraining</p>	<p>Individuelles Training über Aufgabenstellungen auf der Piste, im Gelände, Boxfahren, Springen</p> <p>½ Tag Methodik</p> <p>Unterrichtstraining</p>

1,5 Tage: individuelle Vorbereitung auf die Technik Prüfung

Ziel: Bestmögliche Verbesserung jeden Teilnehmers durch individuelle Aufgabenstellungen. Prüfungsaufgaben erfassen, umsetzen, analysieren und im Sinne der Benotung einschätzen lernen.

Theorie: Es werden nochmals die Grundmerkmale des hochwertigen Kurvenfahrens vorgestellt und ihre Anwendung in unterschiedlichen Situationen. Ferner werden das Prüfungskonzept (Technikprüfung) und die Bewertungskriterien erläutert.

Praxis: Die Grundmerkmale in den verschiedenen Situationen anwenden. Gezielte Aufgabenstellungen zur individuellen Verbesserung werden durchgeführt und trainiert. Aufgabenstellungen nach dem Prüfungskonzept in unterschiedlichen Situationen vom Einfachen (wenig Vorgaben) zum Komplexen (viele Vorgaben) sind Gegenstand der Ausbildung. Die einzelnen Fahrten zu den Aufgaben werden korrigiert. Durch Videoaufzeichnungen und entsprechende Analyse soll ein optimales Bewegungsverständnis entstehen.

Prüfung „Technik – hochwertiges Kurvenfahren“:

Die Skitechnikprüfung – hochwertiges Kurvenfahren wird in zwei Prüfungsbereiche mit entsprechenden Schwerpunkten unterteilt.

1. Demonstratives Können und
2. Situatives Können.

In jedem Bereich sind zwei unterschiedliche Prüfungsaufgaben mit je einem Versuch zu absolvieren.

1. Demonstratives Können

= eindeutig sichtbare Realisierung von definierten Fahrweisen und/oder definierten Aktionen mit entsprechenden Bewegungsspielräumen im Kurvenverlauf

Mögliche Fahrweisen:

hart, weich, dynamisch, rhythmisch, fließend, zyklisch, regulierend, schneidend, ...

Mögliche Aktionen:

Körperschwerpunktverlagerungen: hoch-tief (Vertikalbewegung), vor-zurück, innen-außen, links-rechts

Kantbewegungen: Fußkippen, Kniekippen, Knie und Becken seitwärts absenken, Ganzkörperkippen, ...

Drehbewegungen: Beindrehen, Ganzkörperdrehen, Gegendrehen, Vorausdrehen, ...

Mögliche Bewegungsspielräume: Timing, Richtung, Umfang, Intensität

2. Situatives Können

= hochwertiges Kurvenfahren in definiertem Gelände mit Spur- und Tempovorgabe

Mögliche Geländevorgaben: Off-Piste, Buckel, Steilhang, kupiertes Gelände, Geländepark ...

Mögliche Spurvorgaben: Sanduhr, Trichter, enge Zone, breite Zone, schräge Zone, Einzelspur, usw.

...

Mögliche Tempovorgaben: langsam, mittel, sportlich kontrolliert

Die Prüfungsaufgaben werden nach folgender Vorlage vorgestellt:

Gelände	Bezeichnung des Hanges, wo die Prüfung stattfindet
Schnee	Beschaffenheit der Schneeunterlage
Spuranlage	z.B. Radius (kurz, mittel, lang, wechselnd), Winkel (klein, mittel, groß, wechselnd), Symmetrie (gleichbleibend, wechselnd)
Tempo	z.B. gleich bleibend, langsam, mittel, sportlich kontrolliert,
Besondere Aufgaben	z.B. 1. rhythmische Fahrweise, weiche Fahrweise, regulierend, ruhige Fahrweise, sportlich dynamisch, runder, fließender Bewegungsablauf, schneller Kurvenwechsel, ... 2. optimale Anpassung an sich ändernde Bedingungen
Kurvenqualität	optimale Kurvenqualität

Bewertungskriterien:

1) Erfüllung der Aufgabenstellung (Kurvenqualität, Spuranlage, Tempo, Hangneigung)
2) Erfüllen der Grundmerkmale beim Kurvenwechsel
3) Erfüllen der Grundmerkmale bei der Kurvensteuerung
4) situative Anpassung der Bewegungsspielräume

Wenn eines der Kriterien nicht erfüllt ist, kann die Aufgabe nicht mehr mit ausreichend bewertet werden.

1 Tag: sportliches Fahren

Ziele:

Verbesserung und Stabilisierung der des eigenen Fahrkönnens in verschiedenem Gelände- und Schneesituationen. Situative Anwendung der Grundmerkmale. Aktive und sportlich kontrollierte Fahrweise im Gelände.

Theorie:

Schwerpunkte des freien Fahrens auf präpariertem Gelände und im freiem, unpräpariertem Gelände.

Praxis:

- ⇒ Befahren unterschiedlicher Pisten mit situativ angepassten Lösungsmöglichkeiten (technische, taktische Hinweise)
- ⇒ Befahren von planen Pisten
- ⇒ Befahren von Buckelpisten
- ⇒ Befahren von Tiefschnee und verspurten Hängen
- ⇒ Befahren von Geländeübergängen

Situative Anpassung

- Grundmerkmale eines guten Skifahrers
- angepasste Technik bei sportlich, kontrollierter Fahrweise an
 - ⇒ Hangneigung
 - ⇒ Hanggliederung
 - ⇒ Hangbreite
 - ⇒ Schneebeschaffenheit
 - ⇒ Pistenverhältnisse
- Angepasste Körperspannung
- Anwendung bei höherer Fahrgeschwindigkeit
- Variable Linienführung

Freie Skitechnik im Gelände sollte beherrscht, sportlich, kontrolliert, aber dennoch dynamisch erscheinen. Längere Abfahrten ohne Pause erhöhen den Trainingseffekt. Das Befahren von Geländevariationen ist empfehlenswert. Unterschiedliche Linienführung (je nach Gelände) steigert die Variabilität. Kein Ausweichen bei anspruchsvollen oder schwierigen Pistenverhältnissen, das Gelände muss als Herausforderung gesehen werden.

Wichtiger Hinweis:

Beim Fahren abseits der Piste, ist das Mitführen der alpinen Sicherheitsausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, Mobiltelefon, 1.-Hilfe-Ausrüstung) für jeden Teilnehmer obligatorisch.

Geländeformen/ Springen/Fun-Park

Die Prüfung Geländeformen besteht aus mindestens zwei Teilen. Zu den beiden Teilen gehören immer Sprünge sowie mindestens eine weitere Prüfungsform:

Die Prüfungsformen bestehen aus:

- ⇒ Fahren nach vorgegebenen Linien (Stangen, Bojen)
- ⇒ Fahren von unpräpariertem Gelände
- ⇒ Fahren in einem Geländepark (Fun-Park, Skiercross, Boardercross, Wellenbahn)
- ⇒ Sprung, Sprünge

Zur Überprüfung der Sprungleistung gehören Absprung, Flugphase, Landung und Weiterfahrt. Der Sprung muss so in die Prüfungsfahrt eingebaut werden, dass er ohne Beeinträchtigung durchgeführt werden kann. Es muss genügend Zeit und Raum zur Landung sein.

Ziel:

Skifahrerische Variabilität und Springen zu verbinden.

Theorie:

Hinweise zur Prüfung

Praxis (beispielhaft):

- ⇒ Optimales Kurvenfahren mit anschließendem Sprung
- ⇒ Springen über eine Schanze mit anschließendem Kurvenfahren
- ⇒ Skiercross

Beispiele:

- ⇒ Kurvenfahren auf der Piste oder im Gelände (Buckeln) mit anschließendem Sprung über eine Schanze
- ⇒ Kurvenfahren nach vorgegebenen Linien (Bojen, Pilze, Stangen) mit anschließendem Sprung über eine Schanze
- ⇒ W.o. nur verschiedene Aufgabenstellungen beim Springen (siehe Auswahl an Sprüngen)
- ⇒ Sprung über eine Schanze mit anschließendem Kurvenfahren auf der Piste oder im Gelände
- ⇒ Sprung über eine Schanze mit anschließendem Kurvenfahren nach vorgegebenen Linien
- ⇒ Befahren eines Skiercross mit vorgegebener Linienführung (Tore) und einem Sprung als Teilprüfung

Auswahl an Sprüngen:

Kosak	Grätsche gestreckt, Arme zwischen den Beinen
Duffy	Schritt
Back scratch	Rückenkratzer
Back scratch cross	Rückenkratzer, Ski über Kreuz
Mute grab	diagonaler Hand- Ski-Kontakt vor der Bindung
Japan air	Hand- Ski- Kontakt auf der gleichen Seite, hinter der Bindung
Rocket air	gestreckter Sprung, parallele Ski mit Hüftknick, frontal
Stiffy	wie rocket air und Handkontakt vorne diagonal
Twist	Skidrehung gegen den Rumpf
Heli	ganze Drehung um Längsachse

Prüfung Fun-Park bzw. Boarder-Cross

Integriert in die sportliche Gesamtnote:

- Slalom oder Vielseitigkeitslauf auf Zeit (Bewertung zählt 25 %)
- Freie Abfahrt (Bewertung zählt 50 %)
- Fun-Park oder Boarder-Cross (Bewertung zählt 25 %)

Prüfungsanforderungen und Rahmenbedingungen:

- nutzen einer Parklandschaft (versch. Sprünge und Rails bzw. Box)
- unterschiedliche Linienwahl ermöglichen
- Start und Ziel wird vorgegeben
- Flüssiges und sportlich kontrolliertes Durchfahren der Strecke
- Prüfling bestimmt den Schwierigkeitsgrad der Fahrstrecke
- Mindestanforderung wird von der Prüfungskommission bestimmt (z.B. 2 Sprünge, evtl. 1 Pflichtstyle bei Sprung und 1 Box)
- 2 Durchgänge, der Bessere zählt

Prüfungskriterien:

1. Schwierigkeitsgrad der gewählten Strecke (Sprünge und Rails)
2. Qualitative Bewältigung der gewählten Sprünge und Rails

Bewertet wird die Gesamtleistung.

Aus Sicherheitsgründen führt eine Landung im Flat und auf Table, und vorzeitiges absliden vom Rail/Box zur Note 6!

Mindestanforderungen in den Lehrgängen trainieren!

Alternative Prüfung zum Fun –Park, wenn die Infrastruktur nicht nutzbar ist:

Boarder-Cross

- Anforderungen an Strecke und Bewertung wie bisher

1 Tag: Slalom/ Riesenslalom/Vielseitigkeitslauf

nach kurzer Wiederholung der Slalom-/ Riesenslalom Technik werden Korrekturen in verschiedenen Trainingsläufen vorgenommen. Zeitläufe können das Training unterstützen um damit die eigene Leistung im den Torstangen einschätzen zu lernen.

Am Eröffnungsabend des LG III wird bekannt gegeben, welche Disziplin mit Zeitläufen an der staatlichen Prüfung abgelegt wird und damit auch welche Disziplin am LG III explizit trainiert wird.

1 Tag: Methodik/Technik

B – B – B

Beobachten – Beurteilen – Beraten

Ziel:

Die Beobachtungsgrundsätze von Skischülern.
- Beobachtungsmöglichkeiten, - Beobachtungsstruktur

Praxis:

Die unterschiedlichen Möglichkeiten von Schülerbeobachtungen mit der Gruppe umsetzen.
Mit der Gruppe Skifahrer analysieren, hinsichtlich der Skispur, der Kernbewegungen, der Grundsätze und Grundmerkmale.

Theorie – Vormittag:

Betrachtungsweise bei der Bewegungsanalyse anhand einer Videofahrt oder Demonstrationsfahrt.

1. Beurteilung der Kurvenqualität in der vorherrschenden Situation durch Beobachtung der Kurvenbahn und Skibahn (Skibahn ist Resultat des Anstellwinkels der Ski zur Kurvenbahn)

- Werden die Grundmerkmale erfüllt?

- Werden die Grundsätze erfüllt?

- Beurteilung der Gesamtbewegung: Befindet sich der Fahrer im dynamischen Gleichgewicht?

Kann er seine Bewegungen variieren (Timing, Umfang, Intensität, Richtung)?

2. Betrachtungsweise von unten nach oben:

Wie fährt der Ski? Welche Hauptaktionen werden ausgeführt? Werden die Grundmerkmale ausgeführt? Zuordnung der Bewegungen zum Kurvenverlauf: Wechsel – Steuerung

Betrachtungshierarchie =

1. Kurvenbahn u. Skibahn 2. Hauptaktionen 3. Grundmerkmale 4. Bewegungsspielräume

Praxis – Vormittag:

2er oder besser 3er-Teams beobachten und beurteilen sich im Rotationsverfahren, bis jeder Teilnehmer alle Kollegen analysiert hat – Namen und die entsprechenden Auffälligkeiten werden auf Zettel notiert.

1. Betrachtungsaufgabe:

Welches Grundmerkmal wird vom Kollegen besonders gut ausgeführt? (zirka 3 Abfahrten). Im Anschluss kurzer Abgleich im Gruppengespräch mit Klärung der aktionalen und funktionalen Zusammenhänge.

2. Betrachtungsaufgabe:

Welche Grundmerkmale könnte der Kollege noch besser ausführen? (zirka 3 Abfahrten).

Im Anschluss kurzer Abgleich im Gruppengespräch mit den entspr. Verbesserungsvorschlägen (= Beraten)

Mittagspause

Theorie – Nachmittag:

Besprechung: unvorbereitete Lehrproben der staatl. Skilehrerprüfung:

Schwerpunkte, Bewertung, Ablauf, Sonstiges

Praxis – Nachmittag:

Kurzlehrversuche: Zuerst wird in einer Gruppe ein Thema exemplarisch aufbereitet.

Das Thema ergibt sich aus der Bewegungsanalyse des Schülers.

Unterrichtsphilosophie wird vorgelebt, Struktur wird aufgezeigt, Lernziel wird erreicht (Schwerpunkt ist BBB)

Danach Kleingruppen- (3-er Teams) Training: 2 Teilnehmer (= 1 Skilehrer) arbeiten mit einem Schüler, Zeit zirka 10 min, 1 Abfahrt, im Anschluss kurze gemeinsame Besprechung.

Ziel: mehrmaliger Kleingruppenwechsel, 3 bis 4 Abfahrten.

Nachbesprechung:

Zusammenfassung, Klärung aktionaler und funktionaler Zusammenhänge in unterschiedlichen Situationen.

2 Tage: Methodik

A – O – V (mit Unterrichtstraining)

Aufgaben stellen – Organisieren – Vermitteln

Ziel:

Souveränes Gestalten eines Unterrichts. Lehrproben sollen zeigen, ob der Schneesportlehrer in der Lage ist, ein Thema situativ so aufzubereiten, dass ein Lernerfolg möglich ist

Theorie – Vormittag:

Besprechung der möglichen Lehrprobenthemen der staatl. Skilehrerprüfung:

Schulen von Lernzielen 1 bis 7, Schulen/Erarbeiten oder Verbessern der Grundmerkmale oder einer Haupt-Aktion in der vorherrschenden Situation.

Schwerpunkte, Bewertung (AOV) – Struktur, Ablauf, Sonstiges, ...

3 Kleingruppen (3–4 Teilnehmer) bereiten ein mögliches Thema vor (Zeit 20 min).

Beobachtungsaufgaben nach AOV-Schema werden verteilt.

Praxis – Vormittag:

(Eventuell: Ausbilder hält Musterlehrprobe, Zeit ca. 15 min.)

Danach Analyse und Bewertung durch die Teilnehmer.

Im Anschluss beginnen die Kleingruppen (mit Gruppen-Moderation) in ihren Themen zu unterrichten. Jeder Teilnehmer wird sofort im Anschluss im Gruppengespräch analysiert. Jeder kommt mind. einmal dran und wird bewertet (grün-rot-Bewertung mit Analyse)

Mittagspause

Theorie – Nachmittag:

Kleingruppen bereiten ein Thema vor (Verbessern Sie mit ... und Erarbeiten und Schulen Sie ...).

Zielsetzung: die Erfüllung des Lernziels der Lehrprobe nach ca.30 min.

Praxis – Nachmittag:

Kleingruppen unterrichten in Ihren Themen (Einzel- oder Gruppen-Moderation) ca.30 min.

Im Anschluss wird jeweils die gesamte Lehrprobe analysiert und bewertet (Benotung mit Begründung)

Nachbesprechung: Zusammenfassung, Klärung aktionaler und funktionaler Zusammenhänge in unterschiedlichen Situationen, Sonstiges, ...

Hinweis:

Die Lehrprobenthemen für die Prüfung werden erst bei Prüfungseröffnung ausgegeben, die Lehrprobeninhalte beziehen sich ausschließlich auf folgende Themen:

- Lernziele 1 bis 7,
- Grundmerkmale für optimales Kurvenfahren,
- Haupt-Aktionen und
- Bewegungsspielräume im Kurvenverlauf in Bezug zur vorherrschenden Situation (= Gelände, Schnee, Spur, Tempo, Ausrüstung, Schüler)
- Geländeskifahren: Tiefschnee (Pulverschnee, Bruchharsch), Buckelpiste
- Sportliches Skifahren: Slalom- und/oder Riesenslalomtechnik

1 Tag: Methodik

Unterrichten

B-B-B und A-O-V

Ziel:

Jeder Teilnehmer soll die Möglichkeit wahrnehmen können, in einer möglichst realen Prüfungssituation (Einzel- oder Gruppenunterricht) eventuelle Lehrprobenthemen behandeln zu können. Die Ausbilder stehen beratend zur Seite.

Zusätzlich als Vorbereitung für die Station A-O-V:

Workshop-Abend „Methodik“ mit Referat „Lehrprobentaktik“ und Lehrprobenvorbereitung

1 Tag: Nordic

Zielsetzung

Die Tagesstation Nordic dient der gezielten Vorbereitung auf die Staatl. Prüfung in Praxis, Theorie und Lehreignung. Die Lerninhalte beziehen sich auf die Anforderungen die Gegenstand der Prüfung im Bereich Skilanglauf sind.

Für die Saison 2006_2007 sind dies:

1. Langlauf nach Zeit in **Nordic Skating oder Nordic Classic**, Streckenlänge ca. 8 bis 10 km in mittelschwerem Gelände
2. Langlauf nach Technik in **Nordic Classic oder Nordic Skating** als Technikrunde mit ca. 1 km Länge in kupiertem Gelände oder in Form von situativen Bewegungsaufgaben.
3. Lehreignung in Form einer vorbereiteten Lehrprobe in Nordic Classic oder Nordic Skating.

Es werden alle bisher vermittelten Kenntnisse und Fertigkeiten wiederholt und intensiv trainiert, um individuelle Defizite auszugleichen und um eine sinnvolle persönliche Vorbereitung auf die Prüfungsinhalte der Staatl. Prüfung zu ermöglichen.

Übersicht der Ausbildungsinhalte

Lernbereich	Thema	Inhalt Theorie	Inhalt Praxis
<p style="text-align: center;">Technische Kompetenz</p>	Grundfunktionen und Grundpositionen Nordic Classic	Informationen zu den Grundfunktionen „Abstoßen“ , „Gleiten“ und zu den Grundpositionen beim Nordic Classic	Intensives Trainieren der Grundfunktionen und Grundpositionen, Training der situativen Vernetzung der Grundfunktionen
	Bewegungsformen Nordic Classic	Informationen zur Struktur der Bewegungsformen Nordic Classic, Erläuterungen zu den wesentlichen technischen Merkmalen	Wiederholen und intensives Trainieren der Bewegungsformen Nordic Classic, Üben der wesentlichen technischen Merkmale
	Situative Anpassung der Bewegungsspielräume	Informationen zur situativen Anpassung der Bewegungsspielräume	Trainieren der situativen Anpassung mit variablen Bewegungsaufgaben, Trainieren der wesentlichen Bewegungsverbindungen
	Situatives Können Nordic Classic	Informationen zu „Schlüsselpositionen“ und situativem Können, taktische Tipps zur Prüfung	Ist-Analyse des momentanen situativen Könnens und Aufgaben zum persönlichen Training
<p style="text-align: center;">Methodische Kompetenz</p>	Pädagogisch-methodische Grundlagen für den Skilanglaufunterricht	Wiederholung der Grundlagen des Unterrichts, Unterrichtsschema, methodische Möglichkeiten im Skilanglaufunterricht	Dialog mit Gästen, Strukturieren und Organisieren von Unterricht, Tipps zur Gestaltung des Unterrichts und Hinweise zum Lehrerverhalten
	Erfolgreich Unterrichten	Tipps und Tricks Was muss ich wissen? Wie funktioniert es? „Schlüsselworte“ zum Merken? Wie kann ich es vermitteln? Was ist wichtig bei dieser Bewegungsform?	Kurzlehrversuche der Teilnehmer zu den Themen: Information, Demonstration, Struktur, Lehrerverhalten, Korrektur, Motivation

Vermittlungs Kompetenz	Bewegungssehen, Videoanalyse, Korrekturmaßnahmen	Beobachten – beurteilen - beraten Was muss ich wann, wie tun? Was spüre ich während der Bewegung? Auf welche Schlüsselpositionen kann ich mich konzentrieren? Wie sieht die Bewegung von außen aus?	Bewegungsvorstellung aufbauen – Bewegungsgefühl entwickeln. Einzelkorrektur, Umsetzung von Korrekturmaßnahmen durch vielfältige Aufgabenstellungen. Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit Trainingsplan zur weiteren persönlichen Vorbereitung
-----------------------------------	--	---	--

Auf freiwilliger Basis findet als zusätzliches Angebot an die Teilnehmer (nur bei entsprechendem Interesse) eine Trainingsstation in Nordic Skating statt.

Übersicht der Ausbildungsinhalte

Lernbereich	Thema	Inhalt Theorie	Inhalt Praxis
-------------	-------	----------------	---------------

Technische Kompetenz ca. 2 Std.	Grundfunktionen und Grundpositionen Nordic Skating „Schlüsselpositionen“	Informationen zu den Grundfunktionen „Abstoßen“ , „Gleiten“ und zu den Grundpositionen beim Nordic Skating	Trainieren der Grundfunktionen und Grundpositionen, Training der situativen Vernetzung der Grundfunktionen
	Bewegungsformen Nordic Skating	Informationen zu den Bewegungsformen Nordic Skating, Erläuterungen zu den wesentlichen technischen Merkmalen	Trainieren der Bewegungsformen Nordic Skating, Üben der wesentlichen technischen Merkmale
	Taktik	Tipps für den Zeitlauf	Training der situativen Anpassung der Bewegungsformen an die Wettkampfstrecke

Materialempfehlung Nordic für den Lehrgang LG III

Ski classic

Man kann für Nordic classic einen Wachski oder einen Schuppenski verwenden. Die Länge sollte ca. 10-20cm mehr als die Körpergröße betragen und passend nach dem Gewicht des Läufers/in ausgewählt sein (Papiertest). Das Bindungssystem der Ski muss mit dem Schuh kompatibel sein. Diese Hinweise sollten unbedingt bei der Verwendung von Leihski für die Prüfung beachtet werden!

Ski skate

Für den Zeitlauf verwendet am besten einen Spezial-Skatingski. Die Skilänge sollte Körpergröße plus ca. 10 cm nicht übersteigen. Ferner sollte der Ski dem Gewicht des Läufers/in angepasst sein. Das Bindungssystem der Ski muss mit dem Schuh kompatibel sein.

Schuhe classic

Für Nordic classic eignet sich ein knöchelhoher Classic- oder Kombischuh. Die Sohle ist im Vergleich zum Skating-Schuh relativ weich, da sie ein Abrollen erlauben muss. Es ist darauf zu achten, dass das Bindungssystem zum Schuh passt.

Schuhe skate

Wir empfehlen entweder einen Spezial-Skating-Schuh (wesentlich torsionssteifere Sohle) oder einen Kombischuh (für beide Langlauftechniken einsetzbar). Der Schuh muss im Knöchelbereich eine große seitliche Stabilität aufweisen um die die Grundfunktionen Abstoßen und Gleiten optimal umsetzen zu können. Wichtig (vor allem bei Leihhausrüstung) ist, dass Bindungssystem und Schuh zusammenpassen und das Bindungssystem auf Nordic Skating ausgerichtet ist.

Stöcke classic

Wir empfehlen möglichst leichte Stöcke (Carbon-/ Composite-Stöcke) mit einem Schlaufensystem. Die Länge errechnet sich aus der Körpergröße -15% oder dem Achsel-Test.

Stöcke skate

Wir empfehlen möglichst leichte Stöcke (Carbon-/ Compositestöcke) mit einem Schlaufensystem speziell für Skaten. Die Länge errechnet sich aus der Körpergröße -10% oder dem Lippe-Kinn-Test.

Bekleidung

Die Bekleidung sollte an winterliche Verhältnisse angepasst sein. Zu empfehlen ist das so genannte Schichtprinzip. Dabei sollte man darauf achten, dass alle Schichten aus atmungsaktivem Material hergestellt sind. Bei entsprechender Witterung empfehlen wir das Tragen von wasserdichter Regenbekleidung.

Zusätzliche Ausrüstungsgegenstände

Trinkflaschenhalter mit Trinkflasche, Stirnlampe zum abendlichen Training